

## 24 نباید رابطه زناشویی



### چکیده این مطلب:

سایت اوکی مد در این مطلب به این پرسش ها پاسخ داده : آیا وجود رئیس در خانواده خوب است؟ نباید های رابطه زناشویی ؟ مسائلی که باعث نابودی رابطه زناشویی می شود . تأثیر مسئله حساسیت در رابطه زناشویی . هنگام عصبانیت باید چطور رفتار کرد؟ دادگاه درونی ، خصوصی و عمومی چیست و چه تأثیری در رابطه زناشویی دارد. آیا تقسیم کار در خانواده کار درستی است؟ تأثیر مسئله لشکرکشی در زندگی زناشویی . مسئله مثلث و ائتلاف چیست و چه تأثیری در زندگی زناشویی دارد ؟ تأثیر عقاید بد و روابط غیر کارکرد و رابطه جنسی و... در رابطه زناشویی.

### ۲۴ نباید رابطه زناشویی :

#### ۱- در رابطه زناشویی داخل خانه حرف از قدرت نزنید.

توی خونه باید محبت و عدالت و انصاف و مشورت به صورت برابر برقرار باشد . بزرگترین مسئله کودک نابرابری و تبعیض است و هرگز فکر نکنید که توی خونه بالاخره یکی باید رئیس باشه این کاملاً اشتباهه .

#### ۲- در رابطه زناشویی دائماً در حال قضاوت نباشید و دنبال مقصر نباشید .

هیچ وقت دیگران رو قضاوت نکن که آدم خوبی هست یا بد ولی اگر مثلاً کسی را خواستی استخدام کنی اون موقع می تونی قضاوت کنی که این آدم به درد کار من میخوره یا نه .

۳- تخیلی ، تماشچی ، بی تفاوت و تنبل نباشید . این مسائل در رابطه زناشویی بسیار تأثیر بدی می گذارد.

### ۴- در رابطه زناشویی ، هرگز همسرتون رو گول نزنید و تهدید نکنید .

مثلاً به همسرتون نگید اگه تو اینکار رو کنی منم اینکار رو میکنم . نه با بچه ها و نه با همسرتون اینطور رفتار نکنید .

### ۵- در رابطه زناشویی ، تنبیه نکنید.

مثلاً نگوئید چون به مادرم حرف زدی دیگه از رابطه ی جنسی خبری نیست .

### ۶- در رابطه زناشویی ، شک و سوء زن نداشته باشید .

شک و سوء زن یک بیماری است و باید تحت نظر روانپزشک معالجه شود . اگر تو زندگی به موضوعی یا چیزی شک دارید خیلی صادقانه و شفاف مطرح کنید و اون موضوع رو جل کنید و پرونده اش را ببندید چون اگر بخواهید با شک زندگی کنید فاتهی اون رابطه خونده شده .



OKMODE

### ۷-خشم و عصبانیت

خشم و عصبانیت عشق را به بی تفاوتی می برد ، و رابطه زناشویی به تنفر کشیده می شه . خشم و عصبانیت ریشه‌ی یه آدم رو میسوزونه و روی بچه بسیار تأثیر می‌گذارد ، باعث می شود خشمگین و عصبانی و نگران شوند و از پا دربیان بچه نمیتونه نعره بشنو .



### ۸- بسیاری از ما در رابطه زناشویی همیشه منتظریم و متوقف

ما تو دنیایی هستیم که هرگز انتظاری برآورده نمیشه و هرگز کسی نمیاد و اگر هم بیاد بیش از اون که چیزی به شما بده از شما میگیره ، پس منتظر نشید و حالت طلبکار به خودتون نگیرید ، مثلاً بعضی موقع ها صبح که از خواب بلند میشیم حس میکنیم که بقیه بدهکارن و ما طلبکاریم . آدم سالم کسی است که نه طلبکاره نه بدهکار بلکه بی حساب . در واقع نه خره نه خر سوار بلکه پیاده است .

### ۹- مسئله نارضایتی

بعضی از ماها وقتی اوضاع و همه چی خوبه باز هم نارضی هستیم . آدم نارضی همیشه در حال گله و شکایت است و حال بدی دارد . این اخلاق خیلی تأثیر بدی در رابطه زناشویی می گذارد ، سعی کنید این موضوع را در خودتان حل کنید .

### ۱۰- مسئله حساسیت

حساسیت یعنی من بدبختم ، ضعیفم . این موضوع اصلاً افتخار نداره پس دیگه به زبون نیارید چون فقط خودتون رو کوچک میکنید . انسان قراره با احساس باشد ، یعنی چیز کوچک خوب رو بزرگ کردن .

انسان حساس ، یعنی چیز کوچک بد رو بزرگ کردن ، یعنی هر چیزی به من برمیخوره .

### ۱۱- مغز ما ۳ جور با حوادث جهان برخورد می کند :

۱- انعکاس : مثلاً قبل از آنکه چیزی به چشم شما برخورد کند شما واکنش نشان می دهید .

۲- واکنش (عمل و عکس العمل) : مثلاً تویی زمین میزنیم بالا میره

۳- پاسخ

تو زندگی بیشتر ماها جزء (واکنش) هستیم

خب اگر جزء (عمل و عکس العمل) باشیم یعنی فردی هستیم که نظام احساسی و عاطفی و دل و عقل رو گذاشتیم کنار و به صورت یک طبیعت فیزیکی حرکت می کنیم و این اصلاً افتخار ندارد و اصلاً در رابطه زناشویی خوب نیست.

مثلاً: وقتی کسی به شما می گوید احمق و شما می گوید احمق خودتی ، این یک سیستم واکنشی است و به همین دلیل اگر تو رابطه زناشویی واکنشی باشید بچه ها کلافه می شوند و اینجور افراد به همچی گیر می دهند .

مثلاً: وقتی از بیرون میایی تو خونه بهت میگه چرا دیر اومدی ؟ چرا تلفن رو جواب ندادی و...

علت این است که شما یک حادثه دیدید و واکنش نشون می دید .

بنابراین باید رو این زمینه کار کرد و آدم سالم آدمی است که سیستم پاسخ دارد . سیستم پاسخ یعنی بعد از این که از بیرون اومد و غذاشو خورد و فیلمشو دید سوالتون رو مطرح کنید نه این که به محض دیدنش واکنش نشون بدید .



### ۱۲- الف ( دادگاه درون

بعضی ها اونقدر تو خودشون فکر می کنند که در نهایت به این نتیجه میرسند که چقدر همسر من بده و چقدر من خوبم در حالی که خودتون ۱۰ درجه از همسرتون بدترید .  
بنابراین عزیزان دادگاه درونی را بریزید دور چون شما با این کار فقط می خواهید خودتون رو گول بزنید، و رابطه زناشویی تون رو خراب کنید .

### ب) دادگاه خصوصی

بعضی از افراد هم هستن که همیشه اول صبح گزارش همپیشون رو به مادرشون یا خواهرشون یا دوستشون میگن ، این فاجعه است . دادگاه های خصوصی همیشه آخرش توش جنایت و خیانت و ظلم است .  
پس دادگاه های خصوصی برگزار نکنید حتی با عزیزترین کسانتون ، چون خواسته یا ناخواسته زندگی .  
رابطه زناشویی تون رو نابود میکنن .  
دوست واقعی و صمیمی کسی است که وقتی می خواهید چیزی رو بهش بگید بهتون میگه خفشو من نمیخوام چیزی بشنوم .

### پ) دادگاه کلی و عمومی و دیگران

۱- هیچ زن و شوهری حق ندارند با هیچ کسی ، هیچ وقت ، هیچ حرفی بزنند ، برای این که این راز همسر شماست و شما حق این کار رو ندارید مگر اینکه او اجازه بده و آگاه باشه و از شما بخواد که بری صحبت کنی .  
۲- هرگز شما با این کار به هیچ نتیجه ای نمی رسید بنابراین دروغ محض و اصلاً کار نمیکنه .  
۳- درد و دل کردن هیچ خوب نیست . پس این مزخرفاتی که میگن درد و دل کردن خوبه رو باور نکنید . این هیچ مسئله ای رو خوب نمی کند و شما حق این کار را ندارید . شما در واقع دارید خودتون رو تخلیه می کنید و این تخلیه کلی بدبختی و بیچارگی رو به وجود میاره و در نهایت فاتحه رابطه زناشویی تون رو باید بخونید.

روزی که شما با خودتون و دیگران صحبت نکردید میتوانید بروید با همسرتون صحبت کنید و اون مشکل رو حل کنید .

۴- بزرگترین اختلافات زناشویی و طلاق به دلیل دخالت دیگران تو زندگی شما است .





### ۱۳- مسئله‌ی لشکرکشی

قالب اوقات شما فکر میکنید وقتی که می‌خواهید ازدواج کنید باید برید دنبال لشکر یعنی آدم‌ها رو موافق خودتون کنید و نظر بقیه رو راجع به همسرتون خراب کنید ، حتی بچه‌ها رو هم طرف خودتون کنید و برای خودتون لشکر آماده جنگ درست می‌کنید .  
روزی که شما این کار رو می‌کنید ، شما آماده‌اید برای جنگ و نابودی رابطه زناشویی ، و بچه‌ها این وسط له می‌شوند و شما از هم جدا میشوید و بچه‌ها از وسط نصف می‌شوند .

### ۱۴- جدا و فاصله گرفتن از رابطه زناشویی :

شما نگاهی دارید که همش به جدایی فکر میکنید مثلاً با خودتون می‌گید که من اصلاً بهش علاقه‌ای ندارم میذارمش میرم ، بچه‌ها هم برای خودش . یا اینکه جدا از هم می‌خواهید این کار اشتباه . شما به دنیا نیومدید که تنها باشید این کارا بالاخره شما را از پا درمیاره .

### ۱۵-خاطره آسوده کردن :

مثلاً : مردها وقتی زنی بهش می‌گه دوستت دارم دیگه خیالشون راحت میشه و دیگه زیاد بهش توجه نمی‌کنند . آقایون هیچ وقت فکر نکنید که این دیگه هست برای همیشه و جایی نمیره و یا چون دیگه بچه داره نمیتونه جایی بره ، این یکی از گرفتاری‌های بزرگ مردان در رابطه زناشویی است .

### ۱۶-تقسیم کامل کارها در رابطه زناشویی :

مثلاً هیچ وقت نگویید : مالی دست من و بزرگ کردن بچه‌ها با تو ، تقسیم‌کار دورانش به سرآمده و بسیار خطرناک .

### ۱۷- مسئله‌ی مثلث :

مطالعات علمی نشون میده که رابطه زناشویی رابطه‌ای بسیار شکننده است ، یک خطه و بنابراین وقتی دچار مشکلی میشوید اگر نتونید پایه را محکم کنید خطری که همیشه وجود داره این هست که یک ضلع سوم پیدا کنید یا یه نقطه سوم و یه چیزی مثل مثلث درست کنید و بهش می‌گویند

مسئله‌ی مثلث حالا یعنی چی؟ یعنی زن و مرد نمی‌توانند با هم سر کنند و مثلاً یکی می‌گوید من می‌خوام درس بخونم یا می‌خوام کار کنم یا میره دنبال مواد و یا بدترینش این هست که بچه به دنیا می‌آورند و حالا از نظر علمی تمام فشار و آسیبی که توی سیستم هست شروع می‌کنید توی این سیستم چرخیدن تا بالاخره منفجر بشه، یکی از کارهایی که روانشناس‌ها باید بکنند این هست که باید متوجه این مسئله‌ی مثلث باشند یعنی کار و بچه و ... این‌ها ضلع سوم هست و بسیار خطرناک است، زن و شوهر باید بتوانند مسئله و مشکل خودشون رو حل کنند و خوردن مشروب و بچه و ... فقط مشکل رو بدتر میکنه و گرفتاری به وجود میاد.



### ۱۸- مسئله‌ی ائتلاف

یکی از مشکلاتی که تو جامعه‌ی امروز فراوان هست این هست که یکدفعه پسر میچسبه به مادر یعنی مادر، بچه را به خودش وابسته می‌کنه و از پدر دورش میکنه، این بسیار کار اشتباهی است و فاجعه است زیرا بچه به هر دو تای پدر و مادر به یک اندازه احتیاج داره.

بچه‌ها احتیاج به این دارند که خاطرشون آسوده باشه در مرکزی هستنند که حمایت پدر و مادر مثل دو تا ستونی که سقف رو روش گذاشتند داره بنابراین کوشش نکنید که یکی از بچه‌ها رو بکشونیدش سمت خودتون.

این موضوع تو خانواده‌های ایرانی بسیار زیاد است مثلاً مادر از بین ۵ تا فرزند یکیش رو میکشه سمت خودش و انقدر رو مخش میره تا اونو سمت خودش بیاره و با این کار همه بچه‌ها و زندگی و رابطه زناشویی رو از پا درمیاره.



### ۱۹- عقاید بد

مطالعات علمی نشون میدهند که بسیاری از اوقات اشکال زندگی اینها که قوانین بدی وجود داره، مثلاً قوانینی که میگه بچه‌ها باید تو این ساعت بخوابند یا بیدار بشن، قوانینی که مثلاً بچه‌ها اجازه دارند خونه دوستاشون برن یا نرن. لطفاً تمام قوانین خونه رو چک کنید، قوانین خونه‌ها بیشتر موقع‌ها بد و اشتباهه است. حتماً باید خوب راجع بهش فکر کنید و سپس تصمیم بگیرید.

### ۲۰- عادات و اعتیاد های مضر

ما هممون عادت داریم، ما هممون اعتیاد داریم. مثلاً می‌گویند من هر چند وقت یکم مشروب می‌خورم تفریحی هست چیزی نیست یه ذره می‌خورم همین، نخیر عزیز شما داری خودتو گول میزنی شما اعتیاد پیدا کردی. یا مثلاً می‌گویند من عادت دارم هر صبح برم خونه مادرم، خب عزیز من این موضوع در رابطه زناشویی رفتاری ایجاد میکنه براتون و اشتباهه، اینا عادت و اعتیاد هست و براتون رفتاری درست میکنه.

### ۲۱- در رابطه زناشویی پنهان کاری نکنید

کلک نزنید، قهر بدترین نوع خشم و دشمنی است، پنهان کردن مثل موریانه زندگی رو میخوره. مثلاً با خود می‌گویید من این پول رو میذارم کنار برای روز مبادا یا اینکه من این صحبت رو با مادرش میکنم ولی به خودش نمیگم. اینا واقعاً اشتباه‌های بزرگی است.

۲۲- شما در رابطه زناشویی تون نه پدر همسرتون میتونید باشید نه مادر نه پسر نه دختر نه روانشناس نه نجات دهنده . رابطه ی زن و شوهری غیر از زن و شوهری نمیتونه باشه ، برخی از شما دوست دارید برید تو رابطه زناشویی که باباتون بشه یا اینکه بشه مامانتون یا اینکه بشه دکترتون . رابطه زناشویی فقط رابطه زناشویی هست همین .



۲۳- مسئله‌ی روابط غیر کار کردی :

۴ تا موضوع هست که نباید در رابطه زناشویی انجام بدید :

۱- من اهمیت ندارم، تظاهر، دروغه، من بی ارزشم، من بی اهمیتم، هرچی تو خواهی، هر چی دوست داشته باشی، من اصلاً کی هستم، من اصلاً به دنیا اومدم فقط برای تو باشم، تمام زندگیم وقف شما، شما خوشبخت باشی منم خوشبختم، تو خوش حال باشی منم خوش حالم، من بدبختم و از این چرت و پرت ها اصلاً نباید بگوئید .

۲- سرزنش کننده

مثلاً : تو بچه هارو اینجوری کردی، یادته بچه بود اینکارو میکرد میخواستم بزنم تو گوشش تا اینکار رو نکنه تو نداشتی، اگر میذاشتی همون موقع میزدمش الان دیگه آدم شده بود . همیشه میگن تقصیر یکی دیگست .

۳- حساب گر

مثلاً می گویند بچه قرار نیست تا ساعته ۸ بیدار باشه، بچه قرار نیست انقدر بستنی بخوره، یعنی همینجوری برای خودشون داستان درست میکنن، ظاهراً حرف حسابی میزنید ولی مطلقاً حرفتون حساب نیست .

۴- پرت و پلا

مثلاً به همسرتون میگوید چرا نرفتی بچه رو از مدرسه بیاری اونم میگه تو اول برو دماغتو عمل کن بعد بیا حرف بزن . این رفتار کاملاً غلطه اصلاً چه ارتباطی بین این دو تا هست .

### ۲۴-رابطه ی جنسی

در رابطه زناشویی رابطه ی جنسی رو تعطیل نکنید .  
رابطه ی جنسی رو واقعاً جدی بگیرید چون بزرگترین و مهم ترین مسئله ی ازدواج رابطه ی جنسی است.

