



## برخورد با انتظارات بی‌جا و غیرواقعی در رابطه زناشویی

انتظارات بی‌مورد و غیر منطقی از عوامل مخرب رابطه زناشویی هستند. هر انتظاری که در حیطه رابطه زناشویی تعریف نشده باشد، شریک رابطه از آن بیزار باشد، آن را انکار کند و قادر به انجام دادن آن نباشد انتظاری بی‌جا و نامعقول است. تنها نتیجه این نوع توقعات خشم، عصبانیت و ناامیدی است.

انتظارات بی‌مورد و غیر منطقی از عوامل مخرب رابطه زناشویی هستند. هر انتظاری که در حیطه رابطه زناشویی تعریف نشده باشد، شریک رابطه از آن بیزار باشد، آن را انکار کند و قادر به انجام دادن آن نباشد انتظاری بی‌جا و نامعقول است. تنها نتیجه این نوع توقعات خشم، عصبانیت و ناامیدی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ همه ما از دیگران انتظار داریم. هرگز اظهارنظرهای افرادی که می‌خواهند ادعای گذشت و فداکاری‌های نمایی داشته باشند را باور نکنید. کافی است آنها را با ساده‌ترین نیازها خواسته‌هایشان امتحان کنید تا ببینید چطور از شما تقاضا می‌کنند و انتظار دارند.

در ازدواج درخواست‌ها و توقع‌ها مشخص هستند. هیچ کس به کسی که دوستش دارد، نمی‌گوید «#171;اگر من با تو ازدواج کنم خودم را بدبخت می‌کنم. با این حال بیا با من ازدواج کن». حداقل انتظاری که در رابطه مشترک زناشویی انتظار دارید احساس خوشبختی و خوشحالی است. شما انتظار دارید احساس امنیت، قدردانی عشق را تجربه کنید دروغی نشنوید و آرامش داشته باشید. ازدواج پر است از انتظارات معقول و مناسب. این انتظارات برای همه تعریف شده اند و کسی آنها را انکار نمی‌کند.

### منابع انتظارات ما

خواسته‌های ما، آنچه آن را مطابق میلان می‌دانیم، دوستش داریم و می‌خواهیم به دستش بیاوریم منابع انتظاراتمان هستند. اگر به چیزی عادت کرده باشیم و یا به شیوه‌ای خاص و متفاوت تربیت شده باشیم اما همگی به یکسان رشد کرده‌ایم. یعنی طبیعی و مشابه هم هستیم و انتظارات معمول همه ما شبیه هم است.

### انتظاراتی که اشتباه هستند

– عشق یعنی مجبور نباشید از همسران عذر خواهی کنید.

– شما مجبور نیستید برای رابطه‌تان تلاش کنید.

– خوشحالی شخصی مهم‌تر از بودن در یک رابطه بدون عشق است.

– بحث کردن رابطه را خراب می‌کند. هیچوقت نباید با همسران بحث کنید.

– همه مشکلات زناشویی را می‌توان حل کرد.

– زن و شوهر یک روح در دو بدن هستند و باید مثل هم به رابطه و زندگی نگاه کنند.

آیا شما هیچ‌یک از این انتظارات و باورهای غیرواقعی را درباره زندگی زناشویی خودتان دارید؟ آیا این انتظارات در زندگی‌تان برآورده می‌شود؟

اگر این انتظارات برآورده نمی‌شود، به این دلیل است که این انتظارات و باورها به طور کلی غلط هستند. تنها شما نیستید که چنین انتظارات نامعقولی دارید بسیاری از زن و شوهرها با این مسایل روبرو هستند. اگر این باورها و انتظارات را تغییر ندهید، شانس

داشتن یک زندگی زناشویی سالم را از دست می‌دهید، با این انتظارات شما نمی‌توانید مشکلات را حل کنید.

بیشتر آدم‌ها ایده‌ها و افکار خاص و غیر واقعی درباره عشق و ازدواج دارند و زمانی که نتوانند این افکار را با آنچه در واقعیت می‌گذرد، تطبیق بدهند دچار مشکل و اختلاف می‌شوند. بیا یاد افکار واقعی را جایگزین این توقعات غیر واقعی بکنید و نتیجه‌اش را ببینید.

عشق یعنی مجبور نباشید از همسران عذر خواهی کنید.

آیا واقعا اینطور فکر می‌کنید؟ آیا هیچکس این برداشت را تایید می‌کند؟ بسیاری از ما بدون قصد قبلی حرف می‌زنیم و عمل می‌کنیم حتی متوجه تاثیرات منفی و میزان آسیبی که به دیگری می‌زنیم، نیستیم.

حتی آدم‌های خیلی خوب هم می‌توانند بد عمل کنند. رفتارها و اظهارات ما ممکن است باعث کج‌فهمی دیگران شود. عذرخواهی و طلب بخشایش برای بهبود و سلامت یک رابطه لازم است. عشق یعنی اشتباهاتتان را بفهمید، مسئولیت پذیر باشید، عذر خواهی کنید و دیگران را بخشید.

شما مجبور نیستید برای رابطه‌تان تلاش کنید.

کسانی که سالهای طولانی است که ازدواج کرده اند، به شما خواهند گفت که رابطه نیاز به تلاش دارد. بهبود رابطه را جز اولویت‌هایتان قرار دهید. رفتار و افکار عاشقانه، برنامه‌ریزی، آرامش و درک تفاوت‌ها، تلاش‌های شما برای رسیدن یک رابطه زناشویی سالم است. حفظ رابطه راحت نیست. عشق اساس کار است.

خوشحالی شخصی مهمتر از بودن در یک رابطه بدون عشق است.

وقتی که در یک رابطه موفق هستید، &#171;من؛ را از دست نمی‌دهید اما &#171;ما؛ بیشترین کاربرد را دارد.

شما می‌توانید هر دوی این‌ها باشید فقط کافی است تلاش کنید راه حل مشکلات را در ازدواج با درک عمیق مشکلات و ریشه‌های آن پیدا کنید. همه مشکلات شما به ازدواج ربط ندارد و با ازدواج حل نمی‌شود. اگر اینطور است هرگز نباید تصمیم به جدایی بگیرید.

پیدا کردن راه‌هایی برای بیشتر دوست داشتن همسران و پرورش آن باعث خوشحالی خود شما می‌شود.

بحث کردن رابطه را خراب می‌کند. هیچ وقت نباید با همسران بحث کنید.

ممکن است زن و شوهری به شما بگویند که ما هرگز با هم مخالفتی نداریم، اما برای همه اینگونه نیست. اشتباه است که فکر کنید شما و همسران در هیچ موضوعی با هم اختلاف ندارید. رابطه جنسی، مسائل مالی، فرزندان و بستگان شما بالاخره باعث برخی از اختلاف نظرها می‌شود.

اگر تلاش نکنید تا اختلافات را حل کنید، تنهایی و جدایی نتیجه طبیعی این رابطه خواهد بود. بحث کردن، سازش کردن و جستجو برای پیدا کردن راه حل اختلافات بهترین روش برای زن و شوهرهایی است که تلاش می‌کنند به هم نزدیک باشند.

همه مشکلات زناشویی را می‌توان حل کرد.

بیشتر جر و بحث‌های زناشویی درباره موضوعات ثابت رابطه است. همه مشکلات حل نمی‌شوند. اگر یاد بگیرید درباره تفاوت هایتان با احترام حرف بزنید خوشحال خواهید بود.

زن و شوهرهایی که در مورد مسائل مالی با هم اختلاف دارند جر و بحث هایشان در مورد پرداخت قبض، قسط، خرج کردن و پس انداز است. آنهایی که در مورد شیوه‌های تربیتی کودک با هم اختلاف دارند در مورد هر موضوع کوچکی تربیتی درگیر هستند. تفاوت‌ها غیرقابل پیش بینی نیستند. زن و شوهر باید یاد بگیرند با حرف زدن درباره آنها از تفاوت‌ها عبور کنند.

زن و شوهر یک روح در دو بدن هستند و باید مثل هم به رابطه و زندگی نگاه کنند.

زن و شوهر با دو شیوه متفاوت تربیت شده اند. والدین هر کدام از شما شیوه تربیتی متفاوتی داشته اند، شرایط اقتصادی متفاوت، تعداد فرزندان، سلامت رابطه پدر و مادر و تفاوت فرهنگ و تحصیلات زمینه‌های پرورشی متفاوتی ایجاد می‌کند و این تفاوت‌ها در دیدگاه شخصی شما در مورد مشکلات، موضوعات، ایده‌ها و موقعیت‌ها تاثیر می‌گذارد.

شما شبیه هم نیستید تفاوت‌های شما هدیه است. یکی از رازهای زندگی شما کشف و شناخت همسران است. یادتان باشد که داشتن توقع و انتظارات زیاد خوب است اما آنها باید واقع‌گرایانه و عملی باشد.

### خطر توقعات رنگارنگ

در بعضی از موارد توقعات متفاوت به خاطر تربیت‌های متفاوت است. فرض کنید شما در یک اصول خاص رفتاری تربیت شده باشید مثلاً مادران همیشه خانه را مرتب می‌کرد، همه چیز در خانه شما سر جای خودش بود و همه اعضای خانواده از این روش پیروی می‌کردند اما همسران فردی است که با بهم ریختگی و آشفتگی بزرگ شده است. او هر روز که به خانه می‌آید کفش‌هایش را بی‌توجه جلوی در رها می‌گذارد، لباس‌هایش را تلنبار می‌کند کتاب‌ها و وسایل کارش را روی میز می‌ریزد و کار هر روز شما مرتب کردن آشفتگی‌های خانه است. مسلم است که بعد از مدتی خسته می‌شوید، غر می‌زنید، عصبانی می‌شوید و توهین می‌کند. مشکل اینجاست که انتظارات و توقعات شما با هم متفاوت است.

اگر یکی از شما ده و دیگری یک باشد مشکل چند برابر می‌شود. یکی از شما در این رابطه همیشه عصبانی است و دیگری مدام زیر فشار است. فردی که همیشه به او برای مرتب بودن گیر می‌دهید بعد از مدتی ممکن است واکنشی مشابه شما داشته باشد. چون او اصلاً به این فکر نمی‌کند که نامرتب بودن مساله بزرگی باشد و از عصبانیت شما متعجب می‌شود.

\*\*\*

مشکلات وقتی شروع می‌شود که شما توقعات متفاوتی با همسران داشته باشید چه کنید؟

وقتی یکی از شما در جایگاه 8 و دیگری در جایگاه 3 است.

1- کسی که در جایگاه 8 ایستاده است می‌تواند کمی توقعاتش را پایین بیاورد. اگر چه همیشه این کار ممکن نیست اما این کوتاه آمدن به همسران این انگیزه را می‌دهد تا او هم چند قدم جایگاهش را بالاتر بیاورد. مثلاً هر دوی شما توقعات خودتان را به پنج برسانید.

2- اگر چه همسران می‌توانند برای رسیدن به جایگاه هشت تلاش کنند اما این کار فشار زیادی به او وارد خواهد کرد و او مضطرب، پریشان و نا آرام خواهد شد. او باید به جای این کار به همان جایگاه 5 برسد و شما را راضی نگه دارد.

3- اگر نمی‌توانید این مساله را حل کنید، غر زنید. اگر همسران از جایگاه سه بالاتر نمی‌رود، تلاش‌های شما باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود. یاد بگیرید در همین موقعیت با هم زندگی کنید.

4- هر تلاش برای تغییر و پیشرفت در این مسیر را تحسین کنید. اگر همسران همه تلاشش را می‌کند تا به جایگاه پنج برسد اما شما مدام غر بزنید، او از تلاش کردن دست بر می‌دارد. یادتان باشد این کار همسران را خسته می‌کند و وقتی بی‌توجهی شما را می‌بیند به راحتی از ادامه دادن دست می‌کشد.

5- سازش کنید. موفقیت یک رابطه زناشویی در تلاش برای رسیدن به توافق است. یک حد وسط را پیدا کنید و هر دو برای رسیدن به آن تلاش کنید. شاید این حد وسط برای هر دو شما ایده آل نباشد اما برای کسی که تلاش می‌کند تا به خواسته‌های همسرش نزدیک شود خوب است.

6- در مورد انتظارات متفاوتتان با هم حرف بزنید. دلایل‌تان را بیاورید. اگر همسران دلایل شما را بدانند ممکن است برای تغییر تلاش

بیشتری بکند. یاد بگیرید که چگونه احساسات و افکارشان را بیان کنید.

7- از مشاور کمک بگیرید. دوست و آشنا نمی‌توانند به شما کمک کنند. از کسی کمک بخواهید که رابطه شما را از دور رصد می‌کند. راه‌حل‌های مشاور را به کار بیندید.

8- مطمئن شوید انتظارات شما غیر واقعی نیست. نباید همسران را به برآوردن خواسته‌هایی وادار کنید که او اصلاً آنها را نمی‌پذیرد. ایده‌آل‌گرایی را کنار بگذارید.