

راه کارهای صحیح برای رفتار با همسرانمان

زهرة رئيسی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد نجف آباد

ماه گذشته چقدر حقوق گرفته ام، چه میزان برای مدرسه فرزندم هزینه کرده ام، در فلان امتحان چه نمره ای گرفته ام و... ولی هیچ گاه از خود نپرسیده ایم که برای مثال، در ماه گذشته چقدر از زندگی ام لذت برده ام؟ چقدر همسر را خوشحال کرده ام؟ یا حداقل، میزان آرامش من در زندگی چقدر بوده است؟ مردم معمولاً به مسائلی که قابل رؤیت نیستند، ولی اساس زندگی را تشکیل می دهند، بی توجه اند و وقتی را برای تفکر به آن ها اختصاص نمی دهند.

حال با توجه به مقدمه فوق، اگر برای میزان رضایت از زندگی مشترک نمره استاندارد ۱۰۰ در نظر گرفته شود، شما از ۱ تا ۱۰۰ چه نمره ای به خودتان می دهید؟ اگر نمره شما از ۷۵ به پایین است، معنایش این است که به تغییرات اساسی در روابط خود با همسران نیازمندید، و لازم است فنون برقراری ارتباط با همسر خود را بیاموزید.



اگر قدری با خود بیندیشیم، متوجه می شویم که در بسیاری از مواقع، مسائل مختلف زندگی خود را به محاسبه گذارده، به آن ها نمره و عدد می دهیم؛ مثلاً می گوییم: در سه

یکی از راه‌هایی که کمک بزرگی به بقا و دوام زندگی می‌کند و زندگی زناشویی را استحکام می‌بخشد، این است که «فرد، همسر خود را آن چنان که هست، بپذیرد» و او را با تمام خصوصیاتش، با تمام تجارب گذشته، با پدر، مادر، خواهرها و برادرهایش قبول کند. هر انسانی ریشه در تجارب گذشته و خانواده خود دارد و اصولاً قسمتی از هویت شخصی هر فرد از خانواده‌اش ناشی می‌شود. بنابراین آیا می‌توان نیمی از هویت او را نادیده گرفت و اصلاً نپذیرفت؟ آیا می‌توان گل را بدون ریشه زنده نگه داشت؟ از طرفی نپذیرفتن ابعاد وجودی فرد، موجب می‌گردد که یکی از طرفین و در نهایت هر دوی آن‌ها احساس عدم امنیت عاطفی و روانی کنند.

بنابراین در یک ازدواج سالم، آن چه اهمیت دارد، پذیرش تام و تمام همسر است. اگر شما قادر باشید همسران را با هر قیافه، شغل، تحصیلات و خانواده‌ای که دارد، بپذیرید و این نگرش را در خودتان پررنگ کنید، در زندگی مشترک احساس بهتری خواهید داشت و الگوهای رفتاری شما در مقابل همسران نیز مشخص خواهد شد. بهتر است این تفکر را در خود تقویت کنید که این شخص با تمام ویژگی‌های خوب و بدی که دارد مال من است و برای من است و من به او عشق می‌ورزم.

در پژوهشی که توسط «ژانت لوئر»^۱ و «روبرت لوئر»^۲ (۱۹۸۵) انجام شد، ۳۵۱ زوج که بیش از ۱۵ سال با یکدیگر زندگی کرده بودند مورد ارزشیابی قرار گرفتند و از آن‌ها پرسیده شد که چه عاملی باعث رضایت آن‌ها از زندگی مشترک شده است؟ نتیجه تحقیق نشان داد عاملی که بیش از همه در بقای زندگی مشترک آن افراد تأثیر داشته است، طرز تلقی و نگرش مثبت نسبت به همسر بوده است. (روان‌شناسی امروز، ۱۹۸۵)

موضوع دیگر، اولین برخورد در پایان یک روز کاری است. آن چه در طول چند دقیقه اول، هنگامی که همسران را می‌بینید، انجام می‌دهید و می‌گویید، بسیار مهم است. آن دقایق اولیه می‌تواند حال و هوای ساعات باقی مانده روز و شب شما را تعیین کند. استفاده از یک شیوه حمایت کننده و پرورش دهنده در خوشامدگویی، پیامدهای بهتری را موجب

یکی از راه‌هایی که کمک بزرگی به بقا و دوام زندگی می‌کند و زندگی زناشویی را استحکام می‌بخشد، این است که «فرد، همسر خود را آن چنان که هست، بپذیرد» و او را با تمام خصوصیاتش، با تمام تجارب گذشته، با پدر، مادر، خواهرها و برادرهایش قبول کند.

می‌شود. پس زمانی که در پایان روز با همسر خود مواجه می‌شوید، استقبال خوبی از وی به عمل آورید. ما گاهی اوقات به اشیا یا که دوروبر ما هستند توجه بیش‌تری نشان می‌دهیم تا به شخص زنده و تنفس کننده‌ای که شریک زندگی ماست. وقتی این گونه رفتار می‌کنیم، فاصله‌ای به وجود می‌آوریم که ما را از همسرمان جدا می‌سازد و بعد تعجب می‌کنیم که چرا احساس فراموش شدگی و تنهایی می‌کنیم.

هر وقت احساس فراموش شدگی و تنهایی کردید، مهم است به خاطر داشته باشید که شما برای شادمانی خود مسئول اید. بنابراین باید ابتکار به خرج دهید و فضایی صمیمی بین خود و همسران ایجاد کنید. به بیان دیگر، به جای تمرکز و توجه به اشیا دوروبر، به همسران توجه کنید. یکی از مواردی که تأثیر بسیاری در زندگی زناشویی می‌گذارد، نحوه برقراری ارتباط کلامی و شیوه حرف زدن زن و شوهر با یکدیگر است. به عبارت دیگر بسیاری از مشاجرات خانوادگی ناشی از درست صحبت نکردن و عدم توانایی زوجین در رساندن مفهوم به یکدیگر است.

برای برقراری ارتباط مؤثر، لازم است مهارت‌های کلامی را در زندگی بیاموزیم، چرا که کلمات قدرت عجیبی دارند. کلمات بار عاطفی دارند و می‌توانند بر مخاطب تأثیر مثبت یا منفی بگذارند.

نکته‌ای که زوجین باید در این ارتباط بدانند، این است که در نوع صحبت کردن زن و مرد تفاوت وجود دارد. آقایان بیش‌تر به پیام توجه دارند و خانم‌ها به فرایام، پیام کلماتی است که بین افراد رد و بدل می‌گردد و فرایام نحوه‌ی ادای کلمات، حالت چهره، تَن صدا و نوع نگاه را شامل می‌شود. بنابراین آقایان باید توجه داشته باشند که وقتی با همسرشان صحبت می‌کنند فرایام آن‌ها تأثیر زیادی بر روی خانم



برای برقراری

ارتباط مؤثر، لازم است

مهارت‌های کلامی را در زندگی

بیاموزیم، چرا که کلمات قدرت

عجیبی دارند. کلمات بار

عاطفی دارند و می‌توانند بر

مخاطب تأثیر مثبت یا منفی

بگذارند.



می‌گذارد، و اگر فرایام خوبی داشته باشند حتی می‌توانند از همسر خود انتقاد کنند. خانم‌ها نیز باید به کلماتی که استفاده می‌کنند توجه داشته باشند، اغراق آمیز صحبت نکنند و تا آن جا که ممکن است کلمات «همیشه»، «هرگز» و «هیچ وقت» را به کار نبرند.

برای مثال خانم‌ها بهتر است به جای این که به همسر خود بگویند: «تو هیچ وقت به فکر ما نیستی»، از جمله: «گاهی اوقات ما را فراموش می‌کنی» استفاده کنند، زیرا معمولاً آقایان روی کلمات دقیق می‌شوند.

زمانی که همسران با شما صحبت می‌کند یا سؤال می‌پرسد، انتظار یک جواب معقول و منطقی را دارد، بنابراین پاسخ‌هایی که شما می‌دهید می‌تواند ارتباط را شفاف و صمیمانه‌تر کند یا ارتباط را تیره و قطع نماید. پاسخ دهنده با جوابی که می‌دهد شخصیت درونی خود را نمایان می‌سازد. جواب‌های تند و سریع و بدون تفکر و مغرضانه موجب رنجش می‌شوند، و این گونه جواب‌ها خام و عجول بودن پاسخ دهنده را می‌رسانند. جواب‌های سربالا و سرزنش آمیز

دلیل بر پر عقده بودن و عصبیت پاسخ دهنده است و ناشی از آن است که وی شیوه‌ی برقراری ارتباط را نمی‌داند. واکنش‌های کلامی بی‌کیفیت که با تعمق و منطقی و بدون حب و بغض باشد و پاسخ دهنده صادقانه خواست‌های خود را مطرح کند، قطعاً ارتباط بهتری را رقم می‌زند و موجب پایداری زندگی خواهد شد. در زیر نمونه‌هایی از واکنش‌های کلامی مطرح می‌شود. شما کدام پاسخ را ترجیح می‌دهید؟ آیا اگر مورد آخر را انتخاب کنید، بهتر نیست؟

- امروز شاید کمی دیر بیام.

الف - کار همیشگی توست.

ب - بازم می‌خوان ازت کار بکشن.

ج - منتظرت می‌مونم، ولی خیلی خودت را اذیت نکن.

- چرا غذا نمی‌خوری، مگه غذا خوردی؟

الف - نمی‌خورم، از این غذا خوشم نمی‌آید.

ب - کجا غذا خوردم، باز کج خیال شدی.

ج - با این که بوی غذات آدم را به اشتها می‌آورد، اما

نمی‌دانم چرا میل ندارم.

از دیگر موارد مؤثر در ایجاد دلخوری بین زن و شوهر، غیرمستقیم و با گوشه و کنایه صحبت کردن است. در جایی که انسان می‌تواند به طور صریح سخن بگوید و رنجش‌های خود را از راه گفت و گوی مستقیم حل کند، چرا متوسل به طعنه و کنایه شود یا به جای این که به حل اصولی مشکلات خود بپردازد به زخم زبان متمسک شود؟ در این صورت نه تنها مشکل حل نمی‌شود، بلکه رنجش‌ها عمیق‌تر می‌گردد. وقتی از هم رنجش پیدا می‌کنید و درصدد رفع آن بر نمی‌آید، وقتی اجازه می‌دهید که ناراحتی‌ها روی هم انباشته شوند، باید انتظار داشته باشید که رابطه‌تان سرد و بی‌روح شود.

یکی از دلایلی که زن و مرد با گوشه و کنایه صحبت می‌کنند این است که فواید صریح صحبت کردن یا نحوه‌ی صحیح انتقاد کردن را نمی‌دانند. روش صحیح انتقاد کردن به شرح زیر است:

۱- زوجین باید قبل از طرح دلخوری آن را روی کاغذ بنویسند، زیرا به این ترتیب سهم خود را در پیشامد مربوط بهتر خواهند دید. از سوی دیگر نوشتن ماجرا، موجب آرامش



هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنان را به رخش نکشید.



در موقع صحبت کردن با همسر از ضمیرهای مناسب استفاده کنید. یکی از مواردی که گاهی بین زوجین ایجاد دردسر و تنش می‌کند، استفاده نامناسب از ضمیر است. افراد و به ویژه خانم‌ها، اگر در جایی که بهتر است همسرشان، ضمیر «ما و برای ما» را به کار ببرند، «من» یا «برای من» را استفاده کنند، جریحه‌دار می‌شوند. برای مثال اگر همسرتان بگوید: «می‌روم قدم بزنم، اگر شما هم دوست داشتید بیایید»، این سخن ممکن است ایشان را برنجانند، چون به نظر می‌رسد، آمدن یا نیامدن خانم برای همسر یکسان است. یا در جایی دیگر که ضمیر «من» را به کار می‌برد در واقع همسر را محصور کرده، جایی برای اشتراک باقی نمی‌گذارد.

نسبی فرد می‌شود و در عین حال فرد با نوشتن، بیش‌تر به علت‌های مسئله واقف می‌شود.

۲- پیش از صحبت کردن، خود را به جای همسر بگذارید، با این کار بهتر به مشکلات همسری می‌برید.

۳- حتی المقدور قبل از صحبت کردن با همسر خود، موضوع را با دیگران مطرح نکنید، مگر نیاز مبرم احساس نمایید.

۴- در ابتدای صحبت، تأکید کنید که قصدتان از مطرح کردن رنجش، رسیدن به حسن تفاهم است.

۵- پیشاپیش یادآوری کنید که شاید اصل ماجرا یک سوء تفاهم باشد و غرض از صحبت، رفع کردن آن است.

۶- همیشه از نکات مثبت شخصیت همسر و کارهای مطلوبی که انجام داده است ذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود.

۷- هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنان را به رخش نکشید.

۸- از یک دندگی و لجاجت پرهیزید.

۹- قدردان زحمات همسر خود باشید.

۱۰- به هر شکل که می‌توانید رفع دلخوری را جشن بگیرید (با هدیه دادن یک شاخه گل، یا هر چیز مورد نیاز طرف مقابل).



شکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

زبان تشکر و قدردانی داشته باشید. از همسر خود به خاطر همه نیکی‌ها و صفات خوب و رفتارهای پسندیده‌اش تمجید کنید و از او قدردانی نمایید.



می‌کنند و به «ما شدن» می‌اندیشند. در شادی‌ها و ناراحتی‌ها، آن چه بیش از همه برای آن‌ها اهمیت دارد، مشارکت است. در زندگی همان قدر که به مسائل می‌اندیشند، به راه حل مسائل نیز فکر می‌کنند.

عادت فکری بعضی از مردم این است که وقتی با مشکل مواجه می‌شوند، به طور مکرر به مشکل و مسئله به وجود آمده فکر می‌کنند و احساسات منفی را تجربه می‌نمایند، در صورتی که اگر این انرژی را صرف پیدا کردن راه حل برای مسائل کنند، کم‌تر احساس عجز و ناتوانی کرده، به احساس مطلوب تری دست می‌یابند.

زبان تشکر و قدردانی داشته باشید. از همسر خود به خاطر همه نیکی‌ها و صفات خوب و رفتارهای پسندیده‌اش تمجید کنید و از او قدردانی نمایید. کارهای خویش را مورد توجه قرار دهید. به همان اندازه که همسران را به خاطر بعضی از رفتارهای سرزنش و از رفتار او انتقاد می‌کنید، باید از او برای خوبی‌هایش تشکر کنید. زبان تشکر داشتن کمک بسیاری به ایجاد صمیمیت در زندگی می‌کند و زندگی مشترک را استحکام می‌بخشد.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- JANET LOUIER
- 2- ROBERT LOUIER
- 3- DRUFUSY
- 4- BUSS

منابع:

- استیون، ناک: ازدواج در زندگی مردان، ترجمه دکتر سعید غفاری، انتشارات ساحل، ۱۳۷۹.
- ادی استریت: مشاوره خانواده، ترجمه مصطفی تبریزی، انتشارات فروزان، ۱۳۷۶.
- بی وایل، واشیل: بیاید من و تو ما بشویم، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر واحدی، ۱۳۷۵.
- نیسون، استوارت لین: حال خوش، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات نگاه، ۱۳۷۸.
- رئیس، زهره: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ازدواج، انتشارات مانی، ۱۳۸۰.

- BUSS, DAVID M. (2001): MEN AND WOMEN DIFFER IN TACTICS USED TO STAY MARRIED. INTERNET.
- DRUFUSY, EDWARD. (2001): MAKING YOUR MARRIAGE WORK. INTERNET.
- LONGMORE, CHRISTINE (2001): A COUPLE OF FIGHTING. INTERNET.
- LOUIER, JANET & LOUIER, ROBERT: PSYCHOLOGY TODAY, JUNE, 1985, P. 34.

یکی از مهارت‌هایی که باید در زندگی مشترک آموخت، گوش دادن مؤثر به سخنان همسر است. گوش دادن، مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند تولید صمیمیت کند و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می‌کنید، همسران را بهتر درک می‌کنید، با او هماهنگ می‌شوید، از روابط خود بیش تر لذت می‌برید و بی آن که مجبور به ذهن خوانی باشید، می‌فهمید که همسران چرا چنین می‌گویند، و چنین می‌کند. یکی از موانع مؤثر بر سرراه گوش دادن، اندیشه خوانی است. وقتی به صحبت همسران توجه نمی‌کنید و آن را باور ندارید و به واقع برای منظور او معنایی در نظر می‌گیرید، اقدام به ذهن خوانی می‌کنید، و بدین ترتیب محتوای حقیقی صحبت همسران را با فرضیه‌های خود عوض می‌کنید. ذهن خوانی برای ایجاد صمیمیت مضر است، زیرا مسلمات را رها می‌کنید و به خیالات می‌چسبید.

به اعتقاد درافوزی^۳ (۲۰۰۱) یکی از خصوصیات همسران موفق، شوخ طبعی، خوش رویی و خوش خلقی است. زن و شوهر هر دو نشان می‌دهند که برای روحيات، احساسات و شخصیت طرف مقابل ارزش قائل‌اند و سهم خود را در شاد کردن و بهتر ساختن محیط زندگی می‌شناسند.

از به کار بردن کلمه طلاق پرهیز کنید. طبق تحقیقات انجام شده توسط باس^۴ (۲۰۰۱)، بسیاری از زوج‌های موفق اظهار داشته‌اند که تحت هر شرایط حاضر به ادامه زندگی‌اند و هرگز به طلاق فکر نمی‌کنند. این افراد به جای این که در مقابل یکدیگر حرکت کنند، به موازات همدیگر حرکت