



۷ فایده ارتباط با خانواده همسر

بر خور داری از حمایت‌های فکری، رشد اخلاقی، بالا رفتن امنیت خاطر و... از اصلی‌ترین مزایای داشتن ارتباط اصولی با خانواده همسر است



فهمیه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



لژوم بهره‌بردن از الگوهای صحیح ارتباطی با خانواده‌ها بعد از متاهل شدن بر هیچ فردی پوشیده نیست. وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند، در واقع گستره وسیعی از ارتباطات اجتماعی را تشکیل می‌دهند. بخش عمده‌ای از این روابط بین زن و شوهر و سپس اقوام، دوستان، آشنایان و بخشی هم به ارتباطات با خانواده همسر بر می‌گردد. زوج‌ها نه تنها در شروع زندگی مشترک باید به ارتباط خود با همسر شکل و جهت درستی بدهند، بلکه باید برای ساختن یک رابطه مناسب هم با خانواده خود و هم با خانواده همسر تلاش کنند. باید دوم، هم به دلیل شرایط دینی و عرفی است که در فرهنگ ما جاری است و هم به دلیل نیازهای روانی و اجتماعی که زوج‌ها باید به آن پاسخ دهند. در این مطلب به برخی از فواید ارتباط با خانواده همسر اشاره خواهد شد. بدیهی است مطلب ما برای شرایط عادی نوشته شده است که دید و باز دید میسر است.

۱ حفظ بهداشت روانی

سلامت روان، دو بُعد درونی و بیرونی دارد. در خیلی موارد فرد باید از درون بهداشت روانی خود را بالا ببرد ولی گاهی نیاز مندیم که از بیرون شرایطی را برای برطرف کردن نیازهای روانی خود فراهم آوریم. در ارتباط با خانواده همسر، روابط و بده بستان‌های عاطفی که بین زوجین و خانواده طرف مقابل رخ می‌دهد، به صورت ناخودآگاه موجب ارتقای سلامت روان افراد می‌شود.

۲ رشد اخلاقی خود

نگه داشتن احترام افراد بزرگ‌تر و مسن‌تر، یکی از محسنات اخلاقی است. زن یا شوهر در ارتباط با خانواده طرف مقابل به رشد اخلاقی و معنوی خود کمک می‌کنند و احساس رضایت‌شان از زندگی مشترک بیشتر خواهد شد.

۳ ایجاد تنوع در زندگی

اصولاً انسان نیازمند به زندگی اجتماعی است و در این میان رابطه با خانواده‌ها، یکی از سالم‌ترین

شیوه‌ها برای پاسخ به این نیاز روانی است. زن و شوهر نیاز دارند که موقعی را با افراد دیگر بگذرانند و شرایط متنوعی را برای زندگی خود به وجود آورند. خانواده همسر در این زمینه با توجه به رابطه عاطفی که با فرزند خودشان دارند، یک گزینه خوب برای دستیابی به این هدف محسوب می‌شوند.

۴ یادگیری مهارت‌های ارتباطی

ارتباط با خانواده همسر به دلیل مسائل و نکاتی که باید مورد توجه قرار بگیرد تا مشکل خاصی در آن به وجود نیاید، به صورت ناخودآگاه موجب رشد بیشتر الگوی ارتباطات و مهارت‌های زندگی در زن و شوهر می‌شود. مهارتی که لازمه محبوب شدن در محیط‌های کاری، دوستانه و... است.

۵ بر خور داری از حمایت‌های فکری

حضور در کنار بزرگ‌ترها و افراد باتجربه‌تر به خصوص اگر آن‌ها بدون هیچ منتی دلسوز شما باشند، امکان بر خور داری از مشورت‌های به جا و مفید و در نتیجه بهره‌مندی از حمایت‌های فکری‌شان را برای شما فراهم خواهد کرد. شرایط زندگی در این روزها، نیاز به این مسئله را بیشتر از گذشته کرده و مشورت کردن باعث می‌شود انسان، تصمیم‌های درست‌تری بگیرد.

۶ بالا رفتن امنیت خاطر

تقریباً همه زوج‌ها در مسیر زندگی با بحران‌های متعددی روبه‌رو خواهند شد. زمانی که زن و شوهر بدانند همیشه کسانی در کنارشان هستند که در صورت لزوم می‌توانند پناهگاه امنی برای آن‌ها باشند، حسّی از امنیت وارد زندگی آن‌ها می‌شود که به قرار گرفتن آن‌ها روی ریل خوشبختی، کمک خواهد کرد.

۷ الگودهی به فرزندان

داشتن ارتباط درست با خانواده‌ها به فرزندان هم نحوه ارتباط سازنده با افراد دیگر و نیز تجربه زندگی اجتماعی سالم‌ر بهتر و به صورت عملی آموزش می‌دهد. چنین اتفاقی باعث می‌شود فرزندان شما الگوی درستی در این زمینه داشته باشند.

۸ عامل اصلی کشمکش زوج‌ها با خانواده همسر

حالا که با فواید ارتباط با خانواده همسر آشنا شدید، باید بدانید بسیاری از مشکلات و کشمکش زوج‌ها با خانواده همسر ناشی از شکل نگرفتن سالم مرزها بین آن‌هاست. ایراد کار بسیاری از همسران این است که می‌خواهند از بیرون از خانواده مرزهایشان را تقویت کنند. اگر همسران می‌خواهند مرزهای خانواده‌شان را تقویت کنند، در قدم اول لازم است که خودشان دست به کار شوند. مرزها در هر خانواده‌ای منحصر به فرد است و الگوی خاص خودش را دارد و متناسب با مقتضیات هر خانواده‌ای چیده می‌شود. ایجاد مرز با افراد بزرگ‌سال کاری دشوار است زیرا انتظارات نسل‌ها در مرزبندی خانوادگی متفاوت شده است. این موضوع را باید بی‌دیریم که مادر جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که بخش زیادی از خانواده‌های بزرگ‌تر هنوز تحت تأثیر فرهنگ قبلی هستند و این موضوع، مدیریت این مسئله را نیازمند گفت‌وگو و مذاکره بیشتر با آن‌ها کرده است. نشانه‌های شکل نگرفتن این مرزها، جملات و مواردی از این قبیل است که در بحث‌های زن و شوهری می‌شنویم: «مامانم اینو خواسته و ما باید حتماً انجامش بدیم»، «توی خونه ما زن حق کار کردن نداشت و این‌جا هم نباید باشه»، «تو حق نداری حرف مادر پدر می‌رو گوش ندی» و... در حالی که الگوی درست این است که این خانواده جدید بر اساس مقتضیات خود و با فهم شیوه‌های دوطرف به الگوی جدیدی دست یابد که ممکن است حتی در هیچ کدام از خانواده‌های قبلی وجود نداشته باشد. در این میان یکی از عوامل موثر در رسیدن به مفهوم خانواده جدید هم برای خود و هم برای خانواده‌ها، چیدن مرزهای مشخص است که با تلاش زوج‌ها، در دسترس خواهد بود.

قرار و مدار

روز سر زدن به سایت زندگی سلام

از امروز سایت zendegisalam.ir رونمایی شده و شما می‌توانید هم مطالب صفحات پرونده، سلامت، خانواده و مشاوره، جوانه، سالمندان و دارکوب را با دسته‌بندی مد نظر تون در سایت ببینید. همین الان به سایت مون سر بزنید، منتظر انتقادات و پیشنهادتون و پیشنهاها تون هم هستیم...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ جالبه که شما تون زندگی سلام به تماشاگران فوتبال ایراد نمی‌گیرین که هر هفته، سه یا چهار ساعت فوتبال می‌بینن اما به ادمین فن‌پیج‌ها گیر دادین که دنیاشون عجیبه! عشقه آقا عشق. اصلاً هم عجیب نیست به نظر. ✳ هر روز این قدر در صفحه سلامت، بیماری معرفی می‌کنین که آدم استرسی می‌شه. چه خبر تونه؟ چه خبر تونه؟ ✳ مطلبی درباره افزایش استرس در محیط‌های شغلی در صفحه خانواده چاپ شده که به خصوص درباره خانم‌ها در سته. واقعا کرونا باعث شده محیط کار برا مون مثل قبل، دلنشین نباشه. امیدوارم زودتر واکنس کرونا بیادوراحت بشیم. ✳ تصاویر ستون گالری در صفحه نوجوان بسیار کوچک است و اصلاً دیده نمی‌شود. بعضی اوقات مجبور می‌شوم به سایت خراسان مراجعه کنم تا عکس را با ابعاد اصلی ببینم. فکری به حال این مشکل بکنید. ✳ در صفحه خانواده درباره مشکل بعضی مردها هم بنویسن که بیمار جنسی هستن و توانایی کنترل چشم‌هاشون رو در کوچه و خیابان ندارن. ✳ زندگی سلامی‌ها، دهه فجر فرصت بازنگری در ارزش‌ها و آمان‌هاست و این که چه بودیم و چه می‌کردیم و چه می‌خواستیم و اکنون کجاییم و چه می‌کنیم. همه چیز از خود ما شروع می‌شود، پس بیایید بهتر شویم.

پیرزن‌های محله‌مان زیر آب برادرم را می‌زنند!

ممکن برای رهایی از آن هستند در حالی که این کار نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه مشکلات تازه‌ای هم به وجود می‌آورد، مثل از چاله در آمدن و در چاه رفتن.

واقعیت را در خواستگاری بگویید

اگر به قول شما پیرزن‌های محل درباره واقعیت‌هایی که مربوط به گذشته برادر تان می‌شود، قرار است چیزهایی به بقیه بگویند، بهتر است این واقعیت‌ها از زبان خودتان بشنوند و حتی می‌توانید در خصوص این نگرانی‌ها پیشقدم شوید. شاید این صداقت گفتار تا نفع برادر تان باشد. در جلسات خواستگاری می‌توان به طریقی این موضوع را مطرح کرد تا اگر بعد از زبان همسایگان هم شنیدند، مشکل ایجاد نکند.

شاید باید محل زندگی تان را تغییر دهید

اگر هیچ کدام از موارد فوق موثر واقع نشد، راه حل بعدی می‌تواند تغییر محل زندگی باشد. هر چند کار ساده‌ای نیست اما در برخی مواقع ناچارید که برای رسیدن به هدف تان و دوری از شرایط افیان، از آنان فاصله بگیرید. تغییر محل زندگی باعث می‌شود با افراد تازه‌ای روبه‌رو شوید و کمتر در معرض رفتارهای نامناسب افرادی قرار بگیرید که گذشته شما را از یاد نمی‌برند و پشت سر شما حرف می‌زنند.

لطفاً کم‌کم کنید چون این روزها خیلی نگران برادرم هستم. او چند سال پیش، اشتباهی کرد و در دام اعتیاد افتاد. طوری که اهالی هم متوجه ماجرا شدند. اما نزدیک به سه سال است که ترک کرده و تصمیم به ازدواج گرفته است. مشکل این جاست هر خانواده‌ای که برای تحقیق به محله ما می‌آیند، پیرزن‌های محله‌مان زیر آبش را می‌زنند و می‌گویند که قابل اعتماد نیست. چه کنیم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت



اتفاقاتی که افتاده است، این واقعیت‌ها را به عنوان یک محدودیت در زندگی خود بپذیرد. این واقعیت که زمانی در دام اعتیاد افتاده و از قضا اطر افیان هم متوجه این موضوع شده‌اند نباید انکار شود. اگر کسی واقعا شما را دوست داشته باشد، با این محدودیت کنار خواهد آمد و نیاز به مخفی کردن آن نیست. اگر این واقعیت بعد از ازدواج روشن شود، ممکن است نتیجه بدتری داشته باشد.

برادر تان باید مهارت حل مسئله را یاد بگیرد

معمولاً فردی که به سمت مصرف مواد می‌رود، در یکی از مهارت‌های اساسی خود یعنی حل مسئله ضعیف است. اصلاً اعتیاد یک رفتار است که به دلیل مهارت ضعیف حل مسئله در افراد ایجاد می‌شود و تقویت این مهارت می‌تواند در حل این مشکل کمک کننده باشد. مهارت حل مسئله یعنی یافتن بهترین راه حل برای مشکلی یا مشکلاتی که با آن روبه‌رو شده‌اید. گاهی افراد به دلیل حال بدی که دارند، به دنبال سریع‌ترین راه

✳ برادر تان نباید از گذشته‌اش فرار کند بهتر است برادر شما به جای فرار از گذشته و

شومیز گشاد

برای انتخاب شومیز مدل‌های گشاد را انتخاب کنید. دقت کنید که مدل لباس گشاد باشد نه این که اندازه بزرگ را انتخاب کنید. شومیزهای رنگ روشن با پارچه‌های طرح‌دار به علت این که توجه دیگران را به خود جلب می‌کند باعث می‌شود لاغری شما کمتر به چشم بیاید. مدل‌های آستین کلوش که به تازگی مد شده، برای افراد لاغر خیلی کمک کننده است.

کفش پاشنه‌دار

پوشیدن کفش‌های لژدار یا پاشنه‌دار برای

شما انتخاب مناسب‌تری است. البته در صورتی که با پوشیدن آن‌ها احساس راحتی کنید. اشتباه نکنید کفش‌هایی با پاشنه‌های خیلی بلند را نمی‌گوییم. مناسب‌ترین اندازه پاشنه برای شما بین ۷ تا ۵ سانت است.

سراغ لباس‌های ضخیم‌ر مستانه نروید

شما با غرق شدن در لباس‌های بافت کلفت و با حجم سنگین بسیار ریزتر از حد معمول به چشم خواهید آمد. پس برای زمستان با یک بارانی یا پالتوی مناسب اندازه خود که کمربندی ظریف و کم‌عرض دارد و با انتخاب چکمه‌ای پاشنه‌دار، درشت‌تر به نظر برسد.

لباس تان باید ظریف باشد

پوشیدن لباس‌های حجیم و شلوغ که به ظاهر قرار است حجمی به اندام شما اضافه کند، به هر شکلی برای جثه کوچک و ظاهر ریز نقش شما بسیار نامناسب خواهد بود. پس بهتر است با انتخاب لباس‌های ظریف در کنار رعایت کردن نکات بالا ظاهر و قدی مناسب از خود نشان دهید.

شلوار مناسب

تا می‌توانید سراغ شلوارهای جذب نروید. این شلوارها پا‌های شما را باریک و قد شما را کوتاه‌تر از چیزی که هستید نشان

خواهد داد. مناسب‌ترین گزینه برای شما شلوارهای راسته و ی‌دا مد گشاد (معمولی) است.

کیف بزرگ ممنوع

برداشتن کیف‌های بزرگ هم از آن اشتباهاتی است که هیچ‌گاه نباید مرتکب آن شوید. این کیف‌ها شما را ریزتر نشان خواهد داد. در مقابل سراغ گزینه‌های کیف متوسط و معمولی که این روزها طرفدار زیادی هم دارد، بروید.

در تهیه این مطلب از سایت «پرشین وی» کمک گرفته شده است

بانوان