

اشتباهی که همسران را بداخلاق می‌کند

بیان نکردن انتظارات

حساب و کتاب زیادی کردن

نشناختن شخصیت همسر

و ... به مرور باعث تلخ شدن

زندگی مشترک می‌شود

فریبا البرز | کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

عشق در زندگی، همیشه و به‌طور اتفاقی پایدار نمی‌ماند. برای شکوفایی عشق و شور آن در زندگی باید زن وشوهر در نکاپو باشند و به عشق خود رسیدگی کنند، اما نکته جالب این‌جاست که این رسیدگی باید در کنار جاشنی عقل و منطق باشد. گاهی پیش می‌آید زن یا شوهر که معتقدند برای رضایت شریک زندگی خود خیلی ز حمت کشیده‌اند، در نهایت نه تنها نتیجه مثبت نگرفته‌اند بلکه او بدتر یا سوء استفاده‌گر هم شده است! باید توجه داشت که هیچ همسری یک باره بد نمی‌شود، بلکه در برخی موارد این رفتارهای اشتباه زن یا شوهر است که باعث بداخلاقی همسرش می‌شود و زندگی را به کام هر دو تلخ می‌کند. در ادامه به یک سری از این رفتارهای اشتباه اشاره خواهیم کرد.

۱ خودتان افعامی کنید

این رفتار اشتباه در زنان بیشتر رخ می‌دهد. فردی که خودش، خواسته‌ها و انتظارات خود را کاملاً نادیده می‌گیرد و فقط فدای خواسته‌ها و رضایت همسر می‌شود، دچار اشتباه شده است. این رفتار تا مدتی جواب می‌دهد و بعد از آن همسر، پرتوقع خواهد شد و از نظر او شریک زندگی هیچ حق شخصی ندارد و خود فرد هم فدای انبوهی از خشم‌ها و حرف‌های ناگفته می‌شود که دیگر به یک انبار باروت تبدیل شده است! بنابراین فراموش نکنید که زوج‌ها باید در بیشتر مواقع با هم همکاری کنند. قرار نیست همیشه تمام بار و حل و فصل مشکلات زندگی روی دوش یکی از زوج‌ها باشد.

۲ انتظارات خود را بیان نمی‌کنید

یک سم مهلک در خصوص زوج‌ها، صحبت نکردن درباره خواسته‌های خودشان است. در ابتدای ازدواج استفاده از عبارت‌هایی همچون «عزیزم هر چی تو بخوای»، «گلم هر چی نظر تو هست، موافقم» و... رایج است،

بزند و ... او را بشناسید و اگر لازم شد در شرایط مقتضی با او گفت‌وگو کنید. می‌توانید از کتاب‌های معتبر موجود در بازار کمک بگیرید و سبک‌های ارتباطی مردان و زنان و تفاوت‌های آن‌ها را بیشتر بشناسید.

۴ ابراز علاقه را فقط برای اوایل ازدواج ضروری می‌دانید

برخی زوج‌ها ابراز علاقه و در آغوش کشیدن یکدیگر را فقط خاص اوایل ازدواج می‌دانند و با گذشت سال‌ها و وجود بچه دیگر زمانی را برای ابراز علاقه نمی‌گذارند. ابراز محبت همیشه در رابطه زوج‌ها لازم است، همان‌طور که خورد و برای حرکت کردن به بنزین نیاز دارد.

۵ طعنه می‌زنید

برخی عادت دارند هنگام دعوا و عصبانیت، حرف‌ها و طعنه‌هایی به زبان‌بیاورند که هرگز از ذهن طرف مقابل پاک نمی‌شود. سعی کنید موقع عصبانیت دست روی ضعف‌های همسرتان نگذارید. پای خانواده‌اش را وسط نکشید و اهانت نکنید. اگر نمی‌توانید به خودتان مسلط باشید، موقع خشم محل را ترک کنید.

۶ منصف نیستید

همسر شما نزدیک‌ترین فرد به شماست. شادی او، شادی شما و مشکل او، مشکل شماست. دنبال سهم بیشتر گرفتن از زندگی نباشید. انصاف داشته باشید و همیشه ضعف‌ها و عیب‌های او را نبینید. برای درست کردن رابطه، دست به کار شوید و از کارهای مثبت او تعریف کنید و قدر دان باشید. سپس گز او بودن فرد را تشویق می‌کن‌و احتمال انجام رفتارهای مثبت بیشتری می‌شود.

۷ صادق نیستید


دروغ به هر شکل و با هر توجیهی که باشد، کاری اشتباه است و اگر همسر شما یک بار از شما دروغی بشنود، ممکن است برای همیشه اعتماد خود را از دست بدهد. ممکن است پیش خود فکر کنید همسر م با این کار مخالف است، پس دروغ گفتن بهتر است! او یا در باره این موضوع صحبت کنید، دلایل او را بشنوی‌د، شما هم دلایل خود را بگویید تا نتیجه بهتری بگیرید.

۸ زیادی حساب و کتاب می‌کنید

مشخص کردن مسئولیت‌امور، کار خوبی است، اما این که دایم چرتکه دست بگیرید و بگویید امروز من آن قدر کار کرده‌ام و تو کمتر و محاسباتی از این قبیل به شدت به روابط آسیب می‌زند. شما هم اتاقی دانشگاهی یکدیگر نیستید، بلکه همسر هم هستید. گاهی لازم است شما وظایف همسرتان را تقبل کنید، گاهی لازم است که او این کار را بکند تا همدلی بیشتری بین شما به وجود بیاید.

نامادری ام لو نمی‌دهد

که مادر واقعی ام نیست



دختری هس‌تم ۲۰ ساله. چندین سال است که متوجه شدم، مادر، نامادری ام است. از بچگی متوجه شدم البته من هم به روی او نیاوردم تا خودش به من بگوید. وقتی می‌گوید دخترم، در حالی که می‌دانم من دخترش نیستم، حس خوبی ندارم. می‌خواهم اصل ماجرا را بدانم، بدون سانسور، اما می‌ترسم در درس شود. چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

✎ با پدرتان حرف بزنید

پیشنهاد اول این است که اگر پدرتان در قید حیات است و با او در ارتباط هستید، در این باره با او صحبت کنید. به او بگویید که در ذهن‌تان چه می‌گذرد و فکر می‌کنید که آن زن مادر واقعی‌تان نیست. ببینید عکس العمل پدرتان چیست. اگر با حرف شما موافقت کرد، دلیل این که تا کنون برایتان این واقعیت را نگفته‌و این موضوع را از شما پنهان کرده، پیرسید. اگر این موضوع را از شما نپذیرفت و قبول نکرد، شواهد لازم را برای ادعای خودتان مطرح کنید. درباره احساسی که راجع به این اتفاق دارید با پدرتان حرف بزنید و بگویید از بابت این اتفاق چه حالی دارید.

✎ چرا می‌ترسید؟

گفتید: «می‌خواهم اصل ماجرا را بدانم، بدون سانسور، اما می‌ترسم در درس شود». بهتر است که ببینید ترس‌تان برای چیست و فکر می‌کنید اگر این موضوع را به مادرتان بگویید، قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ شما باید با این ترس روبرو شوید. اگر فکر می‌کنید که ممکن است با گفتن این واقعیت برایتان در درس شود، بهتر است جانب احتیاط را در نظر بگیرید و اگر فکر می‌کنید ترس‌هایتان غیر منطقی است، موضوع را مطرح کنید تا حل شود.

رنج‌نامه وسواسی‌ها

به بهانه پر باز دید شدن توثیت یک د کتر در باره مردی که به

اختلال وسواس مبتلا بوده، از دلایل عذاب‌آور بودن آن گفتیم



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

شبکه‌های اجتماعی

یک دکتر در توثیتی که توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی را به خود جلب کرد، نوشت: «یک مرد اختلال وسواس ۴۸ ساله ویزیت کردم. می‌گفت اگر دکمه‌های پیراهنم رو از پایین به بالا بزنم، عزیزام می‌میرند و جالب این که هر دکمه رو به نیت نمردن یک نفر می‌یست! چه رنجی می‌کشه کسی که وسواس داره...». من هم جملاتی را در اتاق درمانم از بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی (وسواسی-اجباری) شنیده‌ام که شاید با آن چه شما ز وسواس در ذهن‌تان دارید، متفاوت باشد به‌طور مثال: «اگر در هر ۱۰ گام راه رفتن یک بار به عقب نگاه نکنم، اتفاق بدی برایم می‌افتد؛ اگر کلمات خاصی را در ذهنم تکرار نکنم، افکار پریشان به ذهنم نفوذ می‌کند؛ اگر هر کلمه از کتاب را چهار بار نخوانم در امتحان قبول نخواهم شد؛ اگر دستاتم را کمتر از ۱۱ بار بشویم کاملاً تمیز نشده‌اند و حتما غذایی که می‌یزم اعضای خانواده را بیمار خواهد کرد و...». اما این اختلال چیست و چرا این قدر عذاب‌آور می‌شود؟

✎ چرا وسواسی‌ها چنین

کارهایی می‌کنند؟

اختلال وسواس فکری-عملی، همان‌طور که از نامش پیداست، از افکار و رفتارهای وسواسی تشکیل شده است. فرد در موقعیت‌های خاصی که به آن‌ها برانگیزان‌های وسواس می‌گوییم، در گیریک سری افکار تکراری (یا تصاویر یا امیال تکراری) و آزاردهنده می‌شود. این افکار باعث ایجاد هیجانات منفی مانند اضطراب و بی‌قراری می‌شود؛ بنابراین فرد تلاش می‌کند این افکار را نادیده بگیرد یا سرکوب کند و در نهایت فرد برای خنثی کردن یا خلاصی از این افکار و احساسات منفی یا برای پیشگیری از وقوع اتفاقات ترسناک، یک سری رفتارها و آیین‌های وسواسی را انجام می‌دهد. این رفتارها حالتی اجباری دارد و انگار بیمار تا این‌ها را انجام ندهد، آرام نمی‌شود.

✎ تلاشی برای بهبود که باعث تشدید وسواس می‌شود

این رفتارها برای اعضای خانواده آزاردهنده است، اما رنجی که خود فرد مبتلا تحمل می‌کند گاهی واقعاوصف شدنی نیست. بیمار وسواسی تلاش می‌کند جهان و اتفاقات را برای خودش قابل پیش‌بینی و کنترل کند تا از شر اضطراب خلاص شود، غافل از این که خود این تلاش‌ها باعث تدو‌م و تشدید وسواس‌ها می‌شود.

✎ تکنیک‌های درمان اختلال وسواس

خوشبختانه در مان‌های روان‌شناختی و دارویی اثربخشی برای اختلال وسواس وجود دارد. یکی از موثرترین درمان‌ها، درمان شناختی-رفتاری است که به‌طور خلاصه، درآن به فرد کمک می‌شود با موقعیت‌های برانگیزاننده وسواس مواجه شود و به مرور زمان و با انواع تکنیک‌ها یاد بگیرد که رفتار و وسواسی را انجام ندهد. این تکنیک‌ها، اگر به‌طور اصولی و توسط درمانگر متخصص اجرا شود، به مرور باعث کاهش افکار و رفتارهای وسواسی و اضطراب ناشی از آن می‌شود.

موفقیت

مزیت‌های داشتن دوست صمیمی

دوستان خوب همیشه در کنار ما هستند، آن‌ها در ناامیدی‌ها دست ما را می‌گیرند و در شادی موفقیت‌های ما سهیم می‌شوند. روابط دوستانه بر سلامت جسمی و روحی ما تأثیری مثبت دارد. تعدادی از این تأثیرات مثبت عبارت‌اند از:

- ۱- کاهش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی کمتر
- ۲- ایجاد فضای امن برای گفت‌وگوهای شخصی
- ۳- فراهم شدن حمایت اجتماعی
- ۴- خلق فرصتی برای خودآگاهی در آینده دیگران
- ۵- کاهش استرس و اضطراب
- ۶- امکان مشورت گرفتن برای تصمیم‌گیری‌های کارآمدتر
- ۷- بهبود شرایط جسمی و روانی
- ۸- رشد فردی
- ۹- احساس تعلق

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

- *تور لیدری، یکی از اون شغل‌هاییه که من خیلی دوست دارم چون عاشق طبیعتم، ولی حیف که رشته شیمی خواندم و الان توپک آزمایشگاه، اسیر شدم و کار مندم. امیدوارم روزی به این آرزوم برسم.
- *من هر وقت می‌رم شمال، اون قدر پشه‌ها نیشم می‌زنن که تایک ماه، در گیر خارش پوست می‌شم. مربوط به صفحه سلامت.
- *زندگی سلام، شعر س‌ی و چهارمین نمایشگاه کتاب تهران این‌اس: «آینده خواندنی‌است». می‌شه لطفاً درباره این شعر بیشتر توضیح دهید!
- * درباره پرونده «خالق تجربه‌های منحصر به فرد میان دره‌ها»، اگر می‌شه

جاهایی رو معرفی کنین که خانواده‌های بچه‌دار هم بتونن برن. این جاها فقط برای جوان‌های مجرد خوبه.

✎ سوالی که استاد‌ها رو ارد از میلیونرها مطرح کرده، از کسانی بوده که حداقل یک میلیون دلار سرمایه داشتن، به عبارتی ۵۰ میلیارد تومان! شهوت اونا برای پولدارتر شدن با ما فرق می‌کنه که یک میلیارد رو هم در خواب نمی‌بینیم با حقوق ماهی ۷ تومان.

✎ در ستون ما و شما، هر چیزی چاپ نکنین. ک‌ری خواندن برای استقلال و پرسپولیس، آداب‌داره. با مطرح کردن مسائل بی‌اهمیت، وقت همه گرفته می‌شه.

✎ درآمد این آقای تور لیدر رو هم باید می‌رسیدین که ببینیم، شغلی که هم فاله و هم تماشا، ارزش مالی هم‌داره که بریم سمتش‌یا‌نه.



زندگی‌سلام
یک‌شنبه
۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۲
۲۳ شوال ۱۴۴۴
۱۳ می ۲۰۲۳
شماره ۲۴۳۱

خانواده و مشاوره