

خوشبختی یعنی با مادر شوهرت خوب باشی!

بنر هایی که یاد آوری می کند رابطه عروس و مادر شوهر هم می تواند لبریز از محبت باشد اما چگونه؟



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بعضی از حرف ها نقل امروز و دیروز نیست؛ حتی نقل امسال و پارسال هم نیست؛ مثل همین سابقه اختلاف بین مادر شوهر و عروس که ریشه در طرز فکری قدیمی و صد البته اشتباه دارد اما انگار قصد ندارد از بین بعضی زنان، رخت بپندد. در این بین، اگر کمی منصفانه تر به این قضیه توجه کنیم، با اندکی صبر و خویشتن داری به راحتی می توانیم از این سدهای ارتباطی که خودمان (به اشتباه) درست کرده ایم، عبور کنیم. به راستی این همه انرژی که در طول تاریخ به پای این گونه

توصیه به عروس خانم ها

۱ سعی کنید نگرش های منفی در باره مادر شوهر را از ذهن دور کنید و چنین تصویری بر رفتار و گفتار هایتان تاثیری نگذارد. قرار است در یک فرایند تدریجی شما مادر شوهرتان را آگاهانه و از صمیم قلب دوست بدارید. قطعاً شما نمی توانید مادر شوهرتان را اندازه مادر خودتان دوست داشته باشید اما می توانید او را به عنوان یک مادر و یک زن دوست داشته باشید.

۲ احترام به پدر و مادر همسر و کمک به آن ها از رموز مهم دست یابی به خوشبختی در زندگی مشترک است چرا که احترام به آن ها در واقع نوعی احترام به همسر خودتان است و با این کار در دل همسرتان به جایگاه ویژه ای دست خواهید یافت و متقابلاً احترام به پدر و مادر خود را با این کار تثبیت می کنید.

۳ هیچ گاه نکات منفی خانواده همسرتان را به دیگران و به خصوص خانواده خودتان باز گو نکنید. اگر زمانی مسئله ای شما را به شدت آزرده خاطر کرد، می توانید به آرامی و در یک فرصت مناسب به همسرتان گوشزد کنید تا شوهرتان خودش مشکل را مدیریت کند و موضع گیری بین شما و مادر شوهرتان ایجاد نشود. فراموش نکنید همه انسان ها نقطه ضعف هایی دارند. خود شما هم عاری از اشکال نیستند. سعی کنید اگر اشتباهاتی در رفتار مادر شوهرتان دیده شد، آن را ببخشید و فراموش کنید. در مقابل خاطرات و اتفاقات خوب را به یاد بیاورید.

کش دادن اتفاقات ناگوار چیزی جز افزایش احساس خشم و نفرت عاید شما نمی کند.

۵ حسادت را کنار بگذارید. عشق و محبت بین هر مادر و فرزندی وجود دارد. بین مادر شوهر و همسر شما هم عشق و محبت مادر و فرزندی طبیعی است. آن را به رسمیت بشناسید. این عشق و محبت میان آن ها باعث بی اعتنایی و کم شدن عشق به شما نمی شود و جایگاه شما به عنوان همسر و شریک زندگی برای همیشه در ذهن شوهرتان پابرجاست.

۶ به یاد داشته باشید لازم نیست همه صحبت ها و رفتار های مادر شوهرتان را جدی بگیرید و همه آن را تحلیل کنید و به عبارتی غرض ورزانه بدانید. بعضی از رفتار ها و صحبت ها را نشنیده بگیرید و بایک لیخدان کنار آن ها بگذرید.

به دختر ۱۵ ساله ام بگویم که پدرش معتاد است؟



خانمی ۳۸ ساله هستم، همسر م سال های زیادی است اعتیاد دارد. چندین بار برای ترک رفته ولی دوباره معتاد شده است. الان هم در کمپ ترک اعتیاد است و با راهنمایی دوستان و به خواست خودش رفته. دختری ۱۵ ساله دارم ولی هنوز نمی داند که پدرش اعتیاد دارد. لطفاً در باره این که باید به او بگویم یا نه، نظر بدیید. خودم دوست ندارم و هر بار که پدرش نبوده، گفتم به سفر کاری رفته است.

مصطفی نجمی | پژو هوشگر اعتیاد



بیماری اعتیاد در هر جامعه ای، پدیده ای فردی - اجتماعی محسوب می شود چرا که آسیب های ناشی از آن، علاوه بر هزینه های فردی، پیامدهای اجتماعی فراوانی برای خانواده و جامعه دارد. از همین رو به منظور در مان بیماری اعتیاد علاوه بر انگیزه ها و کوشش های فردی، درگیر کردن اعضای خانواده (به ویژه همسر و فرزندان) در فرایند در مان ضروری به نظر می رسد. حال با توجه به تردید در خصوص آگاهی فرزندان از اعتیاد پدرش، چند پیشنهاد به شما دارم.

● پنهان کاری، سر درگمی تان را بیشتر می کند

واضح است از یک سو اعتیاد همسر تان و از سوی دیگر سر درگمی در خصوص چگونگی واکنش فرزندان در قبال این موضوع، انرژی زیادی را از شما گرفته است و بهترین راه را مخفی کردن این موضوع می دانید. این نگرانی شما کاملاً قابل درک است ولی این نکته را در نظر داشته باشید که ابتداء یک بیماری است. به نظر می رسد شما با کتمان این بیماری سعی در پاک کردن صورت مسئله دارید. طبق پژوهش های متعدد روان شناسی، انکار و مخفی کردن یک موضوع، بیشترین فشار روانی را بر فرد وارد می کند که همین عامل می تواند باعث افزایش اضطراب و تشویش فرد شود.

● در باره اعتیاد با فرزندان صحبت کنید

به نظر می رسد قبل از این که فرزندان از دیگران در



یک توصیه به شوهر ها

از نقش پررنگ خودتان در بهبود این رابطه بی توجه نگذرید. هیچ گاه تحت تاثیر حرف های همسرتان از محبت کردن به مادرتان که زحمات های زیادی برای تان کشیده، غفلت نکنید و البته تحت تاثیر حرف های مادرتان هم به همسرتان بی احترامی نکنید و همواره مصورانه راه درست را در پیش بگیرید.

یک توصیه به پدر شوهر ها

شما می توانید با منطق و صبوری به عنوان میانجی گری هوشمند، بسیاری از سوء تفاهم میان عروس و همسرتان را مدیریت کنید و گاهی حق را به عنوان همسر و مادر خانواده به خانم تان بدهید و احساس همدلی را در او به وجود آورید و گاهی حق را به عروس تان بدهید تا او هم بداند به عنوان عروس به او احترام گذاشته می شود.

خوشبختی یعنی با مادر شوهرت خوب باشی!

بنر هایی که یاد آوری می کند رابطه عروس و مادر شوهر هم می تواند لبریز از محبت باشد اما چگونه؟



اختلافات ریخته شده، این همه دل شکستن ها و اشک ها که به پای این طرز فکر قدیمی ریخته شده و این همه رنج و غصه که بر عروس ها و مادر شوهر ها در طول تاریخ بشریت روا شده، به چه دلیل بوده است؟ در این مطلب می خواهیم بگویم رابطه عروس و مادر شوهر هم می تواند لبریز از عشق و محبت باشد. قبل از هر چیز، بیایم این پیش داوری های ذهنی و عقاید کهنه را کنار بگذاریم. در ادامه و به بهانه مورد توجه قرار گرفتن پدرهای شهر داری زنجان برای اصلاح روابط عروس و مادر شوهر در شبکه های اجتماعی، توصیه هایی به عروس ها، مادر شوهر ها، شوهر ها و پدر شوهر ها خواهیم داشت.

توصیه به مادر شوهر ها

۱ به استقلال فکری و سلیقه شخصی عروس خود احترام بگذارید چرا که این کار تان تاثیری مستقیم بر آرامش زندگی پسر تان دارد. گرمی زندگی مشترک آن ها در دور بودن از دخالت ها و اظهار نظر های غیر لازم است.

۲ گفتار و رفتار تان به گونه ای باشد که عروس تان شمار اتا بید و تکریم کند و از شما در زندگی بیاموزد. در ضمن پسر تان را به حمایت همه جانبه از همسرش تشویق کنید و از او بخواهید که به همسر خود احترام بگذارد. همچنین در

۳ مهمانی ها به حریم خصوصی عروس خود احترام بگذارید و در بحث های زنان دیگر در باره معایب عروس هایشان ننشود و کنایه نزنید. در مقابل برخی ناملایمات و ناپختگی ها، صبورانه رفتار کنید. فراموش نکنید و تجربه شمار انداز دوم ممکن است در بعضی مواقع رفتاری که مورد پسند شماست، انجام ندهد. به او ایراد نگیرید. شما هم این مسیر را طی کرده اید، تعصبات

۴ غیر معقول و عقاید گذشته را کنار بگذارید. بسیاری از حسادت ها و کدورت ها در اثر منفی نگری و پیش داوری های نادرست به وجود می آید. سعی کنید بایک گفت و گوی صمیمانه، اعتماد عروس تان را به خود جلب و مثبت اندیشی را در وی تقویت کنید. نگذارید سنت و عقاید گذشته این ذهنیت ادر شما و او شکل دهد که حسادت و کدورت در عروس و مادر شوهر طبیعی است.

۵ برای حضور در مراسم خانوادگی به شخص خودش زنگ بزنید و او را دعوت کنید نه این که به پسر تان ارجاع دهید که به عروس تان بگوید. شاید بسیاری از همین مسائل ساده و پیش پا افتاده منشأ بسیاری از کدورت ها باشد. با این کار نشان می دهید به او احترام می گذارید.

۶ عروس تان رقیب شما نیست. مطمئن باشید محبت های زوجی جایگاه خودش و محبت مادر و فرزندی هم جایگاه خاص خود را دارد. همان طور که شما خودتان عشق و محبت های مختلفی را با همسر، والدین و فرزندان تان تجربه کرده اید، پسر شما هم می تواند عشق و محبت را با چنین افراد مختلفی تجربه کند. در این گونه موارد حساس نباشید.

دختر مورد علاقه ام از مهمانی های خانوادگی گریزان است!



جوانی هستم ۲۷ ساله، دارای مدرک کارشناسی و شغل آزاد. با خانمی یک سال کوچک تر از خود آشنا شدم که مدیر یک موسسه آموزشی است. به تازگی از گذشته خودش گفته و این که تصادفی داشته و آسیب هایی دیده است. مسئله این است که خانواده من اهل مسافرت دسته جمعی و مهمانی های خانوادگی هستند ولی او به دلیل آن تصادف، نمی تواند زیاد بنشیند و از مهمانی های خانوادگی هم گریزان است. البته به نظرم ماجرای تصادف بهانه است و کلا درون گراست. حالا می گوید به همین دلیل قادر به ازدواج با یکدیگر نیستیم. راه حلی هست؟

راهله فارسی | مشاور



به دلیل تصادف، مشکلات جسمانی برای این خانم پیش آمده و اگر شما شرایط جسمانی او را بپذیرید البته به شرطی که تمصیم تان احساسی محض یا از سر ترحم در باره او نباشد، مشکل خاصی به نظر نمی رسد. هر چند باید از جزئیات میزان این مشکلات جسمانی آگاه شوید چون باید به زودی با خانواده تان هم در این باره صحبت کنید اما نکته بعدی که در پیامک تان به آن اشاره کرده اید، می تواند مشکل زا باشد.

● تشخیص تان درست است

این دختر از رفت و آمد و حضور در جمع های فامیلی و دوستانه، گریزان است و این نشانه درون گرایی اوست که ظاهراً به درستی تشخیص داده اید. داشتن مشکل جسمی یا بنسختن روی صندلی، مراجعه به پزشک و... قابل مدیریت است و این اصرار برای حضور نداشتن در چنین جمع هایی، به نظر چیزی فراتر از یک درد معمولی است. در ادامه به شما می گویم از دواج با فرد درون گرا برای شما که برون گرا هستید، چه چالش هایی خواهد داشت.

● تاثیر برون گرایی و درون گرایی در زندگی مشترک

در باره این که گفتید آیا راه حلی وجود دارد، باید

بانوان

قرار و مدار



خطرات یک مشاور

سخت ترین شغل دنیا از نظر

یک روان پزشک!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از پسری خواهید خواند که به توصیه اطرافیان داروی شیمیایی نمی خورد و بجای آن که نمی داند در آینده باید چه کاره شود.

● به دهن ماهی ماسک نزنید!

به سختی همه چیز کنترل شده بود، چندین بار مراجعه کرد. چندین بار داروها عوض شدند. دوزشان بالا و پایین شد تا بالاخره یک روز روبه روی من نشست و گفت: «خوبم.» مادر و پدر مستش هر جلسه اشک می ریختند. یک سالی پیگیر در مانش بود و زندگی عادی اش را می کرد. چند وقتی نیامد و وقتی هم آور دندش؛ حرف نمی زد. روی دستش آثار خود زنی های فر او ان بود و والدینش... این بار اشک نداشتند، چشمه چشم شان خشکیده بود و فقط ناله می کر دند. گفتند داروها رو قطع کردیم، پرسیدم: چرا؟ مادرش گفت: «همسایه ها و فامیل گفتن داروی شیمیایی نخور، جاش دم کرده و جوشونده...» آهای همسایه ها، آهای فامیل ها، اصلاً آهای آدم ها! ماسک اکسیژنی که به شما هوایی هانفس می رساند، به کار در یابی هانمی آید. لطفاً ماسک تان را از دهن ماهی ها بر دارید.

● **پسری ۴ ساله در جست و جوی سخت ترین شغل دنیا**
پسر یک کتاب مشاغل خریده و ورق می زند. همان اول کار گفت دلش می خواهد یک سوپر مارکت داشته باشد تا هر روز یک تخم مرغ شانس یی باز کند. وسط کتاب گفت آتش نشانی شغل مورد علاقه اوست. دوست دار دآتش ها را خاموش کند. بعد فکر کردم معلّم شود...، متّصّل میان این همه شغل با خودش نجوای کند: چه کاره بشم؟ آی دلم می خواهد به او بگویم این ها را رها کن، «آدم» شو. از همان آدم ها که بلدند با چایشان مست شوند. اگر آتشی درون شان زبانه کشید، مهارش می کنند، سمر فاقت می دانند و حق نان و نمک سرشان می شود. از همان آدم ها که سرشان برود قول شان نمی رود. شانس را می گذارند در همان تخم مرغ بمانند و دل به دریا می زنند... ذهن چهار ساله اما زوداست بفهمد این مقدار از سختی را. کتاب را می بندد و می گوید: «من مشکل ترین شغل دنیا رو پیدا می کنم.»
● **چقدر خوشحالم که نظر مان نزدیک است.**
به زودی خواهد فهمید آدم شدن سخت ترین شغل دنیا ست.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در تیتیر مطلب محوری صفحه سلامت، چرا گفته اید سرطان معده مر گبار ترین سرطان است؟ در ست است که این طوری است اما شما با این کار باعث ناامیدی افراد مبتلا به این بیماری می شوید.
* نگاهتان به ما گرا ی کمدیل و این که بعد از هفت سال به مدال طلا رسید، خیلی جالب بود. من هم دقیقاً هفت سال منتظر پسر مورد علاقه ام بودم اما آخر با فرد دیگری از دواج کرد. حیف که من به طلا نرسیدم...
ستایش، ۲۷ ساله
* علی کریمی طبیعت و سبزه ها را نابود کرده با اون جوجه پختنش.

* عکس هفته از چشم انداز زیر آب زمستان در نروژ، فوق العاده بود. ممکن است به جای قرار و مدار، هر روز یک عکس جالب این طوری بزنید، مانند صفحه همشهری سلام که بر بادر فت!
صاحب زاده
* سه ساعت در تاکسی بودید، در باره وضعیت نامناسب پوشش خانم ها صحبتی نشد که هر سال در تابستان، اوضاعش بدتر می شود؟
* نویسنده پرونده جوج در زندگی، معلومه حسابی گرسنه بوده که این قدر در باره راه های خوشمزه کردن جوجه کباب نوشته!
فرهاد
* امروز (جمعه) روز زیارتی حضرت رضا (ع) است و من الان از حرم این امام زکوف به یاد شما هستم و سید سید آرزوی خوب برای شما و همه خوانندگان زندگی سلام دارم.
معصومه رازی



زندگی سلام
• شنبه
• ۵ مرداد ۱۳۹۸
• شماره ۱۳۲۹

خانواده مشاوره