

سرویس زندگی

همه ما خواهان زندگی زناشویی و عاطفی خوب هستیم؛ اما چرا به یکباره همه چیز خراب می‌شود و بحث‌ها آن‌قدر بالا می‌گیرد که رسانه‌ای می‌شود؟

شروع زندگی عاشقانه یکی از بهترین حس‌های دنیاست اما هنگامی که عشق محو شود مسائل مهمی مانند سوءتفاهم‌ها، مشاجره‌ها، سرزنش و ازهم‌گسیختگی به دلیل تفاوت‌ها می‌توانند در رابطه شکاف ایجاد کنند؛ اما چه اتفاقی باعث می‌شود زندگی که با عشق شروع می‌کنیم به یک‌باره به اختلاف و تنش تبدیل شده و بحث‌ها آن‌قدر بالا می‌گیرد که رسانه‌ای می‌شود؟!

راحیل شمسایی، روان‌شناس بالینی و زوج درمانگر دلیل اصلی بروز این اختلافات را عدم مهارت رابطه می‌داند و در ادامه به ارائه توضیحاتی در این باره می‌پردازد.

استمرار رابطه مهارت می‌خواهد

همه ما انسان‌ها خواهان یک زندگی سالم و خوب هستیم و هیچ‌کس نمی‌گوید من می‌خواهم ازدواج کنم که زندگی‌ام را خراب کنم؛ اما چه عواملی باعث می‌شود که آن شور و نشاطی که زوجین اوایل ازدواج دارند به‌مرورزمان از بین می‌رود و تبدیل به نفرت می‌شود. شمسایی دراین باره می‌گوید: «اوایل ازدواج ترشح هورمون‌های عشق بسیار شدت بالایی دارد و بعد از یک مدتی هورمون‌ها فروکش می‌کند و ما به روزمرگی می‌رسیم؛ این امر طبیعی است؛ اما عاملی که باعث می‌شود ما نتوانیم یک ازدواجی که با عشق شروع کردیم را به سرانجام برسانیم، عدم مهارت‌های رابطه است.»

او تأکید می‌کند: «زوجینی حالت‌های عاشقانه‌شان بیشتر استمرار پیدا می‌کند که بتوانند قلق همدیگر را به دست آورند و مهارت‌های رابطه را بلد باشند.»

سواد رابطه را یاد بگیریم

شمسایی با اشاره به اهمیت سواد رابطه می‌گوید: «سواد رابطه یعنی من بدانم چگونه و در چه شرایطی با همسر خود ارتباط برقرار کنم.»

او رابطه را تشکیل شده از سه ضلع می‌داند و توضیح می‌دهد: «رابطه از یک زن و شوهر و فعل و انفعالاتی که بینشان است، تشکیل می‌شود. در سواد رابطه ما باید نوع تعاملات با یکدیگر را یاد بگیریم؛ اینکه چگونه حرف و پیامان را به‌طرف مقابلمان منتقل کنیم.»

این زوج درمانگر تأکید می‌کند: «مهم‌ترین نکته در رابطه، سواد گفتگوکردن است. ما باید یاد بگیریم چطور با همدیگر گفتگو کنیم. متأسفانه آمارها نشان می‌دهد که گفتگوکردن بین زوجین بسیار پایین آمده است.»

او ادامه می‌دهد: «ما وقتی از اکثر زوجین سؤال می‌کنیم روزی چند دقیقه حرف‌های غیر روزمرگی و چقدر حرف راجع به خودتان می‌زنید، اغلب کمتر از ده دقیقه با یکدیگر گفتگو می‌کنند و این زنگ خطر است.»

این روان‌شناس توصیه می‌کند: «حداقل روزی یک ربع تا نیم ساعت با همدیگر گفتگو کنید و

چرا یک وصال عاشقانه به جدایی تلخ می‌انجامد؟



وقت مفید برای همدیگر بگذارید.»

به‌خاطر ترس از دعوا گفتگوکردن را ترک نکنید

شمسایی با بیان اینکه درک‌کردن زوجین توسط یکدیگر با گفتگوکردن به دست می‌آید، می‌گوید: «بعضی از زوجین فکر می‌کنند پس از ازدواج، طرف مقابل کاملاً باید ویژگی‌های آنها را درک کرده و پیشگویی کند. برخی انتقاد می‌کنند که همسرم چرا نفهمید که مثلاً من چای پرنگ می‌خواهم، چرا متوجه نشد که من چه خواسته‌ای دارم، خودش باید می‌فهمید. درحالی‌که این‌گونه نیست؛ درک‌شدن و درک‌کردن با گفتگو به دست می‌آید.»

او افزود: «گاهی زوجین به دلیل ترس از دعوا از گفتگوکردن خودداری می‌کنند؛ درحالی‌که ما باید بی‌دریغ که مشاجره، دعوا و اختلاف‌نظر جزئی از ارتباطمان است. امکان ندارد شما با یک نفر در ارتباط باشید و به اختلاف‌نظر نخورید. اتفاقاً ما با افرادی که بیشتر در ارتباط هستیم بیشتر اختلاف‌نظر داریم. من همیشه در مشاوره‌ها و حتی به بچه‌های خودم می‌گویم اینکه ما باهم به اختلاف خوردیم به‌خاطر این است که ما با هم حرف می‌زنیم؛ لذا نباید از ترس دعواکردن صحبت نکنیم.» او مدیریت دعوا و مدیریت گفتگو را راهکاری برای گفتگوی سالم دانست و افزود: «خیلی مواقع دعواکردن و اختلاف‌نظرها به معنای اهمیت رابطه است. در واقع، نظر تو برای من مهم است که در من اثر گذاشته است؛ بنابراین از ترس دعواکردن نباید گفتگوکردن را کنار بگذاریم. ما باید گفتگوکردن را یاد بگیریم. گفتگوهای ما باید گفتگوی امنی باشد. از نصیحت‌کردن، بازجویی‌کردن، بازخواست‌کردن، جواب پس‌دادن، تیکه انداختن و مسخره‌کردن باید جلوگیری کنیم.» شمسایی خودشناسی و دیگرشناسی را از نکات حائز اهمیت در سواد رابطه می‌داند و می‌گوید: «ما باید نیازهای خودمان و طرف

مقابلمان را بشناسیم. اینکه چه مواقعی ناراحت می‌شویم، چه مواقعی خوشحال می‌شویم، نقطه‌ضعف‌ها و نقاط قوت‌هایمان چیست و....» او ادامه داد: «خیلی مسائل دیگر مثل مدیریت قهرکردن، مدیریت پرخاشگری، نحوه دعواکردن جلوی بچه‌ها و از دل همدیگر درآوردن جلوی فرزندان در سواد رابطه قابل‌اهمیت است و همه این‌ها باعث می‌شود یک رابطه زیربنای خوبی داشته و طولانی‌مدت باشد.»

اختلافاتان را رسانه‌ای نکنید

متأسفانه برخی از زوجین با بروز کوچک‌ترین مشکلی با یکدیگر، سریعاً اختلافاتشان را رسانه‌ای کرده و با دل‌نوشته‌های غمگین و گاهی با طعنه و کنایه به همسرشان، اختلافاتشان را در فضای مجازی با دیگران به اشتراک می‌گذارند؛ شمسایی درمیان‌گذاشتن اختلافات زناشویی با دیگران را اشتباه‌ترین کار ممکن می‌داند و می‌گوید: «به‌هیچ‌عنوان نباید دعوایمان را بیرون از خانه ببریم. من اگر مشکلی با همسرم دارم باید اختلافاتم را با او حل کنم و اگر نشد با مشاور، قطعاً با گفتن دعوایمان به دوستانمان مثل پدر، مادر، خواهر و برادر باعث ناراحتی آنها می‌شویم و اگر به کسی بگوییم که دشمنمان باشد باعث خوشحالی آنها می‌شویم. مهم‌ترین چیز این است که ما سواد پایان‌دادن و مدیریت اختلافات را یاد بگیریم.»

این روانشناس با بیان اینکه مراجعه به روانشناس راهکار عقلانی برای رفع اختلافات خانوادگی است، می‌گوید: «در زمان‌های قدیم ما ریش‌سفیدی داشتیم که خیلی احساساتش را در نظر نمی‌گرفت و بدون قضاوت نظر می‌داد؛ اما امروزه مشاور حکم آن ریش‌سفیدی را دارد که می‌تواند مسائل و مشکلات شما را حل کند. اینها را باید مدنظر داشته باشیم و بدانیم که هر چقدر ما دعوایمان را به بیرون از خانه گسترش دهیم دودش در چشم خود ما می‌رود.» او ادامه

می‌دهد: «جنگ رابطه زناشویی جنگ دو سر باخت است؛ من اگر همسرم را نزد دیگران خراب کنم رابطه خودم خراب‌شده است. رابطه زناشویی رابطه الاکنگی نیست که من بالا بروم و همسرم پایین بیایید؛ بلکه رابطه مثل هواپیما می‌است که با هم در حال پروازیم و من نمی‌توانم طرف مقابلم را خراب کنم.» شمسایی می‌گوید انتقال دعوای زناشویی به دیگران پیامدهای زیادی دارد: «از قدیم گفته‌اند زن و شوهر دعوا کنند ابلهان باور کنند؛ این دعوای در ذهن آدم‌ها می‌ماند. شما فردا روزی فرزندان می‌خواهد ازدواج کند و وقتی این دعوایا را رسانه‌ای می‌کنید همه آن آدم‌ها یادشان خواهد ماند و این بچه در جامعه نمی‌تواند سرش را بالا بگیرد. باید حرمت همدیگر را حفظ کنیم و با وجود تمام اختلافاتی که داریم همدیگر را از همه لحاظ بالا ببریم.»

تفاوت‌هایتان را درک کنید

به گفته شمسایی، زنان و مردان نیازهای متفاوتی دارند که ما باید آن نیازها را بشناسیم. برخی از ناراحتی‌ها در زوجین به‌خاطر این که افراد نیازهای خود و طرف مقابلشان را نمی‌دانند، ایجاد می‌شود. او می‌گوید: بر اساس نظر ویلیام گلاسر ما پنج نوع نیاز اساسی داریم؛ نیاز به تفریح، نیاز به قدرت، نیاز به عشق، نیاز به توجه و نیاز به آزادی اما در زندگی زناشویی ما پنج نیاز متفاوت برای خانم‌ها و پنج نیاز متفاوت راجع به آقایان داریم. اولین نیاز آقایان در رابطه زناشویی، نیاز به رابطه جنسی و برعکس اولین نیاز خانم‌ها نیاز به توجه است.» این روانشناس ادامه می‌دهد: «خانم‌ها نیاز به گفتگو، معاشرت و حرف‌زدن دارند اما آقایان نیاز به تنهایی و خلوت دارند و همین تفاوت‌ها باعث سوءتفاهم بین زوجین می‌شود؛ اگر زوجین متوجه این اختلافات شوند مطمئناً کمتر دچار اختلاف و سوءتفاهم می‌شوند.» /ایرنا

مشاوره

۸ گام کلیدی اقتصادی در شروع زندگی زوج‌های جوان

سرویس زندگی

رفاه زندگی در پیری منوط به برنامه ریزی اقتصادی در دوران شروع زندگی و جوانی است. برای این کار باید چند اصل را رعایت کنید تا برنامه ریزی مالی بهتری داشته باشید.

رفاه زندگی در پیری منوط به برنامه ریزی اقتصادی در دوران شروع زندگی و جوانی است؛ کارشناسان معتقدند علت اصلی ایجاد این مشکلات تدبیر نکردن درست اقتصاد خانواده است اما به راستی چه گام هایی برای شروع یک زندگی لازم است. تصمیم‌گیری مالی در سال‌های اول ازدواج نقش مهمی در رفاه سال‌های آتی دارد. زوج‌های جوان این فرصت را دارند با تصمیمی که در مورد مسایل مالی در سال‌های اول ازدواج می‌گیرند، سالیان سال از رفاه مالی بهره‌مند شوند. مسایل مالی، وجه مشترک زوج‌ها در تمام سال‌ها خواهد بود بنابراین لازم است هریک از طرفین از همان ابتدا با یکدیگر صادق بوده، در مورد مسائل مالی همفکری نموده و متحد عمل کنند. برای رسیدن به هدفی مشترک، آینده‌ای روشن و پرهیز از جر و بحث‌های مالی که در بعضی خانواده‌ها دیده می‌شود، موارد زیر را رعایت کنید.

برای زندگی مشترک خود هدف گذاری کنید

اصولاً هزینه‌کرد منابع مالی بدون داشتن برنامه و به تبع آن استراتژی، روز به روز دستیابی شما به یک زندگی آرام در حوزه اقتصاد را به تعویق می‌اندازد. گام اول رسیدن به یک آینده روشن مالی، ترسیم آن و نوشتن اهداف اقتصادی است. هدف گذاری اقتصادی به معنای نوشتن رویاهای اقتصادی نیست بلکه تعیین گام های مختلف برای رسیدن به اهداف متناسب با امکانات موجود و در دسترس است.

استراتژی رسیدن به اهداف خود را تعیین کنید

شاید گام اول در این حوزه علاوه بر شناخت دقیق فرصت ها و محیط اطراف، مشورت با افراد موفق و متخصصین این حوزه است. در بسیاری از مواقع علت ناکامی ما در اهداف اقتصادی آشنا نبودن ما با مسیری است که باید برای رسیدن به مقصد طی کنیم. مشاوران نقش مهمی در ترسیم این مسیر می‌توانند ایفا کنند.

بین نیازهای ضروری و غیر ضروری خانواده خود تفکیک کنید

متناسب با جوانی و روحیه نشاط و تفریح ممکن است زوج های جوان در برنامه زندگی خود تفکیکی بین مخارج ضروری و غیر ضروری نداشته باشند. بی توجهی به این موضوع رفته رفته مخارج ضروری و غیر ضروری شما را ادغام می‌کند و سبب پس انداز و سرمایه گذاری شما را کوچک می‌کند. البته تفکیک آنها الزاماً به معنای عدم استفاده کالاهای غیرضرور نیست بلکه هدف اصلی از این اقدام، تنظیم مصرف کالاها متناسب با هدف گذاری اقتصادی – مالی زندگی است.

در مسائل مالی شفاف باشید

خیلی از زوج‌های جوان به دلیل صادق نبودن طرف مقابل، در مورد مسایل مالی دچار مشکل می‌شوند. بعضی وقت‌ها یکی از طرفین بدهی‌ها یا مخارج خود را از دیگری پنهان می‌کند. خرج کردن یا به پای دیگران، اکثراً منجر به بدهی شده یا حداقل آن است که زوجین نمی‌توانند پس‌انداز کنند. درآمد و هزینه باید براساس نیاز زوج‌ها باشد نه بر حسب عادات دیگران. این پنهان‌کاری، زمینه‌ساز مشکلات برای طرف مقابل بوده، او نمی‌تواند مخارج یا میزان سرمایه را به طور صحیح برآورد و از نظر مالی برنامه‌ریزی کند.

حساب درآمد و مخارج را به صورت مکتوب داشته باشید

زوج‌های جوان باید حساب درآمد خود را داشته باشند و با برنامه‌ریزی، بیش از آن خرج نکنند. برنامه‌ریزی شامل پس‌انداز مقداری از پول و سرمایه‌گذاری برای دوران بازنشستگی است. حساب و کتاب به هر کدام از آن‌ها اطمینان می‌دهد که با توجه به میزان درآمد، مخارج و روش زندگی و با توجه به موقعیت مالی فعلی در سطح یکسانی هستند. این باعث می‌شود هر طرف مشکلات مالی دیگری را پذیرفته و در مورد درآمد و مخارج به توافق برسند. نوشتن در کاغذ یا استفاده از نرم افزارهای حسابداری شخصی یکی از متداول ترین راه هایی است که امروزه طرفداران زیادی دارد و دورنمای خوبی از هزینه های احتمالی شما در آینده به شما می‌دهد.

سعی کنید خود را با دیگران مقایسه نکنید

بسیاری از زوج‌های جوان نمی‌توانند پس‌انداز کنند و بیش از حد هزینه می‌کنند. خرج کردن یا به پای دیگران، اکثراً منجر به بدهی شده یا حداقل آن است که زوجین نمی‌توانند پس‌انداز کنند. درآمد و هزینه باید براساس نیاز زوج‌ها باشد نه برحسب عادات دیگران.

با دید بلندمدت سرمایه‌گذاری کنید

صرف پس انداز و نگهداری پول در شرایط فعلی اقتصادی -که تورم ارزش پول را کاهش می‌دهد - کمترین کار سرمایه گذاری آن جهت حفظ ارزش پول است. سرمایه گذاری در بورس، شروع یک کسب وکار خانگی، قراردادن پول در صندوق های سرمایه‌گذاری، عضویت در تعاونی و ... کمترین کارهایی است که می‌تواند جلوی کاهش ارزش سرمایه شما را بگیرد.

برای بالا بردن سواد مالی خانواده خود برنامه داشته باشید

به گزارش تبیان، عمده مشکل فعلی اقتصادی مردم، کم بودن سواد اقتصادی آنهاست. برای این که بتوانید هوشمندانه اقتصاد خانواده خود را جلو ببرید حتماً برای آموزش سواد اقتصادی خود برنامه داشته باشید.

