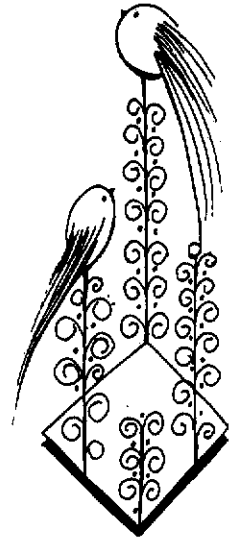


تقویت عشق و صمیمیت در میان همسران توصیه‌هایی برای



داریوش سلطانی فتوت

شخصیت، انتظارات و نوع تفکر و نوع تلقی زوج‌ها از زندگی مشترک. مدت زمان حل اختلافات نیز در نزد برخی زوج‌ها کوتاه و در نزد برخی دیگر تا چند سال و در نزد عده‌ای از آنان حتی تا روز قیامت و هنگام قضاوت خدا ادامه دارد. متأسفانه در مواردی نیز پدیده طلاق یا تحمیل اجباری و مصلحت‌اندیشانه زندگی زناشویی از جمله نتایج شوم عدم تفاهم زوج‌ها در حل اختلافات بین فردی است.

ناکامی زوج‌ها در حل اختلافات زناشویی، معلول عوامل بی‌شماری است، ولی تجارب کلینیکی نگارنده در مشاوره با زوج‌ها بیانگر این واقعیت است که این ناکامی‌ها در موارد بسیاری از ناپختگی‌ها یا ضعف مهارت زوج‌ها در حفظ و پرورش عشق و علاقه‌ی اوایل آشنایی ناشی می‌شود. بسیاری از زوج‌ها صرفاً با عشق به

آغاز زندگی زناشویی، به رغم وجود جاذبه‌های عاطفی و جنسی‌اش، با آغاز تدریجی اختلافات در زمینه‌های مختلف همراه است، زمینه‌هایی همچون: طرز تلقی و اندیشه‌ها، اختلاف سلیق و انتظارات، فرهنگ‌های رفتاری متفاوت و... هر چند که شناخت‌های سطحی و شتاب‌زده قبل از ازدواج، دامنه موارد اختلافی را به طور چشم‌گیری افزایش می‌دهد، ولی به‌طور کلی وجود این اختلافات با توجه به اصل تفاوت‌های فردی و هم‌چنین با توجه به یکسان نبودن محیط تربیتی زوج‌ها در گذشته، امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است.

میزان اختلافات و شیوه‌های برخورد با آن‌ها به عواملی بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: میزان گرایش‌های عاطفی،

آستانه انعطاف‌پذیری وی در سازگاری با مشکلات زندگی زناشویی را به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

* حتی الامکان در ارائه توجه و محبت به زیر منظومه‌های خویشاوندی یکدیگر (به خصوص والدین)، حساس و فعال باشید و از اعمال هرگونه تبعیضی در این زمینه پرهیز کنید. زیرا به طور کلی ارزیابی‌ها و نگرش‌های مثبت خویشاوندان از شخصیت زوج‌ها، نقش عمده‌ای در تقویت رابطه عاطفی بین همسران دارد.

* بهتر است در طول سال چند روزی را به بهانه مسافرت یا هر انگیزه مقبول دیگری به دور از یکدیگر باشید و دل‌تنگی‌های شیرین روزهای اول آشنایی را مجدداً تجربه کنید. زیرا فراق و دوری موقت زوج‌ها، موجب تشدید یا بیداری عواطف خفته آن‌ها نسبت به یکدیگر می‌شود و برعکس حضور دائمی آن‌ها در کنار یکدیگر موجب می‌شود که نقش واقعی و نعمت حضور و وجود یکدیگر را آن گونه که شایسته است، قدر ندانسته، گاهی از کنار فداکاری‌های یکدیگر نیز به راحتی بگذرند.

* همسران را از ابراز علاقه و محبت‌های کلامی و غیرکلامی خود محروم نسازید، زیرا هر انسانی دو نیاز اساسی دارد که عبارت‌اند از: نیاز به ستودن (محبت کردن) و نیاز به ستوده شدن (محبت دیدن). توجه زوج‌ها به تأمین این دو نیاز اساسی، طراوت زندگی زناشویی را چند برابر کرده، غفلت از این امر نیز، منجر به تجربه افسردگی در سطوح مختلف می‌شود.

یکدیگر ازدواج می‌کنند ولی پس از آن عمدتاً به طور غریزی و براساس یادگیری‌ها و همانندسازی‌های مسئله‌دار گذشته به ایفای نقش همسری در زندگی مشترک می‌پردازند نه بر اساس وظیفه و شناخت نیازهای روانی یکدیگر. از این رو، شناخت نیازهای عاطفی - روانی و حساس بودن نسبت به تأمین آن‌ها از جانب زوج‌ها، نه تنها موجب تشدید محبت و عشق پس از ازدواج می‌شود بلکه این امر قدرت تخریبی موارد اختلاف‌زا را به طور شگفت‌انگیزی کاهش می‌دهد. در عملکرد زناشویی چنین زوج‌هایی تشریک مساعی، ایثار و از خودگذشتگی در بحران‌های زندگی، به راحتی قابل مشاهده و پیش‌بینی است.

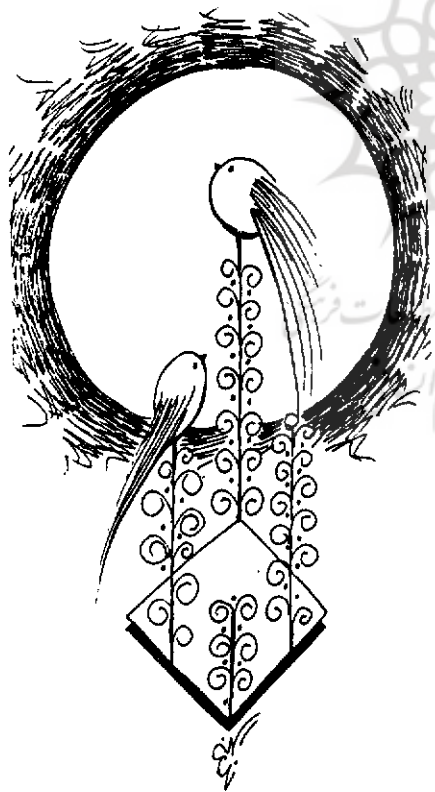
توجه و عمل به توصیه‌های زیر می‌تواند نیروهای بالقوه یا احتکار شده زوج‌ها را در رسیدن به اهداف فوق آزاد کند و مهارت "عشق پروری" را در آنان تقویت نماید. وجود چنین مهارتی در زوج‌ها، کاهش قابل توجه حجم نابسامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت، زیرا عشق و محبت همسران نسبت به یکدیگر، متغیری اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه است.

* گاهی اوقات کاری برای خشنود سازی همسران انجام دهید که وی را سخت متحیر و شگفت‌زده نماید، کاری که موجب شود ایشان از فرط خوشحالی و هیجان در پوست خود ننگند و عمیقاً سپاسگزار شما باشند.

مطمئن باشید که در چرخه روابط انسانی، این گونه اقدامات روحیه بخش، بدون پاسخ نمی‌ماند و نه تنها قوای همسران را در جهت یافتن اقدامات جبرانی متمرکز می‌کند، بلکه

همسران بیان کنید. در انتخاب نام فرزند نیز (نام نیکو) حتی الامکان و به طور محترمانه، نام مورد توافقتان را بر نظریات پیش‌نهادی دیگران ترجیح دهید.

* سعی کنید در ارائه توجیهات عاطفی خود نسبت به همسران متنوع‌تر عمل کنید. به طور مثال خوب است که آقایان هراز چند گاهی با شاخه گل مورد علاقه همسرشان به منزل مراجعت کنند، زیرا به طور کلی خانم‌ها بیشتر از آقایان به گل و طبیعت علاقه‌مندند. مطمئن باشید که این گل‌ها تا آخرین لحظه حیاتشان مورد توجه و مراقبت عاشقانه همسران قرار خواهند گرفت. بسیار مشاهده شده است که



شدت این دو نیاز خصوصاً در خانم‌ها بیش‌تر از آقایان است. آن‌ها شیفته توجه و شنیدن زمزمه محبت از جانب همسرانشان‌اند. خانم‌ها در لحظات بیماری، دوران بارهاری و زایمان یا هنگام کسب موفقیت‌های شغلی و تحصیلی و در زمان از دست دادن عزیزان یا در میهمانی‌ها و... نیاز بیش‌تری به توجه و محبت همسران خود دارند.

* سعی کنید همیشه تصویر آراسته‌ای از خود در ذهن همسران ایجاد کنید، زیرا این امر موجب می‌شود احساسات مطبوعی را نیز در حضور یا غیاب یکدیگر تجربه نمایید. ژولیدگی ظاهر، ژولیدگی تدریجی احساسات را نیز به دنبال خواهد داشت. هر چند که خانم‌ها به لحاظ تأکیدات فرهنگی در مقایسه با آقایان عملکرد بالایی در این زمینه از خود نشان می‌دهند ولی روی هم رفته قصور هر یک از زوج‌ها (به خصوص آقایان) در عمل به این امر پسندیده به یک اندازه قابل نکوهش است.

* هیچ‌گاه روز پیوندتان را فراموش نکنید و در بزرگداشت هر چه با شکوه‌تر آن از حداکثر نبوغ و خلاقیت خویش بهره‌برداری کنید. در این روز حتی الامکان در فضای مطبوعی غیر از منزل خلوتی صمیمی با یکدیگر داشته باشید و به سرور خاطرات شیرین (فقط خاطرات شیرین) روزهای گذشته پردازید.

* پس از زایمان همسران، سعی کنید اولین کسی باشید که با وی ملاقات و از او قدردانی می‌کند. در این لحظه احساسات و خوشحالی خودتان را بدون سانسور و از صمیم قلب برای

کنندهٔ زمان و مکان حل اختلافات باشد. بهره‌برداری صحیح زوج‌ها از مرور زمان حائز نتایج مطلوبی است که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

الف - حل خود به خودی بسیاری از مشکلات مطرح شده و نشده.

ب - تعدیل هیجانات مخربی همچون پرخاشگری و افسردگی.

ج - ایجاد زمینهٔ مساعد برای بروز قوای عقلانی ویژهٔ سازگاری و حل مشکلات.

د - مصون ماندن فرزندان و خانوادهٔ زوجین از فشارهای روانی ناشی از اختلافات بین همسران.

* با عذر خواهی سریع و مسئولانه و هم‌چنین با عذرپذیری بزرگوارانه، از پیچیده شدن اختلافات در زندگی زناشویی پیش‌گیری کنید.

* در مواقع کدورت حتی‌الامکان سعی نمایید مسائل را از دریچهٔ نگاه همسران مورد نقد و بررسی قرار دهید (خودتان را به جای او بگذارید). این کار موجب درک واقع بینانهٔ طرف مقابل می‌شود و زمان رسیدن به تفاهم را کوتاه‌تر می‌کند.

* از سرکوب کردن یا سازشگری‌های محض و بی‌برنامه با عادات و صفات نامطلوب شخصیتی یکدیگر، اجتناب کنید و برای تغییر و اصلاح رفتار یکدیگر، همکاری صمیمانه و احساس مسئولیت مشترک داشته باشید. برخی از این صفات و عادات نامطلوب عبارت‌اند از: زود رنجی و پرخاشگری‌های آنی، دهان بینی،

عدهٔ زیادی از این خانم‌های مهربان، حتی همین هدیهٔ خشک شدهٔ همسرشان را حفظ نموده، زینت بخش در و دیوار خانه می‌کنند.

* روز تولد یا ایام مربوط به بزرگداشت همسران (روز پدر، روز زن، روز معلم، روز پرستار، روز کارگر و...) را به خاطر داشته باشید و در بزرگداشت این گونه ایام، گشاده دستی و معقول و ظرافت طبع ویژه‌ای اعمال کنید. به خاطر داشته باشید که همسر شما (به خصوص خانم‌ها) به توجه شما نیازمند است نه به کیفیت هدایای شما. در صورتی که صاحب فرزند هستید، آن‌ها را نیز در برنامه‌ریزی‌های مربوط به این ایام شرکت دهید. رعایت اصل غافل‌گیری، جذابیت این گونه بزرگداشت‌ها را چند برابر می‌کند.

* مسافرت‌های سالانه و دیدار از طبیعت و محیط‌های تفریحی، هنری، زیارتی و... را در برنامه‌ریزی‌های خانوادگی تان قرار دهید و حتماً برای تعطیلات آخر هفته نیز برنامه‌ریزی کنید. زیرا در غیر این صورت ممکن است افسردگی و بدخلقی‌های غروب جمعه را تجربه نمایید.

* در تعیین زمان‌پذیری از میهمانان مورد توجه خود، به نظریات و هم‌چنین به میزان آمادگی‌های جسمی - روانی و مالی یکدیگر توجه داشته، در برگزاری چنین مجالسی مشارکت عملی با هم داشته باشید.

* اصل "حل مشکلات در زمان و مکان مناسب" را در خانواده نهادینه کنید و اجازه ندهید که هیجانات آنی و لحظه‌ای شما تعیین

علاقه و توجه، پی‌گیر منظور نهایی همدیگر باشید. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که آقایان در مقایسه با خانم‌ها، بیش‌تر رشته کلام را قطع می‌کنند و خانم‌ها بیش‌تر و زودتر از آقایان از قطع صحبت خود ناراحت می‌شوند.

* حتی‌الامکان سعی کنید که سؤالات خود را با واژه‌هایی از قبیل: "چرا" و "به چه علت" و امثال این‌ها مطرح‌نسازید. زیرا این نوع سؤالات نه تنها ممکن است همسر شما را (به خصوص آقایان را) در موضع دفاعی و مقاومت قرار دهد، بلکه احساس بی‌اعتمادی و سوءظن ایشان را نیز تحریک می‌کند. بهتر است سؤالات خود را به شکلی مقبول‌تر و با آهنگ گفتاری ملایم‌تری مطرح‌سازید. به‌طور مثال می‌توان به جای استفاده از پرسش "چرا دیر به منزل آمدی؟" از پرسش بهتری همچون: "آیا با دردسری مواجه شدی که دیر به منزل رسیدی؟" استفاده کرد. به خاطر داشته باشید که اصولاً میل به سؤال کردن در خانم‌ها بیش‌تر از آقایان است و این امر نشانه آن است که خانم‌ها به ادامه صحبت با دیگران ارزش می‌نهند.

* بین گفت‌وگوی جدی و گفت‌وگوهای صمیمانه با یکدیگر تفاوت قائل شوید و در تعیین زمان و فضای انجام هر یک از این نوع گفت‌وگوها مدیریت معقول و سنجیده داشته باشید.



سوءظن، اعتیاد، ناتوانی‌های جنسی، وسواس، ناسازگاری و... بدیهی است که دریافت خدمات مشاوره‌ای مفید، امکان دست‌یابی به هدف فوق را به طور قابل ملاحظه‌ای تسهیل می‌کند.

* بعد از روابط زناشویی، دومین عاملی که موجب پیچیده‌تر شدن عشق همسران نسبت به یکدیگر می‌شود عبارت است از مصاحبت و انجام گفت‌وگوهای صمیمانه. وجود هر گونه عاملی که موجب ایجاد اختلال در کیفیت گفت‌وگوی زوج‌ها شود، نه تنها کیفیت رابطه عاطفی آن‌ها را تهدید می‌کند، بلکه احتمال تکروری و خودمحوری در اتخاذ تصمیمات مربوط به زندگی مشترک را افزایش داده، بهداشت روانی اعضای خانواده را نیز به مخاطره می‌اندازد. از این رو توصیه می‌شود که زوج‌ها برای کسب مهارت‌های لازم در انجام گفت‌وگوهای صمیمانه به مطالعه منابع مربوط پرداخته، اجمالاً توصیه‌های زیر را مد نظر خود قرار دهند:

* در گفت‌وگو با یکدیگر، کنایه نزنید، صریح باشید و خواست واقعی‌تان را در غالب جملاتی متین ابراز بدارید. زیرا وجود کنایه و ابهامات در سخنان شما، نه تنها درک منظور شما را برای همسران دشوار می‌سازد، بلکه در موارد بسیاری موجب می‌شود که ایشان ناخواسته به برداشت‌های اشتباه و فرضیه‌سازی‌های غیرواقع بینانه پردازد. در این گونه موارد معمولاً زوج‌ها یکدیگر را به بدفهمی، کم‌هوشی یا لجاجت متهم می‌کنند.

* صحبت‌های یکدیگر را قطع نکنید و با