خانواده و مشاوره

بی‌خیالی؛ بلای زندگی زن و شوهری

بعضی راهکارها برای تغییر همسری که مسئولیت‌پذیر نیست کار را خراب‌تر می‌کند اما باید با چنین زن یا شوهری چه کرد؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

موقع ازدواج افراد معیارهای زیادی را برای تضمین خوشبختی‌شان در زندگی مدنظر می‌گیرند مانند میزان دارایی طرف مقابل، ظاهر، تحصیلات، خانواده و... اما شاید چیزی که مورد توجه قرار نگیرد، مسئولیت‌پذیر بودن زن یا مرد است. بله، بی‌مسئولیتی فقط مربوط به دوره مدرسه و نوجوانی و... نیست. بر خلاف تصور عامه که فقط شوهر می‌تواند تنبل باشد، زن هم چنین ویژگی ناپسندی را ممکن است داشته باشد. بی‌خیالی، بلایی است که استحکام زندگی مشترک را به شدت تهدید می‌کند. در واقع مرد زندگی و زن زندگی بودن معرف افراد مسئولیت‌پذیری است که بسیار متعهد به زندگی هستند و از به عهده گرفتن بار زندگی واهمه‌ای ندارند و از هیچ تلاشی برای آسایش و راحتی خانواده دریغ نمی‌کنند. در ادامه نکاتی درباره علت‌های بی‌مسئولیتی برخی زن‌وشوهرها و توصیه‌هایی برای نشان‌دادن واکنش اصولی به چنین افرادی، مطرح خواهد شد.

علل بی‌مسئولیتی برخی زن‌وشوهرها

نداشتن بلوغ فکری| بعضی افراد به لحاظ فکری کودک خردسالی بیش نیستند و این که ازدواج کرده و باید مسئولیت‌هایی را برای موفقیت یک زندگی مشترک بر عهده بگیرند، نمی‌پذیرند.

در انتظار کمک دیگران| زن یا شوهری که همیشه منتظر یک ناجی است که برایش هزینه کند و کارهایش را انجام بدهد، به مرور به فردی بی‌مسئولیت تبدیل خواهد شد.

الگو گرفتن از یک فرد بی‌مسئولیت| عده‌ای خصلت بی‌مسئولیتی را از والدین و اطرافیان‌شان یاد گرفته‌اند. این ویژگی شخصیتی به شدت تحت تاثیر آموزش‌ها و یادگیری‌ها از اطرافیان است.

تصورات اشتباه بعضی زن‌ها| به طور مثال، گاهی این جور القا شده که زن ابدا قرار نیست هیچ کاری انجام بدهد و مسئولیت صددرصد زندگی مشترک به عهده شوهر است. البته این مسئله به معنی توصیه برای شاغل شدن زنان نیست. زندگی زناشویی مسئولیت‌های گسترده‌ای دارد که هر زن و شوهری باید آن‌ها را فرا بگیرد.

پر توقع بودن بعضی مردان| محبت‌های افراطی والدین و باد کردن بی‌جهت فرزندان توسط خانواده ظلمی است که در حق بچه‌های خود می‌کنند و نتیجه این می‌شود که مرد توقع نابه‌جا پیدا می‌کند و پذیرش انجام مسئولیت‌های عادی در خانه (رعایت نظافت شخصی، منظم کردن خانه و...) را ندارد.

اشتغال زنان و بی‌مسئولیت شدن بعضی مردان| در واقع اشتغال زن می‌تواند کمکی برای چرخاندن زندگی امروزه باشد نه این که شوهری از این قضیه سوءاستفاده کند و تمام بار تامین معیشت را به دوش همسر بگذارد.

بی‌مسئولیتی‌های روشن‌فکرانه| بعضی زنان معتقدند که آشپزی کردن برای زن‌های قدیم بوده، حالا این همه فست‌فود و غذای آماده هست که با یک تماس تلفنی در خانه می‌آید، نیازی به آشپزی نیست. یا تربیت بچه به آن‌ها ربطی ندارد چون مهد کودک است. یا شاید این جملات را شنیده باشید: «زن که قرار نیست کارهای خانه را انجام دهد، من که خدمتکار نیستم، تو زن نمی‌خواستی، کارگر می‌خواستی و...». گفتن این‌ها، معمولا نشان‌دهنده بی‌مسئولیتی زن و تقلید کورکورانه از تصورات روشن‌فکرانه است. بدون شک در زندگی مشترک، زن و شوهر باید پابه‌پای هم برای موفقیت تلاش کنند و داشتن چنین حس‌هایی، بهانه‌هایی برای فرار کردن از زیر بار مسئولیت‌ها در زندگی مشترک است.

۴ نوع واکنش به همسر بی‌مسئولیت

ابتدا بهتر است بدانیم که اگر رفتاری از همسرمان را نمی‌پسندیم، نمی‌توانیم سریعا برچسب تنبلی و بی‌مسئولیتی به او بزنیم. مثلا اگر مرد یا زنی حتی یک روز تعطیلی و استراحت برای همسرش در نظر نمی‌گیرد، نمی‌توانید بگوید که همسرم تنبل است. حالا اگر واقعا همسری بی‌مسئولیت باشد برای مواجهه با چنین معضلی واکنش‌ها متفاوت است که بعضی‌هایش، کار را خراب‌تر هم می‌کند.

گروه اول| یک عده خودشان دست به کار می‌شوند و بار مسئولیت همسر را به دوش می‌کشند. مثلا مرد تن به کار نمی‌دهد، زن سر کار می‌رود یا مردی که زنش تنبل است، خودش شوهر خانه‌دار می‌شود.

گروه دوم| عده‌ای دیگر تحمل این وضع را ندارند و طلاق می‌گیرند.

گروه سوم| دسته‌ای دیگر که تحمل این وضع برایشان سخت است، دنبال تادیب همسرشان می‌روند از حربه توهین. به سر کوفت و بی‌احترامی به امید تغییر همسر، پناه می‌برند!

گروه چهارم| دسته آخر که بهترین روش را در پیش می‌گیرند، اشتباهات خود را که باعث تشدید بی‌مسئولیتی در همسرشان شده شناسایی و با اصلاح آن‌ها به طور غیرمستقیم، همسرشان را دعوت به پذیرش مسئولیت در زندگی مشترک می‌کنند. اما این تغییرات چه می‌تواند باشد؟

اصول مسئولیت‌پذیر کردن همسر

۱ لجبازی نکردن| یعنی بی‌مسئولیتی همسر را با بی‌مسئولیتی جواب ندهید. به جای قهر کردن باید دنبال راه‌هایی برای حل مشکل بود. در فضایی مملو از کینه و قهر جایی برای تغییر مثبت نمی‌ماند.

۲ حمایت افراطی ممنوع| برخی همسران خودشان آستین بالا می‌زنند و حتی خانواده‌شان را وارد صحنه کمک می‌کنند که کارهای نکرده همسر را انجام دهند که طبیعتا اشتباه است. حمایت نکردن افراطی، خودش راهی برای مسئولیت‌پذیر کردن همسر است. بنابراین توصیه می‌شود که قطع این حمایت‌ها انجام شود چرا که این حمایت‌ها تا چند سال قرار است ادامه یابد و آیا می‌توان نقطه پایانی برایش در نظر گرفت.

۳ ترغیب همسر به انجام وظایفش| ره صدساله را یک شبه نمی‌توان رفت. همسر بی‌مسئولیت ناگهان مسئولیت‌پذیر نمی‌شود. واقع‌بین باشید و مصرانه و با قاطعیت بسیار اما با صمیمیت و محبت انجام مسئولیت از همسر را تقاضا کنید. از اهداف کوچک و قابل دسترس شروع کنید تا به اهداف بزرگ برسید که صبوری شما پشتوانه این کار است.

۴ آشنا کردن همسر با پیامدهای بی‌مسئولیتی| فرض کنیم همسرتان شلخته است و قرار است دوستانش برای دقایقی به دیدنش بیایند. آن روز شما، اتاقش را جمع‌وجور نکنید تا خودش حس شرمساری در حضور مهمان‌ها را درک کند و پیامدهای رفتارش را ببیند.

در بیاورند و بتوانند لذت ببرند.

۴ هیجان‌انگیز کردن این شب| وقتی به او می‌گویید این شب، شب نزول رحمت الهی است، بهتر است در عمل هم این فضا را برای او فراهم کنید. با یک هدیه، مخصوصا چیزی که فرزند شما از قبل نیاز داشته و منتظر تهیه‌اش بوده، این شب را برایش هیجان‌انگیز کنید. شبی که بندگان خدا از فضل و رحمت الهی بهره‌مند می‌شوند، بهتر است شما هم فضل و رحمتی ویژه به بچه‌هانثار کنید.

۵ زور کردن و بی‌توجهی ممنوع| اگر بخواهید کاری کنید که فرزندتان به زور بخواهد مراسم را انجام بدهد، بالاخره خسته و دلزده می‌شود و در نهایت از انجام آن طفره می‌رود. یا اگر بدون در نظر گرفتن خستگی فرزندتان بخواهید شب‌های قدر را تا صبح بیدار بماند و در کنار شما همه اعمال را انجام بدهد؛ بیشتر باعث خستگی و دل‌زدگی فرزندتان می‌شوید.

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

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

هنگام تشویق فرزند، به‌جای اشاره به شکست‌های قبلی او و توقع خودتان، بر موفقیت تمرکز کنید.

متن: الهه توانا
تصویرساز: نگین علیرضازاده

بانوان

۵ توصیه برای تربیت معنوی فرزندان در شب‌های قدر

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

امسال هم مثل سال گذشته به خاطر شیوع کرونا، توصیه شده که شب احیا را در خانه بگذرانیم یا به مجالسی برویم که در فضای باز برگزار می‌شود. اگر شما فرزند کوچکی دارید که در این شب می‌خواهد شما را همراهی کند، به عنوان مادر باید بدانید چگونه این مراسم را اجرا کنید که هم به اعمال عبادی‌تان برسید و هم به کودک سخت نگذرد و بتواند همراه شما باشد. این ایام فرصت مناسبی است که شما بتوانید تربیت معنوی فرزندتان را شروع و آن را تقویت کنید. در ادامه، چند توصیه در همین باره به شما خواهیم داشت.

۱ آموزش غیرمستقیم| مهم‌ترین نکته در زمینه مسائل مذهبی این است که آموزش آداب مذهبی به کودکان باید غیرمستقیم باشد. به این صورت که اول خودتان این آداب را به جا بیاورید تا کودک‌تان مشاهده کند. کودک باید اشتیاق شما در عبادت را ببیند تا مشتاق شود. وقتی شما با عشق و شور سجاده پهن می‌کنید؛ خودتان را معطر می‌کنید و...، کودک هم قطعا توجهش به این مسائل جلب می‌شود.

۲ ایجاد آمادگی ذهنی قبل از شروع مراسم| از ساعت‌ها قبل از شروع مراسم با کودک صحبت کنید و با زدن مثال‌هایی، اهمیت و ارزش شب‌ها را برایش توضیح دهید تا کامل متوجه اصل ارزش این شب بشود. به عنوان مثال به او بگویید یک تکه کوچک گردنبند طلا، خیلی با ارزش‌تر از یک سنگ سنگین و بزرگ است. ارزش‌ها را به شکل مقایسه‌ای برای‌شان جابیندازید تا وقتی می‌گویید شب قدر از هزار ماه بهتر است و از شب‌های دیگر سال، با ارزش‌تر است، آن‌ها کاملا مفهوم را درک کنند. به او بگویید شب قدر شبی است که قرار است آرزوها برآورده شوند و دعاهای ما را فرشتگان، با سرعت بیشتری به آسمان می‌برند. بگویید که در این شب، زمین پر از فرشته شده و فرشته‌ها منتظر هستند تا دعاها و حرف‌های آدم‌ها را بالا ببرند.

۳ قرآن به سر مخصوص کودکان| وقت قرآن به سر گرفتن که فرا رسید، قرآن مخصوص بچه‌ها را به آن‌ها بدهید و با آن‌ها مدارا کنید تا بتوانند اعمال شب قدر را با آرامش، مثل شما تکرار کنند و به جا بیاورند. این حس خوب که بچه‌ها مثل ما بزرگ‌ترها دارند کاری را انجام می‌دهند، برای‌شان خیلی مطلوب و دلنشین است و خاطره و تصویرهای روشنی از این شب در ذهن‌شان به جا می‌گذارد. شما حتی می‌توانید مهر و جانماز کوچکی برای‌شان آماده کنید تا ادای بزرگ‌ترها را

حواس پرتم، سربازی بروم درست می‌شوم یا نه؟

مشکلی دارم که زندگی‌ام را تحت‌تاثیر قرار داده و آینده‌ام را به خطر انداخته است. حواس پرتم و همیشه فکرم جای دیگری است. ترم پیش در دانشگاه مشروط شدم. به هیچ چیزی در زندگی علاقه ندارم. هنوز سربازی هم نرفتم و ۲۴ ساله هستم. اگر بروم سربازی، شرایطم بهتر می‌شود؟ یک کار پاره‌وقت هم دارم ولی فکر کنم به زودی اخراج شوم. چه کنم؟

نسیم احمدی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، پیامک‌تان را چندین بار خواندم. یکی از نکات قابل توجه در پیامک‌تان این است که از برنامه‌هایتان برای آینده هیچ چیزی نگفتید. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

هدف‌تان را در زندگی گم کردید

هدف و هدف‌گذاری از جمله مسائلی است که به زندگی جهت و معنا می‌دهد. با بررسی تمام مشکلاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید از صحبت‌های شما این گونه متوجه شدم که هدف زندگی خود را گم کرده‌اید؛ زیرا داشتن هدف، بهترین راه‌حل برای مشکلاتی است که نوشته‌اید.

علایق‌تان را کشف کنید

گفته‌اید به هیچ چیزی علاقه ندارید. با این حال، تمام خواسته‌ها و مواردی را که دوست دارید در زندگی داشته باشید، بنویسید. مهم نیست خواسته‌هایتان بزرگ باشد یا کوچک در این مرحله فقط بنویسید. در ادامه، اهداف و خواسته‌هایتان را اولویت‌بندی کنید یعنی به ترتیب بزرگ‌ترین و مهم‌ترین خواسته‌تان، فهرست‌تان را بازنویسی کنید.

همچنین تمام راه‌حل‌هایی را که برای به انجام رسیدن خواسته‌تان به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید و اصلا به درست یا غلط بودن راه‌حل فکر نکنید. در این مرحله راه‌حل‌های شدنی و مناسب را با تفکر یا مشورت کردن با متخصصان برای انجام کار انتخاب کنید و در نهایت آن‌ها را عملی کنید.

برنامه‌ریزی، دشمن حواس‌پرتی

در پیامک‌تان اشاره کرده‌اید که حواس‌پرتی و نداشتن تمرکز باعث می‌شود نتوانید در هیچ یک از کارهایتان موفق باشید. ذهن انسان طوری نیست که بتواند با هرج و مرج‌های فضای اطراف خود به راحتی مقابله کند چون هر یک از حواس هر لحظه محرک خاصی را دریافت می‌کند و همین باعث نبود تمرکز می‌شود. رمز افزایش تمرکز این است که اجازه ندهید افکار بی‌ربط به ذهنتان رسوخ کنند. وقتی این افکار به ذهن‌تان می‌آید به آن‌ها توجه نکنید و برای تمرکز بر کار خود بیشتر تلاش کنید. در ضمن در ابتدای هر روز، کارهای روزانه‌تان را برنامه‌ریزی کنید؛ زیرا زمان‌بندی و برنامه‌ریزی مناسب برای انجام کارهایتان باعث ایجاد تعادل بین وقت کار، تفریح و آرامش ذهن می‌شود.

هرچه زودتر بروید سربازی

در پاسخ به این سوال شما که پرسیده بودید اگر بروم سربازی، شرایطم بهتر می‌شود؟ باید گفت که سربازی رفتن یک مرحله از زندگی شماست که با اتمام این مرحله یک قدم مهم به جلو برخواهید داشت. پس بهتر است هر چه زودتر شرایط را فراهم کنید و این مرحله از زندگی‌تان را هم بگذرانید.

دعای روز بیست‌ودوم ماه رمضان

خدایا، در این ماه درهای احسانت را به‌روی من بگشا و برکاتت را بر من نازل فرما و به انگیزه‌های خشنودی‌ات موفقم بدار و در میان بهشت‌هایت جایم ده، ای برآورنده خواهش درماندگان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*توصیه‌های بزرگان دینی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده است، تلنگرهای بسیار به‌جایی برای امثال من داشت تا بهره بیشتری از شب‌های قدر ببریم.

*مطلب صفحه جوانه درباره سلبریتی‌های مورد علاقه نوجوانان، نشان می‌دهد که شناخت والدین از فرزندان‌شان کم شده و باید فکری به حال این مسئله کرد. چه معنی می‌دهد یک نوجوان، طرفدار گروه خواننده کره‌ای باشد؟

*ان شاءا... خداوند عالمان دینی و استادان بزرگ اخلاق همچون استاد فاطمی‌نیا، آیت ا... جوادی آملی، آقای قرائتی را برای ما حفظ کند و ما هم تا این‌ها زنده هستند، باید بیشتر قدرشان را بدانیم. آیت ا... مجتهدی، آقا مجتبی تهرانی و... دیگر بین‌مانیستند. یادشان گرامی.

*تست کرونای من، ۵ روز پیش مثبت شد البته حالم به نسبت خوب است. مطلب «احوال‌پرسی‌های اضطراب‌آفرین از بیماران کرونایی» نکات بسیار مهمی داشت. یک نفر با من تماس گرفت، تا گفتم کرونا گرفتم، گفت واااای و تلفن را قطع کرد! خیلی ناراحت شدم.

*پرونده زندگی سلام درباره فرصتی برای بازگشت را خواندم. بسیار زحمت کشیده بودید. از همه زندگی سلامی‌های عزیز، التماس دعای ویژه دارم.

*چرا در زندگی سلام باور یا غفوری و مهدی قائدی مصاحبه نمی‌کنین؟ **یک استقلالی، ۱۶ ساله**