

آیامی دانید کدام رفتارهای اشتباه همسر تان را باید ببخشید و کدام هارا نه؟

ببخشید و نبخشیدهای زندگی مشترک!

گروه خانواده و مشاوره



گاهی بخشش دیگران نه تنها موجب آرامش خاطر ما می شود بلکه به تداوم رابطه نیز کمک می کند. از طرف دیگر، رفتار هایی هستند که به هیچ عنوان قابل بخشش نیستند زیرا تاثیرات منفی آن ها تا آخر عمر گریبان ما را خواهد گرفت. آیامی دانید چه رفتار هایی در رابطه عاطفی قابل بخشش اند و کدام یک نیستند؟ به گزارش آریانبوز، اگر دوست

دارید بدانید کجا باید گذشت کنید و از شریک زندگی تان بگذرید و کجا باید جدی تر عمل کنید تا طرف مقابل تان به اشتباهش پی ببرد و سعی در اصلاح رفتارش داشته باشد، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

اشتباهات قابل بخشش

اورا به خاطر گذشته‌اش، ببخشید

ما باید فردی را که دوستش داریم به خاطر گذشته‌ای که داشته ببخشیم، به این علت که همه ما ممکن است اشتباهاتی را خواسته یا ناخواسته در گذشته مان مرتکب شده باشیم. اگر او یا خانواده اش در گذشته رفتار اشتباهی کرده، اگر زمانی که دوستانش به او احتیاج داشتند حاضر نبوده یا اگر در موضوعی نتوانسته آن طور که باید انتظارات دیگران را برآورده کند، باید اورا ببخشید. فراموش نکنید که شما باور گذشته زندگی نمی کنید بنابراین بهتر است اورا در زمان حال قضاوت کنید نه با اشتباهاتی که در گذشته انجام داده است.

اگر قصدش محافظت از شماست، اورا ببخشید

آدم ها گاهی برای محافظت از کسانی که دوستانشان دارند، حقیقت را پنهان می کنند. به عنوان مثال اگر شریک زندگی تان از مشکلات خود، تنها به این علت که شما را ناراحت نکنند، سخن نگفت، اورا ببخشید یا اگر شمارا از شرایطی دور نگه داشت تا آسیب نبینید، سرزنش اش نکنید. این گونه افراد در آن لحظه فکر می کنند که مهم ترین عامل محافظت از شماست. به بیان دیگر آن هانمی دانند چگونه یا کمترین آسیب شمارا در گیر مشکلات شان کنند بنابراین تنها کاری که به ذهن شان می رسد دور نگه داشتن شماست. شما نیز پس از یافتن حقیقت، آن هارا ببخشید زیرا آن ها لایق این بخشش هستند.

اگر آن طور که دوست دارید نیست، اورا ببخشید

هر کسی زاویه دید خود را در رابطه عاطفی دارد، این که شریک زندگی تان آن طور که دوست دارید با شما رفتار نمی کند، بدین معنی نیست که به شما بی علاقه است بلکه هر کسی به شیوه خود احساساتش را نشان می دهد. بنابراین زمانی که او فکر می کند به بهترین شکل ممکن در رابطه است، ناامیدش نکنید. اگر در شرایطی خاص نتوانست مانند آن چه شما دوست دارید، رفتار کند، اورا ببخشید. شاید به راستی او قبل از شما چنین تجربه ای نداشته و راه درست را نمی داند. پس دست از پیش داوری بردارید و از رفتارهایی که برای تان چندان خوشایند نبوده، بگذرید. اگر اورا دوست دارید، انتظارات تان را از او به زبان آورید، مطمئنا و نیز تمام تلاش خود را برای خشنودی شما خواهد کرد.

یادآوری چند نکته به‌بهانه کیک تولد بسیار ساده پسر مدافع گران قیمت یوونتوس

خوشبختی با سائز کیک اندازه گیری نمی‌شود!



انتشار عکسی از مراسم تولد بسیار ساده پسر «لئونارد بونوچی» یا دستمزد بیش از ۲۰۰ میلیارد تومان در سال واکنش های زیادی در زیر پست اینستاگرامی این بازیکن و شبکه های اجتماعی رویه رو نشد. بسیاری از کاربران به سادگی بیش از حد کیک تولد پسر این بازیکن اعتراض کردند تا این که خودش در کامنتی به این حواشی پاسخ داد و نوشت: «خوشبختی با سائز کیک اندازه گیری نمی‌شود.» درباره «بونوچی» و افتخاراتش باید بدانید که او در یوونتوس به شش قهرمانی متوالی در ایتالیا، سه سوپر کاپ ایتالیا، سه جام حذفی و دو نایب قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا دست یافته است و پس از انتقال به میلان، پر درآمدترین بازیکن سری «ا» لقب گرفت. در این بین، چند نکته قابل تامل درباره مراسم تولد پسر این بازیکن، وجود دارد.

● **هدف اصلی برگزاری مراسم ازدواج، تولد و...**

ما انسان ها در طول زندگی با مراحل مختلفی از رشد مواجه می‌شویم و این مراحل رشد با اتفاقات و نوسانات متعددی همراه است. برخی اتفاقات در زندگی به یاد ماندنی و برجسته هستند و همراه با نقش‌ها، مسئولیت ها و وظایف تازه‌ای است. مثلا تاریخ تولد نشان دهنده تحولی تازه و افزوده شدن یک سال تجربه و زندگی در دنیاست یا جشن عروسی نشان دهنده این است که فرد نقش تازه‌ای را در زندگی شروع کرده است. بنابراین پذیرش چنین نقشی بهتر است با تشریفاتی همراه باشد که عده‌ای نیز در کنار او حضور داشته باشند و این اتفاق را به او تبریک بگویند تا از لحاظ روانی راحت تر این پذیرش نقش و مرحله جدید اتفاق بیفتند.



● **نتایج برگزاری چنین**

مراسمی

وقتی هدف، برگزاری یک جشن تولد

است باید دید که نتایج چنین هدفی چه باید باشد.

معمولا مراسمی مانند جشن تولد، جشن ازدواج و جشن دانش‌آموختگی با هدف گذر از یک مرحله مهم در زندگی برگزار می‌شود. مثلا شخصی که از دواج می‌کند، جشن عروسی برایش می‌گردد تا پذیرش بهتری از این دوره گذار پیدا کند و تشریفات مربوط به مراسم جشن، خود اقدامی برای شکل گیری هویت تازه در فرد است. به همین دلیل وقتی فردی جشن تولدمی گیرد در واقع می‌خواهد به این باور برسد که یک سال دیگر از عمرش

● **دوران کودکی آن‌ها را به بیراهه می‌کشاند،**

بدر یا مادر ی که در کودکی برایش تولد نگرفته‌اند، برای فرزندش تولدی می‌گیرد که همه انگشت به دهان بمانند یا مراسم عروسی که تمام فامیل متحیر شوند اما یک روز بعد از ازدواج زندگی را بر آن‌ها تلخ می‌کنند.

● **توصیه‌ای برای برگزاری چنین مراسمی**

نباید فراموش کرد که تشریفات در واقع هدفی ارزشمند دارو آن کمک به افراد برای درونی سازی هویت است. هر عاملی که فرد را از رسیدن به این مقصود دور کند می‌تواند انتظارات غیر واقع بینانه در او ایجاد کند.

اشتباهات غیر قابل بخشش

اورا برای آن چه امروز هست، نبخشید

درست است که شما باید شریک زندگی تان را به خاطر اشتباهاتی که در گذشته انجام داده، ببخشید اما به شرطی که اشتباهاتش را قبول کند و دیگر آن هارا تکرار نکند. در واقع شما نباید انتخاب های اشتباه اورا در زمان حال نادیده بگیرید زیرا از زمان حال فرصتی برای اوست تا خودش را تغییر دهد، پس اگر این تغییرات را احساس نکردید، بدانید او همان آدمی است که در گذشته بوده و قصد تغییر هم ندارد. اگر تغییر شخصیت یک شبه رخ نمی دهد اما شما باید تغییرات را، هر چند کوچک، در او احساس کنید، در غیر این صورت بخشش اشتباه است. به عنوان مثال رفتارهای اشتباه اورا یا خودتان، تنها به این علت که او گذشته تلخی داشته، نباید نادیده بگیرید. اگر شما گذشته اورا کنار گذاشته‌اید، او هم باید قادران حمایت و گذشت های شما باشد و تمام تلاشش را برای تغییر رفتار خود انجام دهد، در غیر این صورت بخشش دوباره تنها به ضرر شما تمام خواهد شد.

اگر حسن تان را به خودتان بد کرد، اورا نبخشید

برخی از افراد آهسته آهسته نظر شما را درباره خودتان تغییر می دهند، در واقع کاری می کنند که شما از خودتان متغیر شوید. رفتار این گونه افراد را نباید ببخشید. آن ها به تدریج شما را متقاعد می کنند که علت تمام اشتباهات پیش آمده، خودتان هستید و این شماست که باید رفتار تان را تغییر دهید. نتیجه این رفتار به‌په‌ود رابطه نیست بلکه کاهش اعتماد به نفس شما را به همراه خواهد داشت. پس از مدتی احساس می کنید برای او کافی نیستید و برای خشنود کردن او باید خودتان را تغییر دهید و در نهایت تبدیل به آدمی می شوید که هیچ لذتی از زندگی نمی برد. افرادی که باعث می شوند شما درباره خودتان حسن نامتی کنید یا آن هایی که شما را اودار می کنند خودتان را کمتر از آن چه هستید تصور کنید نباید ببخشید.

اگر به شما دروغ گفت، اورا نبخشید

دروغ یکی از رفتارهایی است که نباید ساده از آن گذشت حتی اگر طرف مقابل تان به شما دروغ مصلحتی گفت، نباید اورا ببخشید زیرا همین دروغ هایش از مدتی تبدیل به دروغ های بزرگ تر می شوند. در واقع آن ها با دروغ شان به شما ثبات می کنند که لیاقت صداقت را از نظر آن هانداشته‌اید. فردی که فکرمی کند تنها در مواقعی که خودش بخواد باید حقیقت را به شما بگوید، فردی قابل اعتماد و ناخشنودی است. بنابراین از این موضوع ساده بگذرید و اهمیت موضوع را به همسرتان بفهمانید.

اگر مسئولیت پذیر نیست، اورا نبخشید

اگر شریک زندگی تان برای فرار از بار مسئولیت شما را هرگز اورا نبخشید. به عنوان مثال ما از شریک زندگی مان انتظار داریم در مواقع ناراحتی کنار مان باشد و به درد دل های مان گوش دهد اما اگر او در این شرایط شما تنها گذاشت و به جای جسارت، ترسید و عقب نشینی کرد، بهتر است او را رها کنید و نبخشید. میان فردی که جایش همیشه خالی است، با او که هیچ گاه شما را تنها نمی گذار، د فرق بسیار است.

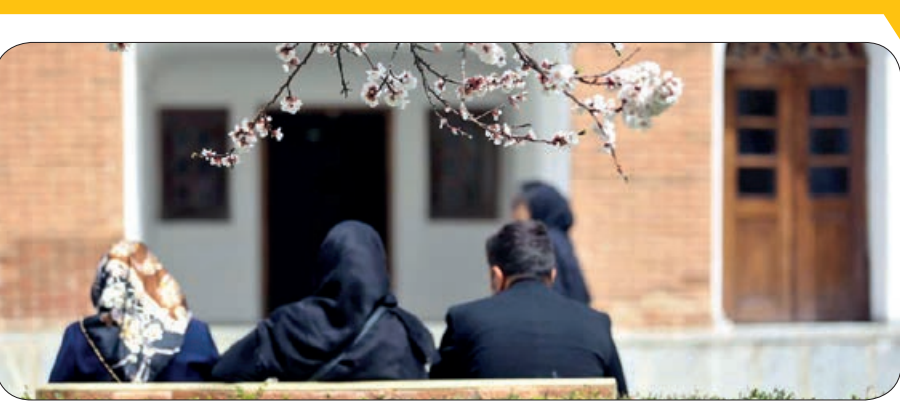
اگر از خشونت های بدنی استفاده می کند، اورا نبخشید

اگر شریک زندگی تان با شما طوری رفتار کرده که حس می کنید هیچ جایگاه و ارزشی برای او ندارد، هیچ وقت اورا نبخشید. یک رابطه نیازمند توجه، عشق و مهر بانی است و رفتار فردی که این موارد را نادیده می گیرد، توجه ناپذیر است. بدتر از آن فردی است که جدا از بی احترامی رفتاری و کلامی، از خشونت های بدنی استفاده می کند. از فردی که تنها شما را برای زمان هایی خاص می خواهد و به بیان دیگر شمارا یک شیء فرض می کند، دوری کنید زیرا که این عشق نیست بلکه سوء استفاده از شرایط است. با این اوصاف، افرادی که به شما، اهداف تان یا خانواده و دوستان تان بی احترامی می کنند، قابل بخشش نیستند.

نکته: منظور از بیسان رفتارهای غیر قابل بخشش در این مطلب، توصیه به طلاق گرفتن نیست بلکه اهمیت موضوع است که نباید به سادگی از کنار این رفتارها به بهانه ببخشیدن شان گذشت. واضح است که بخشش در زندگی مشترک مهم و کاربردی است اما افراد باید از اشتباه بودن بعضی رفتارها آگاه شوند و سپس ببخشیده شوند تا آن ها تکرار نشود. این مطلب درباره عبور نکردن بی توجه از کنار این اشتباهات به خاطر عواقب شان است.

متاهلم و نمی توانم وابستگی ام به مادرم را کنترل کنم

۲۹ ساله ام و سال ۹۶ ازدواج کردم. پدرم فوت کرده و با مادرم و دو تا از خواهر هایم زندگی می کردم تا این که ام از دواج کردم و خانه ای را در مسالگی مادرم انتخاب کردم. روزهای اول رفتن خیلی برایم سخت بود تا این که کم کم توانستم با این مشکل کنار بیایم البته هر روز هم به خانواده ام سر می زدم تا این که باردار شدم. الان در ماه نهم بارداری هستم و از زمانی که باردار شدم به خانه مادرم آمده ام اما شوهرم فقط برای ناهار و شام این جاست و برای خواب به خانه خودمان می رود. خدا را شکر از این بابت مشکلی نداشتم اما الان که دو هفته به زایمانم مانده، باز ترس برگشت به خانه خودمان را دارم چون وابستگی ام به خانواده ام زیاد تر از قبل شده. البته دلم برای شوهرم می سوزد که این همه تنها بوده و من بالاخره باید به خانه خودمان برگردم. اما نمی دانم چطور با این وابستگی کنار بیایم.



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتوری و روان پزشکی

در زندگی هر فردی در نظر گرفته می شود. در واقع زمانی که زن و مرد ی یکدیگر پیوند مشترک می بندند، مهم ترین اشخاص در زندگی یکدیگر تلقی می شوند. زمانی که صمیمیت و زمان مختص به این رابطه با فرد دیگری تقسیم شود، می تواند زمینه ساز آسیب در ازدواج شود. البته به این معنا نیست که شما از تمام روابط صمیمانه خود دست بکشید یا دیگر ارتباطات صمیمانه خود را فراموش کنید بلکه مسئله این است که شما روابط خود را چگونه اولویت بندی خواهید کرد. با همسرتان صحبت کنید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. به او بگویید چه ترس ها و نگرانی هایی دارید و از این که زمان کافی به او اختصاص نمی دهید احساس خوبی ندارید. او را در جریان قرار دهید که تمایل دارید این مشکل را حل کنید. سعی کنید رابطه معناداری با همسرتان شکل دهید. زمان بیشتری را برای پرداختن به علاایق مشترک تان در نظر بگیرید. با این روش رابطه با همسرتان صمیمیت بیشتری را به همراه خواهد داشت.

● **استقلال تان را باز یابید**

ریشه این مسئله می تواند با سیستم خانواده مرتبط باشد. در واقع در برخی خانواده ها شیوه تربیت والدین، مقدمات وابستگی فرد در دوران بزرگ سالی به خانواده میداو ثانوانی از تشکیل زندگی مستقل پس از ازدواج فراهم می آرد. ممکن است شما به قدر کافی از اعتماد به نفس باور به این که به تنهایی قادر هستید یا چالش های زندگی مواجه شوید، برخوردار نباشید. استقلال یکی از نشانه های رشد شخصیتی و بلوغ فکری در افراد است. حال که تا کنون به این مهم دست نیافته اید از دواج را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید که می تواند زمینه رشد بیشتر شما را به لحاظ روانی فراهم آورد نه این که آن را به مثابه مانعی تلقی کنید که شما را از آن چه دوست دارید جدا ساخته است.

● **رابطه خود را با همسر تان بهبود ببخشید**

رابطه بین زوج مهم ترین رابطه ای است که پس از ازدواج باید بهبود یابد. این رابطه به بلوغ جسمانی برای تشکیل خانواده و جدا شدن از خانواده مبدأ، تنها شرط لازم و نه کافی برای ازدواج است. برای تشکیل یک خانواده موفق علاوه بر بلوغ جسمانی رسیدن به بلوغ عاطفی نیز ضروری است. در واقع برخی افراد پس از ازدواج تنها به لحاظ جسمانی از خانواده مبدأ جدا می شوند و به لحاظ عاطفی همچنان وابسته به خانواده مبدأ باقی می مانند. این مسئله می تواند مشکلاتی را برای زوج به وجود آورد. چنین افرادی قادر نخواهند بود به خوبی از عهده ایفای نقش همسری بر آیند و دیر یا زود با مشکلاتی مانند سرد شدن روابط عاطفی و زناشویی با همسر خود مواجه می شوند.

● **رابطه خود را با باز یابید**



دغدغه هایی که در آینده مهم نخواهد بود

دکتر امیرا لایق

روان پزشک

این هفته از تمایل یک بیمار سرطانی به مرگ، نگرانی بابت چیزهایی که ۱۰ سال دیگر مهم نیستند و رفتارهای یک هیولای سه ساله خواهید خواند.

● **ما همیشه در حال انتخابیم**

به اصرار خانواده آمده بودم پیش من. حرف نمی زد و فقط نگاهم می کرد. به من گفتند که هفته قبل فهمیده ایم که سرطان دار و روحیه اش را از دست داده و شیمی درمانی را قبول نمی کند. به او گفتم: انتخاب با شماست. گفت: «من انتخاب نمی کنم. بر سیدم: چه چیزی را انتخاب نمی کنی؟ گفت: زنده بودن را. به او گفتم انتخاب نکردن زندگی یعنی انتخاب مرگ. ما همیشه در حال انتخابیم حتی وقتی انتخاب نمی کنیم. از من پرسید با این در مان به ن تمضین زندگی می دهید؟ شفاف گفتم: نه، شیمی در مانی برای شما تضمین صدر صد ندارد. تازه عوارض خاص خودش را هم دارد. پرسید: پس برای چه در مان را انتخاب کنم؟ گفتم: برای آن که مرگ را انتخاب نکنی و یک بار دیگر به او یادآوری کردم که ما همیشه در حال انتخابیم، گاهی با انتخاب کردن، گاهی با انتخاب نکردن.

● **دغدغه هایی که ۱۰ سال دیگر مهم نیست**

از یک جایی به بعد در زندگی چیزهایی که خیلی مهم بوده اند، کم رنگ می شوند. آن قدر کم رنگ که دیگر اصلا به نظر نمی آیند. من در ۱۰ سالگی، دیگر نگران خراب شدن اسباب بازی نبودم. در ۲۰ سالگی دیگر از گم شدن در خیابان نترسیدم. در ۲۵ سالگی، نمره هیچ درسی مر آن قدر ناراحت نکرد که اشک بریزم. در ۳۰ سالگی قضاوت ها بر ایلم کم رنگ شد و ... خلاصه این که مدت هااست به دغدغه هایم می گویم ۱۰ سال دیگر از کنار هم می گذریم بی آن که حتی برای هم دست تکان دهیم.

● **در انتظار یک دیو ۲ سر**

مادری با نامه ار جاع برای فرزندش به مطب آمد. محتوای نامه این بود: «پر خاشاکر است، فحاشی می کند، پدر و مادرش را کتک می زند، شیشه خانه را شکسته و...» باتر س و لرز به مادر می گویم: «خودش نباید داخل». در حالی که منتظر یک دیو دو سر هستم، کودک سه سال و هشت ماهه وارد می شود! من ناباورانه نگاه می کنم. این ها هیولازاده می شوند یا ما از آن ها هیولای می سازیم؟

ترفند

روش تمیز کردن لکه از روی کاغذ دیواری

بسته به نوع و جنس لایه های کاغذ و همچنین چسب مورد استفاده برای نصب کاغذ دیواری، روش های متفاوتی برای شست و شوی آن و پاک کردن یک لکه از روی آن پیشنهاد می شود که توجه به آن ها می تواند عمر کاغذ دیواری را افزایش دهد و هزینه تعویض و نیاز به خرید مجدد کاغذ دیواری را کاهش دهد.

● **جاروبرقی**

بهترین راه برای این که بتوانید کاغذ دیواری ها را در هر قسمت خانه تمیز کنید، استفاده از جاروبرقی است. به گزارش بیبونه، سر نرم جاروبرقی می تواند در این کار عالی عمل کند و برای تمام مدل ها با بافت های متفاوت کاغذ دیواری قابل استفاده است. از بالا شروع کنید و به پایین بیاید و در هر قسمت را دو بار جارو بکشید. اگر بخواهید آن ها را فرجه بکشید، بافت ها از بین می رود و بعد از گذشت چند ماه گرد و غبار را به خود جذب می کند. برای جارو کشیدن دیوار ها به گونه ای که آسیبی به کاغذ و ارد نشود یک پارچه سفید به دسته جاروبرقی بیاویزید.

● **تست کردن کاغذ دیواری**

پوشش های طبیعی مانند پوشش گیاهی، نی، کنف و چرم با آب آسیب می بینند و نمی توان آن ها را شست. برای این که تشخیص دهید آیا جنس کاغذ دیواری تان قابل شست و شوست یا خیر، مقداری آب و مایع ظرف شویی را مخلوط کنید و با قلمتی از اضافه های کاغذ دیواری یا محلی که کمتر دیده می شود، بزنید. اگر تغییر رنگ داد و تیره شد یا آب را جذب کرد، قابل شست و شو نیست و بهتر است از خمیر کاغذ دیواری استفاده شود.

● **خمیر کاغذ دیواری**

آیا لکه ای روی کاغذ دیواری مشاهده می کنید یا یک قسمت از کاغذ دیواری می کشیده شده است و نگران ناباشید یا استفاده از خمیر کاغذ دیواری می توانید آن ها را بپوشش دهید. این خمیر با نام خمیر کاغذ دیواری در رنگ فروشی ها فروخته می شود. یک مقدار از این خمیر را از نیوب خارج کنید و به شکل توپ در بیاورید، سپس آن را به سطح مد نظر بمالید و اجازه دهید خشک شود، وقتی که خمیر کشی را تا آن حد جذب کرد، آن را از دیوار جدا کنید.