

## رفتارهای همسر م تغییر کرده!



حدود چهارسال است ازدواج کرده‌ام. در این مدت با همسر م مشکلی نداشتم. البته من خیلی مراعات حالش را می‌کنم و از خیلی از رفتارهایش چشم پوشی می‌کنم. البته من ۳۳ سال سن دارم و او ۲۴ سال سن دارد. همراز عزیز متأسفانه حدود یک سالی است که دانشگاه شهر دیگری قبول شده و در هفته دو روز از صبح خیلی زود به دانشگاه می‌رود و دیر وقت بر می‌گردد! احساس می‌کنم رفتارهایش خیلی تغییر کرده، پیش من با همکلاسی‌های مردش صحبت می‌کند و با آنها خیلی راحت برخورد می‌کند. این مساله مرا خیلی نگران کرده و چند بار هم به او این مساله را گفتم، ولی ناراحت شد و با من قهر کرد. دلم نمی‌خواهد این مسائل باعث جدایی و اختلافان شود چون همسر م را خیلی دوست دارم. به نظر شما از خانواده اش بخواهم که با او صحبت کنند بهتر است و یا خودم باید مشکلاتم را حل کنم؟ لطفاً کمک کنید.

محمد طاهما... زنجان

**به جای ترس از دست دادن او، تلاش کنید تا او محیط خانه و شمار دوست داشتنی‌تر و مهم‌تر از هر چیز بداند و به احترام و ارزشی که شما برای ایشان قائلید واقف شود**

همراز گرامی! اینکه زندگی مشترک و همسران را دوست دارید و برای حفظ آن تلاش می‌کنید نقطه قوت خوبی است. به همین خاطر باید توجه کنید تا از حساسیت‌های نابه جا یا بدبینی، خودتان و زندگیتان را حفظ کنید و به موضوعات پیش آمده منطقی فکر کنید. با توجه به اختلاف سنی زیادی که با همسران دارید (نه سال) می‌توان گفت حدود یک دهه با همسران به لحاظ شرایط فکری و اجتماعی فاصله دارید و همین فاصله منجر به تفاوت دیدگاه و جهان بینی در مدل زندگی و... خواهد شد بنابراین انتظار می‌رود بعضی چیزها که از نظر شما مهم است، از نظر ایشان بی اهمیت به نظر برسد یا عکس آن. در حال در زمان آشنایی و با توجه به این تفاوت سنی باید عقاید و نظرات خود را شفاف و واضح مطرح می‌کردید و از موافقت ایشان مطمئن می‌شدید. اینکه بدیهی است برای هر دختر یا پسری ورود به دانشگاه، آشنایی با دنیایی تازه است که شرایط و موقعیت‌های جدیدی را ایجاد می‌کند که با محیط محدود خانواده و دبیرستان کاملاً متفاوت است؛ بنابراین برای شناسایی و بعد تطبیق با این شرایط جدید، زمان لازم است؛ همسر شما هم از این قاعده مستثنی نیست. اما به گمانم به جای ترس از دست دادن او، تلاش کنید تا او محیط خانه و شما را دوست داشتنی‌تر و مهم‌تر از هر چیز بداند و به احترام و ارزشی که شما برای ایشان قائلید واقف شود. در مورد نگرانی‌هایتان هم با خودشان صحبت کنید و خواسته‌های خودتان را به ایشان بگویید، اینکه دوست دارید حریم خانواده تان محفوظ باشد و حد و مرزهای اخلاقی شما چیست و نظر ایشان را هم بپرسید تا در مورد همه موارد و مدل و ساعات رفت و آمدهای ایشان هم به توافق نظر برسید.

همراز عزیز! به شما حق می‌دهم که ناراحت و کلافه باشید، خصوصاً بعد از تجربه قبلی که به اعتماد شما صدمه خورده است. و قلب و احساس شما

**بعضی وقت‌ها حرف نزدن زن و شوهر درباره‌ی خواسته‌هایشان، و ناکامی‌های ایجاد شده، رفته رفته سردی ایجاد می‌کند در حالیکه بیان خواسته و نیاز می‌تواند زندگی را از این حالت نجات دهد**

را جریحه دار کرده، اما می‌خواهم توجه کنید که ۱۴ سال زندگی مشترک و داشتن دو فرزند هم وزنه‌ی سنگین و مهمی است که نمی‌توان به راحتی آنرا نادیده گرفت. درست نیست که برای حفظ این زندگی تلاش نکند. پس می‌توانید روی عوامل و دلایل سردی همسران که می‌تواند از جانب شما باشد فکر کنید یا از خودش سوال کنید، اینکه چه خواسته‌ها و نیازهایی دارد که در خانه و از جانب شما بی‌پاسخ مانده و اینکه شما چه خواسته‌هایی دارید که ناکام مانده. بعضی وقت‌ها حرف نزدن زن و شوهر درباره‌ی خواسته‌هایشان و ناکامی‌های ایجاد شده، رفته رفته سردی ایجاد می‌کند در حالیکه که بیان خواسته و نیاز می‌تواند زندگی را از این حالت نجات دهد. اما جدای از این، لازم است بدانید که حل مشکل شما به خاطر رخ دادن خیانت قبلی، پیچیدگی‌ها و مسیر پرفراز و نشیبی دارد که در این فاز به تنهایی از پس آن برنمی‌آید و حتماً مراجعه به روانشناس و همراهی هر دو شما در این مسیر را می‌طلبد. بنابراین بی‌فوت وقت برای گرفتن کمک کارشناسی اقدام کنید.

## به کارهای همسر م حساس شده‌ام!

همراز عزیز! بعد از ۱۴ سال زندگی مشترک و داشتن دو فرزند به تازگی احساس می‌کنم که همسر م خیلی نسبت به زندگی، من و بچه‌ها سرد شده است. متأسفانه زمانی که در خانه است اکثراً در شبکه‌های مجازی است و هر زمان که اعتراض می‌کنم ناراحت می‌شود و از اینکه به او شک دارم عصبی می‌شود و با یکدیگر دعوا می‌ماند. متأسفانه به گونه‌ای برخورد کرده که هیچ کدامان جرأت نداریم گویی اش را چک کنیم. این برخوردهایش باعث شده افسرده بشوم و هر زمان که خانه هست من عصبی می‌شوم و حوصله صحبت کردن با او را ندارم. البته حدود دو سال پیش با خانمی دوست شده بود که از طریق وساطت خانواده اش از طلاق صرف نظر کردم. ولی باور کنید هنوز از آن مسأله دل چرکین هستم. اما خودش می‌گوید که دیگر زنی در زندگی اش نیست. به نظر شما چه کار کنم تا این حساسیت کم شود.

\*\*\*\*\*۰۹۳۶۴۵--- یکی از شهرهای اصفهان