چرا آرایش می‌کنیم؟

سپهرغرب، گروه خانواده: سال‌هاست که کشور ما دچار معضل استفاده بی‌رویه از لوازم آرایشی است. به این موضوع می‌توان از ابعاد مختلف روان‌شناختی و جامعه‌شناختی پرداخت؛ در بحث روان‌شناسی بدن، تن انسان یک ویژگی ظاهری و در معرض قضاوت جامعه و عموم مردم است. در جامعه ما از این بدن، صورت در میان زنان و مو در میان مردان بیش از همه مورد توجه و دیده شدن قرار دارد.

افراد در ارتباط با یکدیگر و در نگاه نخست بدون شناخت شخصیت فرد مقابل و تنها از طریق ظاهر با او وارد ارتباط می‌شوند، بنابراین این چهره و ظاهر بوده که در ابتدای امر مورد قضاوت است.

عدم اعتمادبه‌نفس و آرایش

یک روان‌شناس دراین‌باره گفت: بنابراین در افرادی که اعتمادبه‌نفس پایین دارند، این امر بسیار اهمیت پیدا می‌کند. چراکه اعتمادبه‌نفس پایین، بی‌اعتمادی به‌ظاهر را نیز در افراد شکل می‌دهد؛ درنتیجه فردی که اعتمادبه‌نفس ضعیفی دارد، قضاوت در مورد ظاهر خود را نیز قضاوتی نادرست ارزیابی و سوء تعبیر می‌کند. این فرد برای اینکه قضاوت مذکور را تغییر دهد، شروع به ایجاد تغییر در ظاهر خود می‌کند. این درحالی است که آن فرد نمی‌داند قضاوت‌های دیگران ماندگار نیست و اگر فردی وی را «جذاب» بنامد، این قضاوتی ماندگار نخواهد بود.

باوری که سرایت پیدا کرده است

مهدی ملک‌محمدی در کنار اعتمادبه‌نفس پایین افراد جامعه، به عامل مؤثر دیگری در ازدیاد استفاده از لوازم آرایشی در ایران اشاره کرد و افزود: عامل دیگری که باید به آن اشاره کنیم، «سرایت باور» است. باور لزوم آرایش کردن برای حضور در اجتماع، می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود و آرایش در جامعه ما یک امر مسری است. این مسری بودن را می‌توانیم در کاهش سن استفاده از لوازم آرایش ببینیم؛ درحال حاضر دختران نوجوان ما در مقاطع راهنمایی نیز از مواد آرایشی استفاده می‌کنند. این درحالی است که تا پیش از این آرایش دختران پیش از ازدواج یک تابو محسوب می‌شد، اما به‌مرور و آرام‌آرام آرایش زیاد شد و به همه اقشار و سنین سرایت کرد؛ این تغییرات را البته باید تغییراتی لاجرم بدانیم، چراکه امکان مقابله با آن‌ها در جامعه وجود نداشته است.

این روان‌شناس همچنین تصریح کرد: لازم است که در اینجا به نقش شبکه‌های ماهواره‌ای نیز اشاره کرد. این شبکه‌ها در ترویج آرایش نقش پُررنگی داشته‌اند، زیرا در تصاویری که در آن‌ها به نمایش گذاشته می‌شود، افراد از مواد آرایشی استفاده می‌کنند.

چرا نمی‌شود با لوازم آرایشی مقابله کرد؟

ملک‌محمدی در ادامه درباره همه‌گیر بودن استفاده از لوازم آرایش توضیح داد: با توجه به اینکه من سال‌ها با نسل جوان کار کرده و نسبت به آن‌ها آشنایی دارم، باید بگویم که در شرایط فعلی اگر یک نوجوان ایرانی تمایلی به استفاده از لوازم آرایشی نداشته باشد، از سوی هم‌سالان خود «عقب‌افتاده» تلقی می‌شود و تحت فشاری قرار می‌گیرد که مقاومت با آن کار ساده‌ای نیست. می‌توان به دخترانی اشاره کرد که در ابتدای ورود به دانشگاه ظاهری ساده دارند، اما پس از گذشت مدت‌زمانی شروع به استفاده از لوازم آرایشی می‌کنند و درنهایت به نقطه‌ای می‌رسند که بدون آرایش نمی‌توانند در جامعه حضور پیدا کنند.

چرا اعتمادبه‌نفس نداریم؟

این روان‌شناس در ادامه درباره دلایل وجود نداشتن اعتمادبه‌نفس در میان ایرانیان گفت: یکی از دلایل کاهش اعتمادبه‌نفس ایرانی‌ها، علت تاریخی آن است؛ اعتمادبه‌نفس ایرانیان در برهه‌های مختلف تاریخی توسط حکام زمان از میان رفته، علاوه‌بر این باید بر تأثیر شکست بر کاهش اعتمادبه‌نفس در افراد اشاره کرد. اعتمادبه‌نفس را یک وضعیت روان‌شناختی می‌دانند که در اثر اتفاقات محیطی تعریف می‌شود، فردی که زندگی‌اش با پیروزی‌ها و اتفاقات خوب همراه باشد، نگرشی مثبت پیدا می‌کند و درنتیجه به خود نیز نگرشی مثبت خواهد داشت. حال فرد و یا اجتماعی را تصور کنید که شکست‌های زیادی را تجربه کرده باشد، چنین فردی حس منفی نسبت به خود پیدا خواهد کرد. جامعه ما همیشه درگیر استرس‌های زیادی بوده است؛ این جامعه حالا نیز مشکلات زیادی ازجمله مشکلات اقتصادی بارزی دارد که همگی نوعی شکست هستند، درنتیجه همه این شرایط و اتفاقات طی سال‌ها منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس ایرانی‌ها شده‌اند.

وی در ادامه تصریح کرد: درنتیجه افراد جامعه که اعتمادبه‌نفسی شکست‌خورده دارند، تلاش می‌کنند تا آن را به نحوی جبران کنند و «لوازم آرایش» یکی از راه‌های آن است! هرچند که آرایش کردن نمی‌تواند شکست‌ها را جبران کند، اما فردی که اعتمادش به خود دچار تزلزل شده، به‌اشتباه از آن مدد می‌جوید. این فرد تنها یک فرد نیست و بخش زیادی از جامعه را شامل می‌شود؛ افراد تلاش می‌کنند تا زمانی را صرف دور شدن از استرس‌هایشان کنند و بر چیز دیگری متمرکز شوند. برای مثال دختری که با خانواده‌اش در تنش است، زنی که دچار شکست عاطفی شده و غیره، سعی می‌کند تا با عامل «حواس‌پرتی» همچون آرایش کردن رنج و درد را کمتر متوجه شود؛ اما این عامل تنها به افراد در زمان کوتاهی کمک خواهد کرد و پس از آن مجدداً افراد به همان استرس‌ها و مشکلات همیشگی خود بازمی‌گردند.

ملک‌محمدی در پایان درباره راه حل‌های موجود برای کاهش دادن به استفاده از لوازم آرایشی گفت: ما نباید در این شرایط با جوانانی که آرایش زیادی می‌کنند، برخورد بدی داشته باشیم و به آن‌ها هدف دهیم. این معضل با برخوردهای تند حل نخواهد شد، بلکه آن را افزایش داده و به نسل جوان‌تر خواهد کشاند. بهترین راه حل شناسایی عوامل زمینه‌ساز استفاده از لوازم آرایشی است؛ عواملی همچون استرس. ما باید همواره به یاد داشته باشیم که جامعه مانند یک جورچین است و اگر بیشتر تکه‌های آن به شکلی صحیح کنار هم چیده شده باشند، بخش باقی‌مانده نیز می‌تواند درست شود؛ بنابراین ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که وقتی همه‌چیز از مسائل سیاسی تا اقتصادی و غیره معیوب و دچار مشکل است، رفتار جوانان جامعه رفتاری صحیح باشد.

علاوه‌بر داشتن نگاهی روان‌شناختی به مسئله آرایش کردن زنان ایرانی، جنبه‌های جامعه‌شناختی آن نیز اهمیت زیادی دارند. جامعه‌شناسان معتقدند که دلیل هر رفتار اجتماعی در درون جامعه شکل می‌گیرد، در همین راستا انسان‌شناس و عضو شورای مرکزی انسان‌شناسی و فرهنگ از منظر دیگری به مسئله آرایش در زنان می‌پردازد.

فاطمه سیارپور معتقد است: نقش الگوها در آرایش کردن زنان ایران بسیار مؤثر است. الگوهایی که زنان برای آرایش از آن‌ها پیروی می‌کنند، تنها یک الگو نیستند؛ بلکه آن‌ها مانند شناسنامه‌ای هستند که فرد هویت خود را با آن می‌سازد.

الگوهای آرایشی، هویت‌هایی برای زندگی

سیارپور با واکاوی اجتماعی این مسئله در ادامه اظهار کرد: برای کشف دلایل استفاده زنان ایرانی از لوازم آرایش باید گفت اگرچه تقلیل همه واقعیت‌های اجتماعی به چند دلیل می‌تواند فهم ما را از مسائل با سختی مواجه کند، اما یکی از مهم‌ترین دلایل الگوهایی است که زنان ایرانی برای آرایش صورت خویش دارند. فهم این مسئله کار پیچیده‌ای نیست و اتفاقاً اصلاً لازم نبوده به‌طور مثال برنامه‌ها، کنسرت‌ها، فیلم‌ها و سریال‌های ماهواره‌ای را یک‌بار از زاویه میزان آرایش زنان ببینید؛ بلکه در این برنامه‌ها نخستین چیزی که به چشم می‌آید، بدن زنانه به‌ویژه آرایش صورت اوست.

وی در ادامه گفت: در این برنامه‌ها و الگوهایی که ارائه می‌دهند، میزان استفاده و آرایش دچار نوعی اغراق و بزرگ‌نمایی است که لزوماً در واقعیت به این شکل وجود ندارد؛ زیرا مواد آرایشی بیش از هر چیز ماده‌ای تهیه‌کردنی هستند و اگر فردی مانند بازیگران برنامه‌های مذکور بخواهند در طول زندگی خود این‌چنین آرایش‌هایی داشته باشند، باید بیش از هر چیز هزینه‌های هنگفتی هم ازنظر مالی و هم زمانی بپردازند. حالا هزینه‌هایی که برای انتخاب چنین موادی وجود دارد را به این مورد اضافه کنید و بازهم درنظر بگیرید که مصرف این مواد چه زمانی از زنان خواهد برد.

از تصویر تا واقعیت

وی با ذکر این نکته که الگوهایی که زنان تلاش می‌کنند شبیه آن‌ها شوند فراتر از یک الگو هستند، گفت: بنابراین باید توجه کرد همان اتفاقی که از تصاویر دریافت می‌شود، به‌دلیل زمان‌بر و هزینه‌بر بودن، عیناً در واقعیت محال بوده و این درحالی است که چنین پشت صحنه‌ای برای زنان ایرانی کاملاً گنگ شده و درکی که از آرایش زنان بازیگر به‌ویژه خوانندگان وجود دارد، آن است که این‌دسته افراد همواره آرایش‌کرده هستند و محال است بدون آرایش باشند!

این انسان‌شناس تصریح کرد: از سوی دیگر باید توجه کرد الگوهای بازنمایی‌شده تنها یک الگو نیست، بلکه سبک‌های آرایشی متنوع و فراوانی وجود دارد که گاهی با انتساب به یک فرد، کاملاً از یکدیگر قابل تشخیص است؛ به‌طوری که این سبک‌ها مانند یک شناسنامه برای مثلاً خانم‌های خواننده عمل می‌کنند؛ اما باید درنظر داشت که در این میان تنوعی از سبک‌های آرایشی قابل تقلید می‌شوند و به همین دلیل نوعی رقابت پنهان برای آرایش بهتر در میان زنان شکل می‌گیرد تا سلیقه و زیبایی آنان را مورد دیدن و قضاوت سایرین قرار دهد.

ترفندهای «تنظیم خواب» بچه‌مدرسه‌ای‌ها

سپهرغرب، گروه خانواده: خیلی از بچه‌ها به تعطیلات عادت کرده‌اند و دیر می‌خوابند و نمی‌توانند صبح بدون غرولند و به‌موقع بیدار شوند. بسیاری از والدین هستند که در مقابل این وضعیت ناراحت می‌شوند، اما اقدام مؤثر و قاطعی ندارند. علت‌هایی هست که باعث دیر خوابیدن بچه‌ها و اذیت شدن آن‌ها می‌شود، باید این دلایل را بشناسیم تا محصلان هم به‌موقع بخوابند و هم روز درسی بهتری داشته باشند.

نزدیک آغاز سال تحصیلی است و یکی از مشکلاتی که همه خانواده‌ها و محصلان دارند، ماجرای تنظیم خواب و بی‌خوابی است. بی‌خوابی و بدخلقی هم که رابطه قوی باهم دارند؛ به همین علت دانش‌آموزان و حتی دانشجویانی که از تعطیلات خوشایندشان برگشته‌اند، بدخلق و بهانه‌گیر می‌شوند. مخصوصاً والدین دانش‌آموزان اول دبستانی سختی بیشتری می‌کشند تا کودکشان به وضعیت جدید عادت کند.

خیلی از بچه‌ها به تعطیلات عادت کرده‌اند و دیر می‌خوابند و نمی‌توانند صبح بدون غرولند و به‌موقع بیدار شوند. بسیاری از والدین هستند که در مقابل این وضعیت ناراحت می‌شوند، اما اقدام مؤثر و قاطعی ندارند. علت‌هایی هست که باعث دیر خوابیدن بچه‌ها و اذیت شدن آن‌ها می‌شود، باید این دلایل را بشناسیم تا محصلان هم به‌موقع بخوابند و هم روز درسی بهتری داشته باشند. تمرکز این محصلان وقتی با آن‌هایی که به‌موقع می‌خوابند، مقایسه می‌شود، بسیار متفاوت است. تمرکز درسی هم که نباشد، یادگیری نصفه و نیمه بوده که حتی نمی‌دانیم علتش چیست، خیلی از همین مسائل ریشه در خواب محصلان دارد.

از اهمیت خواب که بگذریم، علت‌هایی هستند که حتی وقتی سعی می‌کنیم خواب را تنظیم کنیم، موفق نمی‌شویم:

تغییر عادت: یکی از مهم‌ترین عوامل که نخست باید درست شود، عادت است. بهتر بوده ما قبل از اینکه مهرماه فرا برسد، شروع به زودتر خواباندن بچه‌ها و زودتر خوابیدن خودمان بکنیم. در این حالت قبل از اینکه مهرماه شروع شود، عادتی ایجاد کرده‌ایم و فرد کم‌تر اذیت می‌شود و دچار بی‌خوابی نخواهد شد. خیلی از بی‌خوابی‌ها علت خاصی ندارد و فقط باید مدتی تلاش کنیم، درست مانند کسی که به‌واسطه سفر ساعت روزش جابه‌جا شده و تا چند روز مشکل خواب دارد.

حواس‌پرتی به وسایل فناورانه: بچه‌مدرسه‌ای‌ها و دانشجویان میل به تلویزیون دیدن، بازی، فیلم دیدن و اینترنت‌گردی دارند؛ همین ماجرا حواسشان را از خواب پرت می‌کند و میل به خوابیدن ندارند. برای بچه‌ها ساعت تعیین کنیم، اگر بچه‌ها هر زمانی که خواستند تلویزیون ببینند، بازی کامپیوتری کنند و کارتون ببینند، حواسشان مدام در پی آن می‌ماند. بهتر است ما برای بچه‌ها و حتی برای خودمان ساعت تعیین کنیم و در یک محدوده و چارچوب مشخص از وسایل فناورانه استفاده کنیم. اگر بچه‌ها به مقایسه روی آوردند، بگویید هر خانه مقررات خود را دارد و قاطع باشید.

میهمان‌داری: وقتی میهمان داریم، بسیاری از بچه‌ها حواسشان پرت میهمان است و نمی‌توانند دل به خواب بدهند. بهتر است حداقل در اوایل سال تحصیلی میهمانی‌ها را مدیریت کنیم تا عادت فرزند ما شکل بگیرد. وقتی به میهمانی می‌رویم هم سعی کنیم طوری بلند شویم که در خواب فرزندمان خللی ایجاد نشود. کودک را برای رفتن به اتاق خواب تشویق کنید و او را هرشب از برنامه شبانه آگاه کنید که وقت خواب است و در این کار مصمم باشید.

بچه‌هایی که جفت هم می‌شوند: بچه‌هایی که دونفری یا بیشتر در یک اتاق می‌خوابند، آن‌قدر حرف می‌زنند و شیطنت می‌کنند که نمی‌توانند بخوابند. بهتر است درصورت لزوم فرد بزرگ‌تری برای برقراری نظم بین آن‌ها قرار بگیرد تا کم‌کم عادت کنند سر ساعت مقرری بخوابند.

فقر آهن: فقر آهن از دلایلی است که یک فرد را به بی‌خوابی شبانه دچار کند. اگر قبل از شروع سال تحصیلی آزمایش خون انجام دهیم و متوجه کمبودهای بدن فرزندان، مخصوصاً در مورد کمبود خون بشویم، می‌توانیم این عامل را کنترل کنیم.

تخلیه انرژی در طول روز: کودکی که هنوز انرژی دارد و هیجان‌زده است، نمی‌تواند درست و به‌موقع بخوابد. در طول روز اگر فرزند ما نتواند انرژی درون خود را تخلیه کند و چیزی او را به وجد آورده باشد، خواب هم مانند یک رؤیا می‌شود. تخلیه انرژی با انجام فعالیت‌های مناسب هر سن و سال در طول روز خیلی مهم است؛ مثلاً بردن به پارک، تئاتر، برنامه‌های تفریحی و گذران وقت با دوستان، گزینه‌های مناسبی هستند که باعث می‌شوند خواب خوبی در انتظار شب ما باشد.

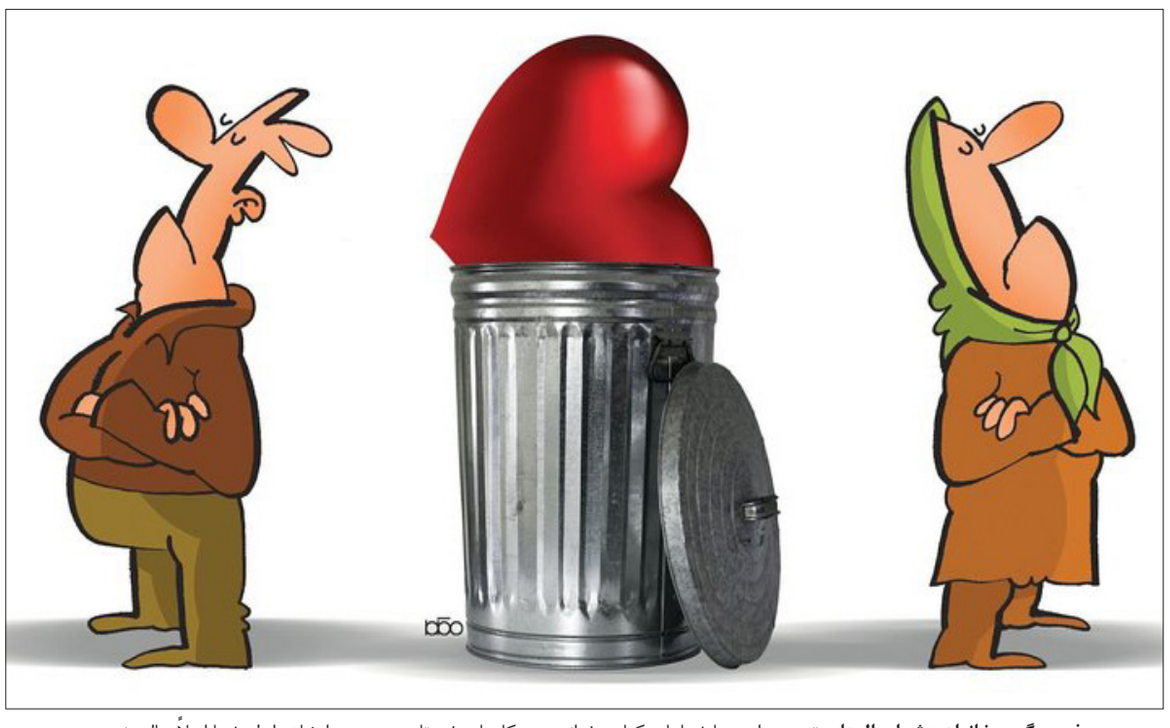
نگرانی والدین: انتقال اضطراب به بچه‌ها و سر زدن مداوم به آن‌ها باعث بی‌خوابی بچه‌ها می‌شود. آرامش والدین یکی از شروطی است که موجب آرامش فرزندان می‌شود؛ بنابراین بهتر است سختگیری و استرس را از خودمان دور کنیم و کمی انعطاف‌پذیری داشته باشیم.

شام سنگین: خوردن شام سنگین و پُرخوری قبل از خواب باعث بی‌خوابی می‌شود. وعده آخر شب را سبک‌تر بخوریم که هم برای سلامتی ما بهتر بوده و هم خواب بهتری در انتظار خودمان و فرزندانمان است.

دمای اتاق: گرم یا سرد بودن اتاق هم می‌تواند یک بچه را بدخواب و بی‌خواب بکند. همه ما وقتی زیاد گرممان و یا سردمان باشد، خوابمان نمی‌برد و کلافه می‌شویم، بچه‌ها با این تغییرات بیشتر اذیت می‌شوند. دمای خانه را همیشه در حالت مناسب و متعادل نگاه داریم.

هر بچه‌ای شرایط خودش را دارد و نباید شرایط فرزند خودمان را با دیگری مقایسه کنیم. رو به تهدید و ناراحتی هم نیاورید که همیشه نتیجه برعکس دارد؛ مثلاً اگر می‌بینید شب‌ها خواب خوبی ندارند، نباید عصر هم بخوابند. یا اگر چای و نوشابه می‌خورند، ممکن است شب خواب خوبی نداشته باشند؛ اگر بچه‌های کوچک از خوابیدن تنهایی می‌ترسند، به آن‌ها با گفت‌وگو کمک کرده و آن‌ها را دعوا نکنیم، قبل از خواب فعالیت‌های تند و حرکتی نکنیم و به سمت آرامش برویم، حداکثر دو ساعت قبل از خواب شام بخوریم. سعی کنیم در حالت کلی پایبند به ساعت خواب بوده و مصمم باشیم تا خواب بهتر و روزهای با کیفیتی را تجربه کنیم.

با همسری که فقط هم‌خانه شماست، چه باید کرد؟!



سپهرغرب، گروه خانواده: شما سال‌هاست که باهم زندگی می‌کنید، بچه‌ها بزرگ می‌شوند و به نظر می‌آید دوست داشتن هنوز وجود دارد، اما هیچ جرقه‌ای از عشق نیست. ماه‌ها به سال‌ها تبدیل می‌شوند، زندگی شما می‌گذرد، بدون عشق و رابطه جنسی؛ شما نمی‌دانید بعد از سال‌های طولانی زندگی باید چه انتظاری از رابطه داشته باشید.

دوران عشق و عاشقی به‌سر آمده است، زندگی شما پس از سال‌ها به یک مسئولیت عاطفی و وظیفه برای نگهداری از یکدیگر تبدیل شده؛ هیجان جایش را به روزمرگی داده است. در این شرایط ممکن بوده همسرتان خیلی هم راضی باشد و وقتی به او بگویید مشکلی وجود دارد، او با تعجب بپرسد: «مشکل؟ چه مشکلی؟ از این بهتر هم می‌شود؟». اگر شما آن کسی هستید که متوجه این هم‌خانگی شده‌اید و می‌فهمید که رابطه شما چیزی کم دارد، حتماً یکی از این نشانه‌ها را در رابطه احساس می‌کنید.

آیا آخرین باری که باهم حرف زدید را به یاد می‌آورید؟

البته که هرروز باهم حرف می‌زنید، این کاری است که بالاخره مجبور هستید که انجام بدهید. همیشه چیزهایی وجود دارد که به هم می‌گویید، مانند «صبحت بخیر»، «شبت بخیر»، «مراقب خودت باش»، «امروز چطور بود؟»، «شب دیر نیا خانه»، «مواظب خودت و بچه‌ها باش»؛ اما هیچ‌کدام از این‌ها یک گفت‌وگوی واقعی که هردوی شما را به هیجان بیاورد، نیست. کی و کجا را به یاد می‌آورید که باهم درباره یک موضوع مورد علاقه حرف زده‌اید؟ کی سعی کرده‌اید به همسرتان دقیقاً گوش بدهید و یا مجبور شده‌اید نسبت به چیزی که می‌گوید هیجانی نشان بدهید؟ ما درباره انتخاب مدرسه بچه‌ها، شرایط مالی و بی‌پولی و جنگ‌ودعواهای زن‌وشوهری حرف نمی‌زنیم. ما از گفت‌وگویی حرف می‌زنیم که هردوی شما بدون آزار و اذیت یکدیگر باهم حرف زده باشید.

زندگی در دو اتاق مجاور

نگاهی بیندازید و ببینید که شما کجا نشسته‌اید و همسرتان کجاست؟ آیا او رفته توی اتاق کارش و مشغول کارهای خودش است و شما هم جای دیگری مشغول کارهای خودتان؟ آیا شما توی تاریکی شب، تنها جلوی تلویزیون نشسته‌اید و همسرتان ساعت‌هاست که مثل همیشه خواب بوده؟ توجیه شما برای این موقعیت‌ها چیست؟ آیا خودتان را متقاعد کرده‌اید که او خسته است و یا نیاز به‌تنهایی دارد و یا شما باید کتاب بخوانید و به کارهای خودتان برسید؟ ما درباره حفظ حریم خصوصی یکدیگر حرف نمی‌زنیم، ما از زمان مشترکی حرف می‌زنیم که شما باید در کنار هم باشید، اما این زمان مشترک هرگز در زندگی شما اتفاق نمی‌افتد. یادتان باشد که زندگی مشترک و همیشه تنها بودن و مستقل عمل کردن نشانه یک رابطه سالم نیست.

تلاش‌های یک‌نفره؟

شما کار می‌کنید، شما باید به همه امور رسیدگی داشته باشید و شما باید از بچه‌ها مراقب کنید، پس دیگری چه می‌کند؟ او مثل یک هم‌خانه و به‌عنوان سایه است؟ او نظری درباره هیچ‌چیز در خانه ندارد، مسئولیت‌ها با شماست، همه‌کاره خانه شما هستید و دیگری فقط سایه سر است؟ این رابطه مشترک نیست. شما تنها وزنه این زندگی هستید و نبودن شما بسیار محسوس است، چون اگر نباشید هیچ‌چیز سر جای خودش نیست و کاری پیش نمی‌رود. ما از این نمی‌گوییم که شما باید در زندگی خود موجودی مؤثر باشید، ما به یادتان می‌آوریم که شما تنها شانه خانه نیستید، پس دیگری چه‌کاره است؟

هرگز نبودن

شما همیشه کار دارید، نمی‌توانید به امور خانه برسید، چون یا خیلی کار دارید و یا با دوستانتان خیلی مشغول هستید، شما اصلاً وقت ندارید که در خانه بمانید، با بچه‌ها و همسرتان معاشرت کنید و یا مسئولیتی را در خانه برعهده بگیرید. اینکه هیچ‌وقت در کنار همسرتان نیستید، یعنی او فقط یک هم‌خانه است. این یعنی شما باهم نیستید؛ کار و زندگی شما باید باهم پیش برود. همه‌چیز باید باهم هماهنگ باشد، اما ظاهراً شما نمی‌توانید وقتی برای همسرتان خرج کنید. شما حق دارید کار و معاشرت‌هایی به‌جز همسرتان داشته باشید، ما نمی‌گوییم که شما همیشه باید در کنار هم باشید، اما اینکه همیشه دیر به خانه بیایید و وقت شام خوردن باهم را هم نداشته باشید، یعنی رابطه شما درست پیش نمی‌رود.

شما رابطه دائمی باهم ندارید، البته اگر رابطه‌ای داشته باشید!

رابطه جنسی بخشی مهم از رابطه زناشویی شما بوده، اوضاع چطور است؟ اگر این یکی از نخستین مواردی است که در رابطه شما درست پیش نمی‌رود، یعنی شما فقط دو هم‌خانه هستید. آیا تاریخی که به یادتان می‌آید، مربوط به هفته‌ها و ماه‌های خیلی قبل است؟ چقدر بهانه دم دستتان هست که رابطه را به تعویق بیندازید؟ اگر جواب‌هایتان خوشایند نیست، یعنی اوضاع رابطه شما اصلاً جالب نیست.

هیچ بحثی وجود ندارد

اگر بحث و اختلاف نظرتان را با همسرتان مطرح نمی‌کنید و پای دیگران را وسط می‌کشید تا به اختلاف شما گوش بدهند و برای دیگران غرولند می‌کنید، یعنی به همسرتان احساس نزدیکی نمی‌کنید. اگر هیچ‌وقت باهم درباره موضوعات مهم و بحث‌برانگیز حرف نمی‌زنید، طبیعی است که به دیگران گله و شکایت کنید. لازم نیست درباره هر موضوعی با همسرتان موافق باشید، اما اگر نمی‌توانید با او درباره موضوعات اختلاف‌برانگیز حرف بزنید و دیگران را برای گفت‌وگو ترجیح می‌دهید، باید روی رابطه خود کار کنید. هیچ‌چیز بدتر از این نیست که همسرتان آخرین نفری باشد که می‌فهمد مشکلی وجود دارد؛ اگر همه‌چیز را اول به پدرومادر، دوستان، خواهر و یا برادرتان می‌گویید، به نظر می‌آید ارتباط زناشویی شما مشکل دارد. شما باهم غریبه هستید، حتی آدم‌ها ممکن است با هم‌خانه خود هم درددل، بحث و گفت‌وگو کنند و یا با اختلافی مواجه شوند.

هرکدام از این موارد می‌تواند زنگ خطری برای رابطه شما باشد. اگر این‌طور است، باید به فکر تغییری در رابطه باشید. مشکلات باید حل شوند و زندگی شما باید از یک الگوی سالم زناشویی پیروی کند.

اولویت‌های زندگی خود را تغییر بدهید

شما ازدواج کرده‌اید، همسرتان فقط هم‌خانه نیست. او شریک همه بخش‌های زندگی شما است؛ اگر برای هر چیزی جز او و خانواده‌تان اولویت قائل هستید، اصلاً چرا ازدواج کرده‌اید. سهم شما در این رابطه کجاست و آیا اصلاً سهم خودتان را ادا کرده‌اید؟ به این موضوع فکر کنید. اگر همسرتان این‌طور با شما رفتار می‌کند و فراموش کرده است که شما در یک رابطه زناشویی هستید، باید تلنگری به او بزنید و او را متوجه موقعیت بکنید.

به فکر اوقات مشترک باشید

ایده‌های جدید را به‌کار بگیرید تا بیشتر کنار هم باشید. اگر چیزی در رابطه آزارتان می‌دهد که ترجیح می‌دهید از هم فاصله بگیرید، به فکر حل و درمان آن باشید. یادتان باشد حتی اگر خودتان با این موضوع کنار آمده باشید و به یک توافق ضمنی هم برسید، این شیوه ارتباطی برای پرورش فرزندانی که نیاز به شناخت روابط دارند، بسیار مخرب است. او چه تصویری از شما به‌عنوان یک زن و شوهر در ذهنش دارد؟