

## توقعات خودتان را مدیریت کنید

آمار زیادی از مشاوره‌ها به‌خاطر توقع‌هایی است که زوجین نتوانسته‌اند آنها را برای هم برآورده کنند.



همشهری دو - فاطمه محمدصالحی: آمار زیادی از مشاوره‌ها به‌خاطر توقع‌هایی است که زوجین نتوانسته‌اند آنها را برای هم برآورده کنند.

وقتی هم که انتظارات برآورده نشوند به مرور شادی و رضایت از زندگی را در طرفین کم می‌کنند، پس مهم است بدانید چطور توقع‌های همسران از خود را مدیریت کنید؟

پای سیاست زنانه را پیش بکشید

حتما شنیده‌اید که امیرالمومنین (ع) در وصف عشق‌شان به حضرت زهرا (س) می‌فرمودند: «هر وقت به او نگاه می‌کردم، رنج‌ها و اندوه‌هایم برطرف می‌شد». شاید بخشی از این محبوبیت حضرت زهرا (س) به‌خاطر این بود که ایشان معصوم و دختر پیامبر (ص) بودند؛ اما نمی‌شود سهم ویژگی‌های مهم رفتاری‌شان را نادیده گرفت؛ ویژگی‌های رفتاری‌ای مثل نوع توقع از همسر. مدیریت چه توقعی، مطرح کردن آن توقعات، کی و کجا، از آن سیاست‌های زنانه است که کنترل آن می‌تواند لذت از زندگی را در زنان فوق‌العاده بالا ببرد و در سایه‌اش همه خانواده شادتر شوند. به نگاه حضرت زهرا (س) به توقع از همسر دقت کنید: «ای ابوالحسن! من از خدای خود شرم می‌کنم چیزی را که توانایی آن را ندارم، بر تو تحمیل کنم».

برخی از کارهایی که خانم‌ها باید برای مدیریت انتظارات خود انجام دهند شامل این موارد است: یادتان باشد توقعی که با توان همسر جور درنیاید نخستین ضررش به‌خود خانم برمی‌گردد زیرا «نه» می‌شنود و اینطور نشان می‌دهد که از اوضاع همسرش بی‌خبر است. اگر هم توقع‌های بجا و هماهنگ با زندگی داشته باشد و همسرش از پس آن برآید هم نخستین اثر مثبتش این است که مرد خانه به مفیدبودن خود در خانه دقت می‌کند و برای تلاش بیشتر تحریک می‌شود. پرتوقع‌ها شخصیت جذابی ندارند و اغلب همسرانشان با تصور اینکه باید دائم جواب پس بدهند از گفت‌وگو با آنها فرار می‌کنند. اگر توقعی دارید اول از ضرورت آن خواسته و جواب احتمالی همسران آگاه شوید و بعد به شیوه بیان و زمان طرح آن توجه کنید. این پیشنهاد حضرت امیرالمومنین (ع) هم به مطرح کردن توقع منطقی کمک می‌کند: «ای پسر! نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار بده، پس آنچه را برای خودت دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار».

مردانه و مدیرانه توقع داشته باشید

اغلب مردها زحمت امرار معاش حلال خانواده را به دوش می‌کشند و این، خستگی آنها را زیاد می‌کند. به خانه می‌آیند و مثلا توقع دارند همه چی آرام باشد، غذا رو به راه، همسر شاداب و... این توقع‌ها اگر واقعی نباشد و شرایط همسر و فرزندان را لحاظ نکند می‌تواند خستگی‌تان را بیشتر و در احساس خانم‌خانه هم دلزدگی ایجاد کند. می‌شود به توصیه مردسالارهای منطقی و مدیر، به فکر راه‌های بهتری بود. چه توقعی؟ چطور؟ برای تقویت توانتان به‌خود انتظارات و توقع‌های پایینی را تلقین کنید؛ مثلا اینکه دفعات خلوت من و همسر با وجود اینکه او کارهای مختلفی دارد، به اندازه و خوب است. این دیدن حد پایین، آرامش شما را بیشتر می‌کند و غیرمستقیم بر رسیدگی بهتر همسران هم می‌تواند اثر مثبت داشته باشد. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: کاری که برتر از توانایی زن است را به او وام‌گذارید که زن گل بهاری است نه پهلوانی سختکوش. اگر توقعی از همسران دارید مثل یک مدیر عمل کنید. می‌توانید از بیان مدل‌های ساده‌ای از انتظارات‌تان شروع کنید و به مرور توقعات خودتان را بالاتر ببرید. با محبت لفظی و کلامی و همکاری برای انجام مسئولیت‌های همسران، او را برای پذیرش توقعتان آماده کنید. برای رسیدن به زندگی بهتر، آمادگی تغییر یا حذف توقع‌های افراطی را در خود به‌وجود بیاورید تا رابطه همسری شما جذاب‌تر شود.