

## شما همسر شوهرتان هستيد نه مادرش!

صبح زودتر از خواب بيدار می‌شوید، صبحانه را حاضر می‌کنید، لباس‌هایش را اتو می‌کنید، وسایلیش را در کیف کارش می‌گذارید و لیوان شیر را پای تخت می‌برید...



صبح زودتر از خواب بيدار می‌شوید، صبحانه را حاضر می‌کنید، لباس‌هایش را اتو می‌کنید، وسایلیش را در کیف کارش می‌گذارید و لیوان شیر را پای تخت می‌برید و او را از خواب بيدار می‌کنید. بعد از خداحافظی هم هر چند ساعت یکبار با او تماس می‌گیرید و احوالش را می‌پرسید و در ده‌ها جمله عاشقانه به همسرتان توصیه می‌کنید مراقب خودش باشد. حالا یک بار دیگر رفتارهایی که برای اثبات عشقتان انجام داده‌اید را مرور کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ شما بیشتر از آنکه به شریک زندگی شباهت داشته باشید به مادری دلسوز شبیه شده‌اید. تقصیر خودتان نیست. اغلب ما از کودکی یاد می‌گیریم که نشان دادن عشق یعنی تر و خشک کردن دیگران و تصور می‌کنیم هر چه بیشتر شریک زندگی‌مان را تر و خشک کنیم، همسر ایده‌آل‌تری به نظر می‌رسیم اما مراقب باشید، روانشناس‌ها می‌گویند مادری کردن برای مردها راه مناسبی برای نشان دادن عشق نیست و دیر یا زود زندگی مشترکتان را به سراسیمگی می‌کشاند.

### رئیسش هستيد؟

به محض اینکه همسرتان کاری را شروع می‌کند بالای سرش می‌روید و سعی می‌کنید او را راهنمایی کنید؟ گاهی برای جلوگیری از اشتباه‌هایش در نیمه کار خودتان آستین‌ها را بالا می‌زنید و برای تمام کردنش دست به کار می‌شوید؟ حاصل این رفتار شما همسری بدون اعتماد به نفس خواهد بود که حتی در نبود شما هم وظایفش را نیمه‌کاره رها می‌کند و توانایی انجام درست هیچ کاری را در خود نمی‌بیند.

از این راه بروید: حتی اگر احساس می‌کنید همسرتان اشتباه می‌کند، کمی طاقت بیاورید و بگذارید خودش متوجه این موضوع شود. از او بپرسید برای انجام کار کمک می‌خواهد و اگر پاسخش مثبت بود بپرسید چه کمکی از شما ساخته است.

### پرستارش هستيد؟

وقتی سرما می‌خورد، راس ساعت با داروها بالای سرش حاضر می‌شوید و تا سوپش را نخورد از کنارش بلند نمی‌شوید؟ اگر شما به سلامت‌ش رسیدگی نکنید و برایش از دکتر وقت نگیرید با بیماری می‌سوزد و می‌سازد؟ اگر پاسخ شما به این سؤال‌ها مثبت است باید بگوییم آنقدر برای همسران مادری کرده‌اید که او نقش خودش به عنوان یک کودک بی‌دست و پا که همیشه نیاز به مراقبت دارد را پذیرفته است. تصویری که از مادر در ذهن مردها نقش می‌بندد در زندگی آینده‌شان تاثیر می‌گذارد. محققان می‌گویند این گروه از مردها واقعا در آرزوی ازدواج با زنی شبیه مادرشان هستند و به همین دلیل وقتی زنی در دنیای زندگی مشترک برای‌شان مادری می‌کند، مقابلش نمی‌ایستند و در کنار او خود را تبدیل به یک کودک می‌کنند پس مراقب باشد همسران شما را گرفتار این دام نکند.

از این راه بروید: همسران باید یاد بگیرد کسی جز خودش مسئول سلامت او نیست. پس داروها را روی میز بگذارید با مهربانی از او بخواهید ساعت را برای زمان مورد نظر کوک کند و بعد به کارهای خودتان برسید.

### طراح لباسش هستيد؟

قبل از بیرون رفتن لباس‌هایش را آماده می‌کنید و به او می‌گویید چه بپوشد؟ بدون حضورش برایش لباس می‌خرید چون احساس می‌کنید او از این کارها سر در نمی‌آورد؟ درست است که با این رفتارهای شما می‌توانید همسران را با همان ظاهری که دوست دارید به دیگران معرفی کنید اما باور کنید این رفتارهای مادر و فرزندی آرام‌آرام از او مردی می‌سازد که اگر یک هفته به سر و وضعش رسیدگی نکنید از عهده شستن لباس‌هایش و توجه به آراستگی‌اش هم بر نمی‌آید.

از این راه بروید: از انجام کارهای شخصی همسران دست بردارید. شاید به خاطر تقسیم وظایف شستن لباس‌ها بر عهده شما

باشد اما اجازه ندهید همسران برای اتو نداشتن لباس‌هایش یا ناهماهنگ بودن آنها با هم شما را سرزنش کند. اگر مثل یک مادر وظیفه مرتب بودن ظاهرش را بر عهده بگیرید، باید منتظر باشید که دیر یا زود کودکی کردن‌هایش در جنبه‌های دیگر زندگی مشترکتان هم دیده شود.

ناظمش هستید؟

در مهمانی حواس‌تان به دهان همسران است تا مبادا حرفی که شما نمی‌خواهید را بزند؟ رفتارش در جمع را زیر نظر می‌گیرید و به محض سرزدن آنچه از نظرتان اشتباه است به او چشم غره می‌روید؟ انگار شما مثل یک مادر مشغول تربیت همسران هستید و می‌خواهید آن‌طور که شما انتظار دارید رفتار کند اما باور کنید رفتارهای امروز شما از او مردی می‌سازد که توان حمایت از شما را ندارد و از پس اداره زندگی مشترک هم بر نمی‌آید.

از این راه بروید: عشقی که به همسران دارید را همراه با احترام به او نشان دهید. به جای ساختن یک عروسک خیمه‌شب‌بازی از او، اگر رفتار نادرستی از همسران دیدید در یک گفت‌وگوی بالغانه در روزهای بعد موضوع را با او در میان بگذارید.

معلمش هستید؟

می‌خواهید پیشرفت کند و در روز ثبت‌نام آزمون کارشناسی‌ارشد برایش دفترچه می‌خرید و برای درس خواندنش برنامه می‌ریزید؟ کتاب‌هایی که باید بخواند را شما مشخص می‌کنید و او را به تماشای فیلم‌هایی می‌نشانید که از نظر خودتان ارزش دیدن دارد؟ اما تا همسران خودش میلی به پیشرفت نداشته باشد، هل دادن‌های شما به نتیجه‌ای نمی‌رسد، پس اجازه دهید او نه به خاطر ترس از شما بلکه به خاطر ساختن زندگی مشترکتان نیاز به پیش رفتن را احساس کند.

از این راه بروید: به جای هل دادنش کمی از او فاصله بگیرید و به خاطر تلاش‌هایی که خود خواسته انجام می‌دهد تشویقش کنید. قدرشناسی شما و دیدن زحماتش بهترین راه ایجاد انگیزه در همسران است.

هورمون‌ها مقصرند

محققان می‌گویند نوسانات هورمونی زن‌ها در دوره‌هایی از زندگی آنها را به یک مادر شبیه‌تر می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد ترشح هورمون اکسی‌توسین یا همان هورمون عشق با وارد شدن به یک زندگی آرام و عاشقانه بیشتر می‌شود اما بالا رفتن میزان این هورمون در بدن زن‌ها از آنها تنها یک عاشق نمی‌سازد بلکه آرام‌آرام رفتارهای مادرگونه‌شان را هم تقویت می‌کند. محققان معتقدند ترشح بیشتر هورمون اکسی‌توسین زن‌ها را لطیف‌تر می‌کند و باعث می‌شود همان احساساتی که برای نوزادشان به خرج می‌دهند را برای همسرشان هم خرج کنند. از طرف دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهد هورمون اندروژن هم در تبدیل یک همسر به مادر نقش غیرقابل انکاری دارد. این هورمون که در بدن تازه‌مادرها بیشتر از دیگران جاری می‌شود، بعد از ازدواج و در رابطه با شریک زندگی هم زیاد ترشح می‌شود و رفتار زنی که قرار است تنها شریک و همراه زندگی مرد باشد را به رفتار مادرها شبیه‌تر می‌کند.

ناجی‌اش هستید؟

تک‌تک رفتارهایش را نقد می‌کنید و مدام غر می‌زنید؟ گذشته‌اش را زیر سؤال می‌برید و به او می‌گویید تا زمانی که در زندگی‌اش نبوده‌اید هر لحظه یک اشتباه تازه به کارنامه‌اش اضافه می‌شود؟ اگر همین‌طور پیش بروید او برای جلوگیری از بیشتر سرزنش شدن و به خاطر تردیدی که نسبت به خودش پیدا کرده در آینده نزدیک روی حرف‌تان هم حرف نخواهد زد اما مراقب باشید! این تغییرات نشانه پیروزی و قدرت شما در زندگی مشترک نیست.

از این راه بروید: ماسک دانای کل را از روی چهره‌تان بردارید و از همه رفتارهای همسران ایراد نگیرید. باور کنید زندگی با یک مرد بله قربان گوی بی‌اعتماد به نفس از زندگی با مردی که گاهی اشتباه می‌کند شیرین‌تر نیست.

مدیر مالی‌اش هستید؟

همه خریدهای خانه را شما انجام می‌دهید چون تصور می‌کنید همسران از عهده آنها بر نمی‌آید؟ برنامه‌ریزی‌های مالی را برعهده گرفته‌اید چون تصور می‌کنید همسران توانایی مدیریت اقتصادی این خانواده را ندارد؟ شاید تصورات شما چندان هم نادرست نباشد و واقعا شما مدیر مالی بهتری باشید یا در انجام خریدهای خانه ظرافت بیشتری داشته باشید اما تلاش برای ایده‌آل

انجام دادن همه این کارها از همسران مردی بی تفاوت خواهد ساخت که نه سر از حساب و کتاب و کتاب زندگی درمی آورد و نه نیازهای خانه اش را می شناسد.

از این راه بروید: برخی کارها را بر عهده او بگذارید و بهانه هایش برای شانه خالی کردن از آنها را نپذیرید. اگر خودتان را توانمندتر می دانید، می توانید کارهای حساس تر را شخصا بر عهده بگیرید اما اجازه ندهید همسران در این زندگی یک مهمان بی مسئولیت باشد.