

امروز چند دقیقه ای به نعمت هایی که دارید، فکر کنید و از خالق خود برای داشتن حس خوب، سلامت، آرامش و همه نکات مثبت زندگی خودو جهان اطرافتان قدر دانی کنید.

پیشنهاد
امروز

۵ رفتار خود خواهانه که می تواند ازدواجتان را نابود کند

رفتار های خود خواهانه می تواند تاثیر منفی بر از دواجتان بگذارد. ۵ مورد از متداول ترین رفتار های مخرب را برایتان بیان می کنیم که ممکن است بدون این که بدانید همین حالا در از دواج شما هم وجود داشته باشد. باید این رفتار ها را بشناسید و روش های پیشگیری از آن ها را هم یاد بگیرید. سایت «مردمان» با این مقدمه می نویسد: خیلی از زوج هایی که به مشاوران خانواده مراجعه می کنند، هر دو طرف نیت خوبی دارند و می خواهند رابطه شان را نجات دهند و در آخر متوجه می شوند علت این که کار رابطه شان به اینجا کشیده همین ۵ رفتار خود خواهانه بوده است.

● این که مدام حدس و گمان بزنید:

همیشه همه چیز را نباید به خودتان بگیرید! یکی از عواقب رفتار خود خواهانه این است که در باره رفتار طرفتان حدس و گمان بزنید و آن را به خودتان بگیرید. وقتی آدم ها دچار استرس می شوند، ممکن است رفتار شان هم در رابطه با همسر شان عوض شود. ممکن است مدام عصبانی و زود رنج شوند که این رفتار باعث می شود طرف مقابل آن را به خودش بگیرد و ناراحت و عصبانی شود. در بهترین حالت بهتر است که طرفی که استرس دار د با همسرش صحبت کند اما از آنجایی که هیچ کدام از مادام های کاملی نیستیم، ممکن است هیچ نگوئیم و در این صورت وظیفه طرف مقابل است که با نرمی و لطافت موضوع را مطرح و در باره مشکلات همسرش سوال کند. وقتی می خواهید این کار را بکنید، یادتان باشد که پیش داور ی هایتان را کنار بگذارید. به عبارت دیگر، تصور نکنید که همسرتان قصد حمله به شما و آزارتان را داشته است، در عوض به خودتان یادآور شوید که او هنوز هم همان کسی است که شما انتخابش کرده اید و عاشقش هستید.

● اینکه طی یک بحث یا مساجره به جای این که به حرف هایی که طرف مقابلتان می زند فکر کنید، به فکر واکنش دفاعی خودتان باشید.

این یکی از متداول ترین رفتار هایی است که در زوج های توان دید. افراد به طور معمول در باره مشکلات و خستگی های خودشان خوب حرف می زنند و آن ها را ابراز می کنند و لای وقت نوبت به حرف زدن طرف مقابلشان می رسد، حالت دفاعی به خودشان می گیرند. همین باعث می شود که خوب به حرف های همسر شان گوش نکنند. توصیه ما این است که با دقت به حرف های همسرتان گوش دهید و سعی کنید پیامی را که می خواهد به شما بدهد، در ست بگیرید، بدون هیچ بی احترامی و تمسخر. حتی نوشتن حرف هایی که همسرتان می زند برای بالا بردن تمر کزتان می تواند مفید باشد.

● این که درباره مسائل و مشکلات شخصی و همچنین مشکلاتتان در رابطه با همسرتان صحبت نکنید.

مطمئنا هیچ انسانی نمی تواند فکر دیگران را بخواند، همسر شما هم از این قاعده مستثنا نیست. خیلی خود خواهانه است که توقع داشته باشید او دقیقا بداند که چه خبر است و چه مشکلی دارید و به کمکتان بیاید. ممکن است استرس های کاری تان باشد یا نگرانی های مالی یا رفتار هایی از همسرتان که برایتان آزار دهنده است. این فهرست می تواند خیلی طولانی باشد و حرف زدن در باره آن ها موجب خشم و کینه و آزار همدیگر می شود. حرف زدن با هم و گوش کردن به حرف های یکدیگر، قسمت زیادی از ناراحتی های شمارا برطرف خواهد کرد.

● این که نیاز های همسرتان را نادیده بگیرید.

رابطه جنسی بخش بسیار مهمی از ازدواج است و مشکل بسیاری از زوج هایی که نزد مشاور خانواده می روند هم همین است. مشکلات مربوط به رابطه جنسی به طور معمول شامل تفاوت در میزان میل جنسی و انتظارات فرد از آن می شود. خیلی مهم است که با هم در باره این موضوعات صحبت کنید. هیچ اشکالی ندارد که توقعات خودتان را با همسرتان در میان بگذارید. بعد از این که از انتظارات هم باخبر شدید، باید سعی کنید آن ها را در نظر گرفته و به آن ها احترام بگذارید. صحبت کردن باهم اهمیت بسیار زیادی در این زمینه دارد.

خانم خیلی حاضر جواب است

	مردی ۲۵ ساله و متاهل هستم. دو سال است عقد کرده ایم. خانم از همان اول عقد، لجباز و حاضر جواب بود و دوست دارد حرف، حرف
	پاسخ اول
	مردی ۲۵ ساله و متاهل هستم. دو سال است عقد کرده ایم. خانم از همان اول عقد، لجباز و حاضر جواب بود و دوست دارد حرف، حرف
	پاسخ دوم

بسته به اینکه علت اصلی شرایط کنونی شما چیست، راهبرد در مان و بهبود مشکلات شما نیز متفاوت خواهد بود که به چند فرض شایع و راه حل های آن می پر دازیم.

● ازدواج ناآگاهانه

از دواج از سر ناآگاهی و بی مهارتی زوج و زوج و حتی والدین آن ها در ۳ مقوله قابل بررسی است:
- نداشتن آمادگی کافی برای ازدواج به این معنا که از نظر رشد و ثبات شخصیتی هنوز به زمان و تجربه بیشتری نیاز دارند.
- ناآگاهی از اینکه چه فردی و با چه خصوصاتی مناسب ازدواج یا آن هاست، در واقع دختر و پسر به واسطه شرایط سنی و بی تجربگی، ازدواج را یک اتفاق می دانند نه یک انتخاب عاشقانه و عاقلانه.
- یا ازدواج به واسطه خوش آمد والدین به ویژه در ازدواج های فامیلی یا دوستان خانوادگی یا مناطق

روستایی با جمعیت کم. در این نوع ازدواج ها به طور معمول قربانیان (عروس و داماد) دارای سن پایین، تحصیلات کم و در بیشتر موارد اولین ازدواج در خانواده و اولین فرزند هستند که متاسفانه به واسطه بی تجربگی خود توسط والدین به قربانگاه ازدواج سوق داده می شوند. شاید برای شما عجیب باشد که از کلمه قربانی و قربانگاه استفاده می کنم، فقط به این دلیل است که آنان که در آستانه ازدواج هستند آگاه باشند و والدین گرمی شان را به مهم بودن یک اصل هشدار دهم:

آمادگی و پذیرش معتبر و حقیقی زوج در انتخاب قلبی و بله گفتن عقلی است. متاسفانه برخی والدین به دلیل اینکه دختر یا پسر شان هنوز نمی داند و نمی تواند برای ازدواج خودش تصمیم بگیرد، برایش تصمیم می گیرند، بی آن که واقعا از میزان آمادگی و پذیرش او اطلاعی داشته باشند و از سوی دیگر فرزند هم به دلیل اعتمادی که به والدین خود دارد و دوست دارد آن ها را خوشحال ببیند به پسر یا دختری که هیچ شناخت،

آشنایی و میلی ندارد جواب بله می دهد. البته گاهی در ازدواج های فامیلی شناخت و آشنایی وجود دارد ولی میلی وجود ندارد. ممکن است تعداد اندکی از این ازدواج ها به دلایل کاملا اتفاقی، آرام آرام بهتر شده و پذیرش رخ دهد ولی متاسفانه تعداد بی شمار آن ها سرانجام غم انگیزی دارند که در یک کلمه خلاصه می شوند، قربانی.

● توصیه ای برای بهتر شدن شرایط فعلی

نکته مهم این است که به هیچ وجه نخواهید به اجبار، همسرتان شما را دوست داشته باشد و یا شما همان گونه گرم باشد که شما با وی هستید. تنها کاری که می توانید انجام دهید، دادن آزادی اختیار در تصمیم گیری به اوست. البته شما فقط اشتیاق خود را به قدر کفایت نشان دهید تا وی را از سوی خود مطمئن کنید و نکته نهایی کمک گرفتن از شخص سومی است که هر دو طرف به درایت و مهارت وی اعتماد دارید. ایشان باید بتوانند لایه های پنهان بی میلی را که خود

بهترین راهکار برای حل این مشکل، آگاهی دادن به طرف مقابل است به نحوی که او را در موقعیت هایی قرار دهیم که متوجه اشتباه خود بشود و آن گاه تصمیم به اصلاح آن بگیرد. فقط در این صورت تغییر ایجاد شده مثبت و پایدار خواهد بود، هر چند که ممکن است زمان بیشتری طول بکشد.



بریده کتاب



توجه مادرانه نسبت به خود

آیا انسان باید داکما در باره خودش ببیندشود خودش را تجزیه و تحلیل کند؟ اگر می خواستیم در باره حساسیت نسبت به یک ماشین حرف بزنیم، اشکالی پیش نمی آید. هر کس نسبت به ماشینی که می راند، حساس است. حتی یک صدای کوچک و غیر عادی و یک تغییر جزئی در صدای موتور، توجه انسان را جلب می کند. به همین ترتیب راننده نسبت به تغییرات سطح جاده و حرکت ماشین هانیز حساس است. باوجود این، او در باره این عوامل فکر نمی کند، ذهن او در یک وضع هوشیاری متداول آماده پذیرفتن همه دگرگونی های وضعی است که حواسش را روی آن متمرکز کرده است؛ یعنی ایمنی

در رانندگی، اگر بخواهیم حالت حساس بودن نسبت به دیگری را در نظر بگیریم، کافی است به مثال اشکاران آیهیمنی حساسیت و توجه مادر نسبت به کودکش نظری بیفتکنیم. مادر تغییرات بدنی، تقاضاها و اضطراب های کودک را قبل از این که آشکارا بیان شوند، احساس می کند. از گریه کودک بیدار می شود، درحالی که صدایی به مراتب بلندتر از آن بیدارش نمی کند. همه

این ها به این معنی است که مادر نسبت به زندگی کودک کنش حساس است. مادر نه مضطرب است، نه نگران؛ بلکه در یک حالت تعادل هوشیارانه به سر می برد که او را نسبت به همه نشانه های کودک که وسیله ارتباطی به شمار می روند، حساس می کند. به همین ترتیب، شخص می تواند نسبت به خودش حساس باشد؛ مثلاً ما خستگی و افسردگی خود را احساس می کنیم؛ به جای این که تسلیم آن ها شویم یا به جای این که افکار افسردگی آوری را که همیشه پیرامون ماست، تقویت کنیم، می توانیم از خود سوال کنیم «چه پیش آمده است؟»، چرا افسرده ایم؟». همین کار را می توانیم هنگامی که عصبانی و خشمگین هستیم یا به خیالبافی و تمهیدگریز از واقعیت گرفتار آمده ایم، انجام دهیم. در هر کدام از این موارد، مسئله مهم این است که از وجود آن ها آگاهی داشته باشیم و به هراز و یک راه مختلف در باره شان، دلیل تراشی نکنیم.

برگرفته از کتاب «هنر عشق ورزیدن»، نوشته «اریک فروم»