

# از انتخاب اولم پشیمانم!

سالها پیش به بهانه آماده شدن برای کنکور در پارک نزدیک خانه مان با همسرم آشنا شدم. در آن زمان به خاطر شرایط بسته زندگی مان نتوانستم مدت بیشتری برای شناخت همسرم وقت بگذارم. خیلی سریع بعد از پنج ماه عروسی کردیم. حالا بعد از ۱۵ سال به اینکه به اولین انتخاب و خواستگارم بگفتم پشیمانم. همراز عزیز همسرم مردی فوق العاده خوش گذران و رفیق باز است. نصف هزینه‌ای که برای دوستان و لباسهایش می‌کند برای من و بچه‌هایم نمی‌کند. سه فرزند دارم که تمام مسئولیتشان بر عهده من است. متأسفانه به خاطر ازدواج و تولد فرزندانم؛ درس‌م را هم نتوانستم ادامه دهم! همسرم به خاطر هزینه‌ها و خوشگذرانی‌هایی که برای خودش می‌کند همیشه سر حال و شاداب است. در صورتی که من در سن ۴۰ سالگی فوق العاده شکسته و خسته هستم. هر زمان برای جدایی تصمیم گرفتم به خاطر فرزندانم و خانواده ام پشیمان شدم. احساس می‌کنم افسرده شده‌ام. ابتدا دل خوشی

ام بچه‌هایم بودند ولی با بزرگتر شدن آنها بیشتر احساس تنهایی و خلاء دارم. لطفاً کمک کنید. منیژه..... از تهران

## باید گذشته را بپذیرید تا به زمان حال و موقعیت و امکانات کنونی تان فکر کنید

همراز عزیز اکنون بعد از ۱۵ سال زندگی، افسوس شایدها و اگرها را خوردن کار بی‌بهره‌ای است و اتفاقاً همین کار هم حال شما را بد می‌کند و به احساس افسردگی تان دامن می‌زند به این فکر کنید که اگر چه به اشتباه اما در آن زمان و شرایط شما چنین فردی را انتخاب و ازدواج کرده‌اید؛ پس باید گذشته را بپذیرید تا به زمان حال و موقعیت و امکانات کنونی تان فکر کنید. در حال حاضر مادر سه فرزند هستید و ۱۵ سال تجربه اندوخته‌اید. با همسران بدون سرزنش و تحقیر کردن او و رفتارش، درباره‌ی خواسته‌هایتان صحبت کنید و از احساس درونی تان و نگرانی‌هایتان به او بگویید. از مخارج ماهیانه خودتان و بچه‌ها لیستی تهیه کنید و از او بخواهید این هزینه‌ها را مشخصاً برای شما در نظر بگیرد. برای ورزش و تفریح خودتان با خانواده و دوستان وقت بگذارید، همینطور برای آموختن کار یا هنری؛ تا اوقات مفید تری را بگذرانید و احساس بهتری داشته باشید. خلاصه اینکه ببینید به چه چیزهایی نیاز دارید و در درجه اول خودتان برای تأمین آنها تلاش کنید. آگاه باشید که اگر برای خودتان حریم و زمان شخصی قائل نشوید، نمی‌توانید آنرا از دیگران بخواهید. حتی اگر لازم است به فکر کسب درآمد و استقلال مالی باشید تا پس انداز کنید و برای آینده بدون حمایت همسران، خاطر جمع باشید. خلاصه اینکه افسردگی و غصه خوردن کمکی نمی‌کند؛ باید تصمیم بگیرید و روش زندگی تان را تغییر دهید.

# همسرم به زندگی‌مان توجهی ندارد!

همراز عزیز مردی ۳۵ ساله هستم که بعد از چهار سال از زندگی مشترک احساس پشیمانی دارم. متأسفانه همسرم به دلیل اینکه تنها دختر خانواده اش است تمام وقت و انرژی زندگی اش را برای پدر و مادر پیرش می‌گذارد و اکثر روزها در خانه آنهاست. هر زمان که اعتراض می‌کنم مرا محکوم به بی‌انصافی می‌کنند و می‌گویند چون من پدر و مادرم را از دست داده‌ام نمی‌توانم او را درک کنم. همراز عزیز به تازگی احساس می‌کنم برای اینکه بتواند به پدر و مادرم بیشتر رسیدگی کند از آوردن فرزند طفره می‌رود و بهانه می‌آورد که دکتر فعلاً صلاح نمی‌داند. به نظر شما من می‌توانم به خاطر این رفتارهایش به دادگاه شکایت کنم. بارها به برادرهایش این مسأله را بازگو کرده‌ام ولی تاکنون اقدامی نکرده‌اند. به نظر شما چه کار باید بکنم.

\*\*\*۰۹۱۳۸۵۰۹۱۳۸۵ علی رضا - ف - اصفهان

همراز عزیز انتظار شما از همسران برای اینکه وقت بیشتری را به شما و خانه‌ی مشترکتان اختصاص دهد، کاملاً بجاست. نکته مهمی که هر دختر و پسر باید بدانند این است که قبل از ازدواج دختر با پدر و مادر و پسر، اشخاص مهم و اصلی زندگیشان به حساب می‌آیند؛ پس در قبال آنها احساس مسئولیت می‌کنند. اما به محض اینکه ازدواج می‌کنند و با شریک زندگیشان به قول معروف زیر یک سقف می‌روند، باید قادر باشند تا مرز و حریم جدیدی ایجاد کنند بدین معنا که حالا نفر اول و مهم زندگی، همسرشان است و سایرین از جمله مادر و پدر، خواهر و برادر، دوست، فامیل و همکار، همگی باید خارج از این حریم و مرزبندی قرار بگیرند. در نتیجه توجه، حمایت و گذراندن انرژی و وقت دو طرف باید صرف ساختن و رشد دادن این کاشانه جدید و پاسخ دادن به نیازها و خواسته‌های همسر باشد. بنابراین اگر کسی بعد از ازدواج هنوز نتوانسته از دلبستگی و وابستگی به خانواده خودش رهایی یابد می‌توان انتظار داشت که ناراضی‌تی و احساس دلزدگی و ناامنی برای همسرش پیش بیاید. همسر شما هم متأسفانه به مسئولیت‌های خودش در قبال زندگی اش واقف نیست و بیشتر وقت و انرژی اش را صرف پدر و مادرش می‌کند. حالا دو مورد باید بررسی شود یکی اینکه شاید عواملی در رابطه با شما وجود دارد که ایشان را برای ماندن در خانه و بودن با شما دلزده و دلسرد کرده و رفتن به نزد مادر و پدر یک راه فرار برای این وضعیت است. که درین صورت باید با هم صحبت کنید و برای رفع چالش‌ها و ناراضی‌تی‌ها اقدام کنید. حالت دوم همان وابستگی ایشان به پدر و مادرشان است که آنهم مشکلی ریشه‌ای است چون احتمالاً با دوری از ایشان احساس ناامنی و اضطراب شدیدی می‌کنند ولی این اضطراب درونی را با ظاهر خادپسندانه خدمت به والدین پنهان می‌کنند، پس لازم است بدانید که درین مورد به تنهایی قادر به حل این مسئله نیستند و به کمک کارشناسی نیاز دارند. پیشنهاد می‌کنم برای حل موضوع به جای شکایت به دادگاه، به مشاور یا روانشناس مراجعه کنید تا با کمک کارشناسی موضوع را ختم به خیر کنید ان‌شاءالله.



## ۲۰ روش برای زندگی بهتر

- ۱- روزانه ۳ نفر را مورد تحسین قرار دهید.
- ۲- طلوع خورشید را تماشا کنید.
- ۳- در سلام کردن پیشقدم باشید.
- ۴- توقعات خود را کاهش دهید.
- ۵- با همه طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.
- ۶- هیچ گاه از کسی ناامید نشوید زیرا معجزه غیرممکن نیست.
- ۷- به دیگران حسادت نکنید.
- ۸- برای کسب دانش و شهامت دعا کنید نه برای به دست آوردن مادیات.
- ۹- سرسخت باشید ولی مهربان.
- ۱۰- اسم اشخاص را فراموش نکنید.
- ۱۱- دل‌رحم تر از آنچه نشان می‌دهید باشید.
- ۱۲- فراموش نکنید که بزرگترین نیاز عاطفی انسان قدرشناسی از اوست.
- ۱۳- به قول خود عمل کنید.
- ۱۴- حتی هنگام ناراحتی، سعی کنید خشم خود را کنترل کنید.
- ۱۵- فراموش نکنید که موفقیت یک شبه به دست نمی‌آید.
- ۱۶- فراموش نکنید برنده‌ها کاری می‌کنند که بازنده‌ها نمی‌کنند.
- ۱۷- سعی کنید اولین چیزی که سر کار خود می‌گویید باعث شادی دیگران شود.
- ۱۸- شادی دیگران را خراب نکنید.
- ۱۹- فرصت علاقه نشان دادن به نزدیکانتان را از دست ندهید.
- ۲۰- بعضی مطالب را پیش خود نگه دارید تا احساسات کسانی که دوستشان دارید جریحه دار نشود.