ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
شنبه
۲۵ دی ۱۴۰۰
شماره ۲۰۷۲

خلع سلاح همسر پُرتوقع

گاهی یکی از زوجین تصور می کند بهتر فکر می کند و باید خواسته های خود را تحمیل کند این جاست که بدون آگاهی از روش گفت و گو نمی توان با پر توقعی او مقابله کرد

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

زمانی که دو شخص با وجود تفاوت‌هایشان وارد زندگی مشترک می‌شوند، از آن جایی که با خصوصیات و ویژگی خود آشنا هستند اما از طرف مقابل شناختی ندارند و از تفاوت‌هایشان هم آگاهی کمتری دارند، تصور می کنند که بهتر از همسرشان می‌اندیشند و عمل می کنند و حق طبیعی خود می‌دانند که بکوشند ویژگی و نیاز خود را به هر طریقی که می توانند به دیگری دیکته و خواسته‌های خود را تحمیل کنند. این جاست که مسئله پر توقعی زوجین به وجود می‌آید. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

نظام انتظاراتی چیست؟

اصطلاحی در روان شناسی به نام نظام انتظاراتی وجود دارد که تعیین می کند یک زن و شوهر چه توقع هایی می‌توانند از یکدیگر داشته باشند اما الگوی مشخص و مدونی وجود ندارد که طبق آن نشان دهیم نظام منطقی برای انتظارات چیست و خواسته‌ها و توقعات باید مطابق با آن باشد؟ این جاست که زن یا شوهر در مقابل خواسته‌ها و نیازها و انتظارات طرف مقابل‌شان که آیا به حق و منطقی است یا خیر و تا چه اندازه و چطور باید به آن پاسخ گویند یا چطور برخورد کنند، مستاصل می مانند.

ریشه‌های پر توقعی در زندگی‌مشترک

پرتوقعی در زندگی‌مشترک یا داشتن خواسته‌های بیش از اندازه ناشی از تفاوت‌هاست. بعضی زوجین اعتقاد دارند در ابتدا باید خواسته‌ها و نیازهای خودشان برآورده شود. خودمحور و خودبین بودن ویژگی این افراد است که از پایین بودن اعتماد به نفس و خود کم بینی، نیاز به مرکز توجه بودن و جلب توجه و مورد حمایت قرار گرفتن ناشی می‌شود. البته عوامل اجتماعی و بیرونی هم در حرکت این نظام انتظاراتی به سمت نادرست و شکل گیری رابطه‌ای با زوج پر توقع نقش دارند مانند ورود سلیقه‌ها و نظرات دیگران در زندگی و تاثیر آن بر زوج، ناآشنایی با مشکلات یکدیگر، نداشتن زبان مشترک و ناتوانی در فهم یکدیگر و ..... شبکه‌های اجتماعی هم در این میان بی‌تاثیر نیستند، نشان دادن زندگی‌های فیلترشده و شیرین و بدون مشکل و تجملاتی دیگران باعث پر توقع شدن یکی از زوجین خواهد شد.

چه باید کرد؟

بهتر است در همان ابتدای زندگی مشترک و اگر نشد در اولین فرصت، قوانین و چارچوب‌هایی را در همین باره برای خودتان و زندگی ایجاد و بر سر آن‌ها توافق کنید و تلاش کنید از آن‌ها عدول نکنید. این کار در رابطه به شما کمک می کند تا بدانید در چه شرایطی چه رفتاری باید داشته باشید و چه کار باید بکنید.

۵ توصیه برای گفت‌وگو با همسر پر توقع

اگر شیوه صحیح گفت‌وگو در چنین شرایطی را بیاموزید، می‌توانید همسرتان را خلع سلاح کنید و به او اجازه ندهید با شگردهای شخصی خودش، شما را تسلیم کند. در گفت‌وگوی صحیح با همسر پرتوقع، باید پنج مرحله را رعایت کنید:

۱- به‌نوبت در باره مسئله‌ای که باعث ناراحتی و اختلاف بین شما شده، صحبت کنید و به طور دقیق و در قالب کلمات واضح و مشخص بگویید چه توقعی بوده که سبب ناراحتی شما شده است.

۲- درباره خواسته‌ها و توقعات خودتان در آن موقعیت، به نوبت و در زمان‌هایی از قبل تعیین‌شده صحبت کنید.

۳- هر کدام از شما خودتان را ملزم کنید در ابتدا بخشی از صحبت‌های همسرتان را درست و صحیح بدانید و آن را بپذیرید. به هیچ‌وجه با این دیدگاه که همسرم پرتوقع است، بحث را شروع نکنید.

۴- هر دوی شما نقش خودتان را در مسئله و تاثیری که در به وجود آمدن آن داشتید، قبول کنید.

۵- پس از آن درباره راهی که می‌تواند باعث شود دوباره مشکلات این چنینی پیش نیاید و مسیرهایی که می توانید با یکدیگر پیش بروید تا توقعات‌تان را بهینه و مدیریت کنید، صحبت کنید.

به کرسی نشاندن خواسته‌ها به هر قیمتی، ممنوع

زن و شوهر باید به این نتیجه برسند که درست است در زمینه های مختلف با یکدیگر اختلاف و تفاوت دارند اما نیاز نیست به خاطر این تفاوت ها با یکدیگر مشاجره کنند و حرف‌شان را به کرسی بنشانند بلکه باید بتوانند در مسیری درست درباره اختلاف‌شان صحبت کنند و به دنبال ایجاد راه جدید برای حل مشکل باشند.

شرایط را سخت‌تر نکنید

در رفتار با همسر پرتوقع، باید به چند نکته توجه کنید تا شرایط بدتر نشود: بیان محترمانه و بدون توهین و کنایه خواسته‌ها و نیازها مهم است. تا می‌توانید به جای قهر کردن یا فاصله گرفتن هنگام ناراحتی با یکدیگر صحبت کنید. هر روزی که شما یا همسرتان نیاز داشتید کمی تنها باشید یا با دوستان و خانواده خود به تنهایی به گردش بروید، باید این اجازه را به یکدیگر بدهید. همچنین در هر شرایطی به یکدیگر و خانواده هایتان احترام بگذارید.

۹ اشتباه مرگبار در محل کار به روایت فوربس

۱ دروغ گفتن | بسیاری از اوقات، افراد می خواهند با دروغ، از خودشان یا بقیه محافظت کنند اما دروغ‌ها رشد می کنند و به سرعت گسترش می‌یابند و اگر کسی بفهمد که شما دروغ گفته‌اید راهی برای برگشت وجود ندارد. دروغ هر چقدر هم کوچک باشد، احترام به نفس شما را خدشه‌دار می کند.

۲ شایعه‌پراکنی | شایعه‌پراکنی درباره کارهای ناشایست و بدبختی‌های دیگران اگر به گوش آن‌ها برسد، ممکن است به احساسات آن‌ها صدمه بزند. شایعه‌سازی باعث خواهد شد شما همیشه انسانی منفی و کینه‌توز به نظر بیایید.

۳ اعلام این که از کارتان متنفر هستید | آخرین چیزی که هر کسی می‌خواهد سر کار بشنود این است که کسی درباره این که چقدر از کارش متنفر است شکایت می کند. چنین کاری باعث خواهد شد شما به عنوان فردی منفی به نظر بیایید و در نتیجه روحیه تیمی کاهش خواهد یافت.

۴ هیجانات افسار گسیخته | مثال‌های زیادی وجود دارند که در آن‌ها افراد سر کار وسایل‌شان را پرتاب می کنند، فریاد می کشند و افراد دیگر را به گریه می‌اندازند. این‌ها همه نمونه‌هایی از هیجانات افسار گسیخته است. این نوع هیجانات هوش احساسی پایین را نشان می‌دهد و باعث می‌شود افراد دارای این ویژگی به راحتی اخراج شوند.

۵ از کار فرد دیگری اعتبار کسب کردن | همه ما وقتی متوجه می‌شویم که کسی ایده ما را دزدیده است، احساس ناراحتی می کنیم. از کار فرد دیگری اعتبار کسب کردن باعث می‌شود که دیگران فکر کنند شما هیچ کاری را به طور معین خودتان انجام نداده‌اید.

۶ فخر فروختن | انجام کارهای بزرگ بدون فخر فروختن درباره آن‌ها نشان‌دهنده یک روحیه قوی است و نشان می‌دهد که موفقیت برای شما غیرمعمول نیست.

۷ زیرآب زنی | این عنوان خود بیانگر همه چیز است. یکی از معمول‌ترین حالت‌های از پشت خنجر زدن این است که برای این که مشکلی را حل کنید زیرآب کسی را بزنید.

۸ خوردن غذاهای بودار | ممکن است این مسئله کوچک به نظر بیاید اما غذای بودار شما حواس افراد را پرت می کند. ناهار پرادویه شما به همه می گوید که هیچ چیز برای شما اهمیتی ندارد حتی زمانی که خودتان مسببش هستید.

۹ پل‌های پشت سر را خراب کردن | بسیاری از کارها حول افرادی که با آن‌ها ملاقات می کنید و ارتباطاتی که می‌سازید، می‌چرخد. انداختن یک بمب اتمی در هر نوع ارتباط حرفه‌ای، یک اشتباه بزرگ است.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره مینی‌پرونده روز چهارشنبه ۲۲ دی باید بگم که آقای جواد انصافی، انصافا دمت گرم. خدا بهت صد در دنیا و هزار در آخرت، اجر بده ان‌شاءا... من بچه مریض داشتم، می‌دونم چقدر سخته پرستاری ازش.

*ممنون که در صفحه جوانه، نکات خوبی درباره عکاسی چاپ می کنید اما چرا هنرهایی مثل خطاطی، نقاشی، خیاطی و ... را آموزش نمی‌دهید.

*پرونده تورلیدر ایرانی و همسر روسی‌اش، من را یاد یکی از دوستانم انداخت که تور لیدر بود. نزدیک پنج سال در این شغل بود. بعد با یک گردشگر آلمانی که آمد ایران، آشنا شد و همراه او رفت آلمان! یک سال بعد هم با او ازدواج کرد.

*ستون تاپخند در صفحه سرگرمی رو بیشتر کنین. تا میاد یک ذره خنده‌مون بگیره، تموم‌می‌شه!

*در زندگی‌سلام با افراد موفق در کسب‌وکارهای اینترنتی هم‌مصاحبه کنین. این روزها برای همه جالبه که رمز موفقیت در این حوزه، چیه؟ یک سری مطالب تئوری هست ولی من نکات کاربردی ندیدم.

*جوانه عزیز؛ خواب تورو دیدم، تعبیرش چیه؟!

*این خانم‌روسی که اومده ایران، درباره شرایط اقتصادی نظری نداشت؟ فقط به ما مردم گیر داده بود.

*مطلب «۶ توصیه برای این که روی اعصاب راننده راه نرویم» که در صفحه خانواده چاپ‌شده، بسیار خوب و مهم بود. انگار نویسنده، خودش راننده تاکسی بوده چون خیلی خوب و دقیق نوشته‌شده‌بود. سپاس از شما.
از طرف یک راننده تاکسی

تاثیرات روانی ۷گانه و شگفت‌انگیز گفت‌وگو با مادر

شبکه های اجتماعی

مجدی اسحاق، استاد سرشناس روان پزشکی و مشاوره در مطلبی با عنوان «عجایب هفت گانه مادر» نکاتی را مطرح کرده که مورد توجه قرار گرفته است. او در مقاله‌ای کوتاه که در اختیار رسانه‌ها قرار داده، نوشته: «سال‌هاست روی این موضوع کار می کنم و باید بگویم که مادرها، گفت‌وگو با آن‌ها و ...، تأثیرات روانی در بسیاری از موارد درمانی روان شناختی دارند، هفت تأثیر روان شناختی مادران بر فرزندان‌شان بدین شرح است که در ادامه خواهم گفت.»

① نشستن در نزدیکی مادر یا نیم ساعت صحبت کردن با او می‌تواند برابر با ۶ ساعت نشستن پیش ماهرترین روان‌پزشک باشد.

② از لحاظ علمی، مادر زمانی که شما را در آغوش می گیرد، امواج گرما از خود ساطع می کند که سبب می‌شود شما باثبات‌تر و عاقلانه‌تر در برابر تمامی چیزهایی که در اطرافتان هست، هوشیار باشید.

③ مادر تنها موجودی است که دارای حسگر است(!) شاید این سخن عجیب به نظر برسد؛ اما قلب مادر می‌تواند آن چه را که اتفاق افتاده و آن چه را که اتفاق می‌افتد، حس کند. پس اگر اصرار دارد برای شما آب یا غذایی بیاورد یا بدون دلیل در خصوص بیرون رفتن– حتی در صورت رفتن به یک تفرجگاه– به شما هشدار دهد، تعجب نکنید.

④ مادر یک پزشک عجیب است. هنگامی که دست خود را روی مکان درد در بدن شما می گذارد، بلافاصله آن را درمان می کند؛ اگرچه از نظر روانی باشد.

⑤ مادر تنها کسی است که خود را فدای شما می کند؛ حتی اگر شرایط چنین مسئله‌ای را ایجاب نکند.

⑥ خداوند به دعای مادران استجابت خاصی داده که آن‌ها را قادر ساخته تا وقایع دردناک زندگی شما را تغییر دهند.

⑦ مادر تنها موجودی است که شما نمی‌توانید در برابر او، احساسات‌تان را مخفی کنید.

منبع: باشگاه‌خبرنگاران به نقل از المصری‌الیوم

از دست همسایه‌مان ذله شدیم!

همسایه دیواربه‌دیوار ما خودش مالک است. خیلی اذیت می کند. صدای آهنگ را خیلی زیاد می کند، درها را خیلی به هم می کوبد. از عمد وسایل سنگینی را می‌اندازد زمین که صدا بدهد. به مدیر ساختمان هم خیلی گفتم، با او حرف زده، دعوایش شده و ... خودم چند بار با زبان خوش حرف زدم. بقیه همسایه‌ها هم برای شکایت قانونی موافق نیستند، می گویند هم هزینه دارد و هم وقت‌گیر است. ما را راهنمایی کنید، از دستش ذله شدیم.

آسیه بشردوست | کارشناس‌ارشد‌روان‌شناسی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، با توجه به این که محیط خانه، مکانی برای آرامش، ارتباطات درون‌خانوادگی و انجام کارهای شخصی است، هرگونه نفوذ مناسبات خارج از خانه به داخل آن، می‌تواند آزاردهنده باشد. بنابراین قابل درک است که چه قدر از شنیدن سر و صداهای گاه‌وبی‌گاهی که انتخاب شما نبوده و آرامش‌تان را برهم زده، ناراحت هستید. درباره برخورد مناسب با مزاحمت‌های همسایه، ذکر چند نکته لازم است.

با رفتارهای ستیزه‌جویانه واکنش نشان ندهید

در برابر این آزارها، اگر به صورت هیجانی و با رفتارهای ستیزه‌جویانه واکنش نشان دهید، ممکن است وضعیت موجود را سخت‌تر کند و مشکلی هم حل نشود. در صحبت‌هایی که به منظور اعتراض با همسایه خود دارید، باید جانب منطق و احترام را رعایت کنید. مواظب باشید که او، این صدای اعتراض‌آمیز را حمله به خود تلقی نکند، چون در این صورت ممکن است موضعِ لجبازی به خود بگیرد. این نکته به معنی تأیید رفتار همسایه مزاحم نیست. درست است که او همان کسی است که آرامشِ چندین همسایه را به هم زده و عصبانیت شما می‌تواند کاملاً طبیعی باشد، ولی دقیقاً به دلیل ویژگی‌های شخصیتی فردی که با او طرف هستید و هدف اصلی که رفع این مشکل است، باید با احتیاط بیشتری رفتار کرد.

از شرایط‌تان به او بگویید

هنگام صحبت با او، به جای توصیفِ رفتار نامناسب و آزاردهنده اش، به توصیف شرایط شخصی و خانه خود بپردازید مثلاً بگویید در ساعاتی که در خانه حضور دارید نیاز به استراحت یا مطالعه دارید. سعی کنید محتوای صحبت‌تان طوری باشد که او ترکِ رفتار خود را به صورت دستوری دریافت نکند، بلکه آن را رفتاری مثبت در حق شما بداند. باز هم این نکته را در نظر بگیرید که چنین رفتاری از سوی ما به معنای حق‌دادن به طرف مقابل نیست؛ ما اساساً وقتی خودمان در چنین شرایطی برای حل مشکل مداخله می کنیم، نباید به دنبال آموزش به طرف مقابل، تفهیمِ حق و حقوق به او و خط و نشان کشیدن برای او باشیم. انجام واکنش‌های تنبیهی باید با مداخله قانون و در قدم‌های بعدی اتفاق بیفتد.

برای ترمیم رابطه پیشقدم شوید

در صورتی که نوعِ ارتباطتان تا الان طوری نبوده که مطالب مطرح‌شده را پوشش دهد، می‌توانید در ابتدا اقداماتی را برای ترمیم رابطه با ایشان و متعادل کردنِ شرایط متشنج بین‌تان انجام دهید، تا بتوانید در خلال آن به هدف رفعِ مزاحمت‌ها با نگاه راه‌حل‌مدار و دور از هیجان بپردازید مثلاً می‌توانید از مناسبت‌های مختلفِ فرهنگی برای تبریک و بهانه‌ای برای رفع کدورت استفاده کنید. هدف از چنین رفتارهایی، مناسب کردن شرایط برای مداخله منطقی در رفع مشکل است.

از مراجع قانونی کمک بگیرید

در قدم‌های بعدی و در صورتی که مشکل موجود با راه‌حل‌های بین‌فردی و مقابله مناسب حل نشد، برخورد قانونی می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد. قطعاً همان‌طور که در صحبت‌تان گفتید این راه‌حل با هزینه زمانی و مالی همراه است و همکاری همسایه‌ها برای اجرای این روش به سنجش آن‌ها از میزان آزاری که می‌بینند و میزان هزینه‌ای که قرار است پرداخت کنند، بستگی دارد. ممکن است برای انجام این راه‌حل همکاری همه همسایه‌ها را نداشته باشید و لازم باشد خودتان به تنهایی درباره اجرای آن تصمیم بگیرید. در این زمینه می توانید از مراجع قانونی کمک بگیرید.

اینجانب مبینا زعفرانی مالک خودرو پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶-۱۶۲ب۱۳ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۵۹K۹۱۸۰۹۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۹۰۷۱۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۰۵۷۱۵۴

برگ سبز خودرو سواری هوندا آکورد مدل ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۶۸۳ د ۱۹ به شماره موتور ۴۰۲۷۴۳۰ به شماره شاسی ۳۳۱۹۸۵ بنام حمید عرب قدیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۰۵۷۱۸۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶- ۳۶۲ ب ۸۶ به شماره موتور ۴۴۴۹۷۲۹ به شماره شاسی S۵۴۲۰۰۹۰۰۷۸۶۱۵ بنام اسماعیل عابدینی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۰۵۷۱۸۳

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۷۳ ط ۳۸ ایران ۱۲ به شماره موتور 114F0032667 و شماره شاسی NAAA46AA1DG376933 به نام الهه حمیدی درخشان مفقودو فاقد اعتبار می باشد
م/۱۴۰۰۵۷۰۶۴

برگ سبزو برگ کمپانی خودرو سواری پراید۱۳۱ اس ال مدل ۱۳۹۰به شماره پلاک ۷۵۷ل۱۳ ایران۲۶ وشماره موتور4069185 شماره شاسی S 3412290909209 بنام علی شادکام مفقود گردیده اعتبار ندارد.
ش/۱۴۰۰۵۷۱۳۵

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس XU7 سفیدصدفی - روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۷۱۷ د ۹۳ مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۱۲۴K۰۲۵۳۳۷۶ به شماره شاسی NAAN01CA6DH701518 بنام شرکت پشتیبانی سهام پدیده شاندیز مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۰۵۷۲۱۶

برگ سبز خودرو سواری پژو405 آر دی آی 1600 مدل۱۳۸۴ به شماره پلاک ۵۱۹ط۳۴ ایران۴۲ وشماره موتور 11784013671 شماره شاسی 13416115 بنام علیرضا اربابی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
ش/۱۴۰۰۵۷۱۲۷

کارت خودرو، برگ سبز و سند کمپانی خودرو اکسنت ۱۶۰۰ مدل ۲۰۱۴ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۴۸-۵۱۱ ج ۸۳ به شماره موتور G4FCDU450355 به شماره شاسی KMHCT41DBEU548130 مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۰۵۶۹۹۷