

آیا زوج موفق هستید؟



یکی از جذاب‌ترین و شیرین‌ترین نعمت‌های خداوند، ازدواج است که هر دختر و پسری بعد از بلوغ، در مسیر آن قرار می‌گیرد. انتخاب همسر مناسب، مهم‌ترین حادثه‌ی زندگی هر کسی است که با شور و شوق و شادی فراوان صورت می‌گیرد. موفقیت در زندگی زناشویی و داشتن زندگی مشترک پرفاهم و مطبوع، در واقع یک امر تصادفی نیست. آگاهی از این که خود و همسرمان چه نیازهایی داریم... چگونه می‌توان این نیازها را برطرف کرد... دانستن تفاوت‌های

میان خود و همسرمان... داشتن انگیزه‌ی قوی برای ساختن زندگی مشترک خوب... تلاش در جهت رفع مانع‌ها... و داشتن الگوی مناسب، از جمله نکته‌های اساسی هستند که هر زن و مردی لازم است به آن‌ها توجه نماید. اگر شما از زندگی مشترک تان راضی بوده و احساس آرامش، شادابی و خوشبختی می‌کنید و از مدت ازدواج تان دست کم **۵ سال** گذشته است، می‌توانید به پرسش‌های زیر پاسخ داده و آن را به دفتر مجله ارسال نمایید تا با نام خودتان یا با نام مستعار چاپ شود.

باعث خوشحالی است که تجربه‌های ارزنده‌ی شما مورد استفاده‌ی دیگران قرار گیرد. الگو قراردادن کسانی که زندگی مشترک شاد، پرفاهم و راحتی دارند، می‌تواند به ساختن زندگی زناشویی خوب و شایسته کمک فراوانی کند؛ چراکه شناخت اندیشه‌ها، احساس‌ها و رفتار افراد موفق و سرمشق قراردادن عملکرد آنان، ما را به نتیجه‌های مثبت و خوبی می‌رساند.

سردبیر

در این شماره، خانم «فاطمه مخملی» کارشناس ارشد روان‌شناسی، همسر آقای «منصور خلاری»، کارشناس ارشد رشته‌ی الکترونیک به‌عنوان زوج موفق به سؤال‌های ما پاسخ می‌دهند. ایشان در سال ۱۳۷۴ ازدواج کرده و ثمره‌ی این ازدواج، یک دختر ده ساله «کیمیا» و یک پسر دو سال و نیمه «بردیا» می‌باشد.

۱- دو فرد زمانی که تصمیم به ازدواج می‌گیرند، با دو طرز فکر متفاوت، دو سطح فرهنگ متفاوت و با دو بینش متفاوت با هم روبه‌رو می‌شوند. شما با این وضع چگونه کنار آمدید؟

ازدواج می‌تواند شناختن و پذیرفتن تفاوت‌ها برای رسیدن به مرزهای مشترک باشد. در واقع، من و همسرم از دو فرهنگ به‌طور کامل متفاوت، با دو بینش متفاوت بودیم، اما اعتقاد ما بر این است که هیچ انسانی به‌طور کامل شبیه دیگری نیست و قرار هم بر این نیست. در غیر این صورت، زندگی، جذابیتی نداشت و فرصت رشد در کنار هم مهیا نمی‌شد. رسیدن به این مفهوم‌ها برای ما هم زمانی طول کشید. ما پذیرفتیم که هر کدام از ما منحصربه‌فرد و متفاوتیم و به این نتیجه رسیدیم که تلاش برای این که شبیه هم شویم مانند هم فکر کنیم و در کل، زندگی را از دریچه‌ی نگاه هم ببینیم، تلاشی اشتباه و بیهوده است. ما همدیگر را همان طوری که هستیم، پذیرفتیم. در حالی که سعی کردیم برای بهتر شدن و کامل شدن، تغییری در رفتار و عملکردمان صورت دهیم.

۲- با توجه به این که هر شخصی دارای هویت و ویژگی‌های خاصی است، فکر می‌کنید شما دارای چه ویژگی و شخصیتی هستید؟

من فکر می‌کنم بارزترین ویژگی من، جسارت و خطر کردن است. ایجاد تغییر و تحول برای خلق یک چیز تازه، عشق و مهرورزی بی‌قید و شرط و بخشیدن و فراموش کردن خطاهای دیگران، همگی از اصل‌های زندگی هستند، چون اعتقاد دارم من هم انسانم و ممکن است خطا کنم. برای دریافت‌های تازه، باید بخشید و رها کرد و بی‌دریغ مهر ورزید.

رقابت را دوست دارم اما باید حواس‌مان باشد که آن را با حسادت، اشتباه نگیریم. معتقدم موفقیت و پیشرفت هر انسانی به‌خصوص هر زنی، موفقیت من محسوب می‌شود و راه را برای فعالیت مشارکت زنان، باز می‌کند. زنان به‌خصوص در عرصه‌ی کار و اجتماع، پذیرند و بدانند که موفقیت، تنها با مشارکت گروهی معنا پیدا می‌کند. زندگی، در انتظار انسان‌های توانمند و خلاق است و حیث است که این همه انرژی، صرف فکرهای بیهوده شود.

۳- هر کسی به هنگام انتخاب همسر، دنبال هدف‌های خاصی است، شما در انتخاب همسران دنبال چه ویژگی‌هایی بوده‌اید؟

عشق بی‌دریغ، صداقت، همراهی و حمایت. همسرم همیشه از من حمایت کرده، گاهی ما هم به‌خاطر برخی از مشکل‌ها، تحت فشار بودیم و تجربه‌ها و مانع‌های زیادی را پشت سر گذاشتیم و از طوفان‌های زیادی گذر کردیم، اما خیلی وقت‌ها خدا را به‌خاطر این فشارها که من اسم‌شان را تجربه می‌گذارم، شکر می‌کنم چرا که باعث شدند نگاه من به زندگی تغییر کند. میوه‌ی تجربه، آگاهی است و اما عشق؛ همین عشق، ما را به سلامت عبور داد و به ما آموخت که در لحظه‌ها، زندگی کنیم. به قول «سهراب»: «زندگی، غرق شدن در حوضچه‌ی اکنون است.»

۴- در صورت بروز اختلاف نظر و سلیقه، به‌طور معمول چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟

گفت‌وگو می‌کنیم و نتیجه باید به نفع هر دو نفر باشد. درضمن، هیچ کدام حق نداریم قهر کنیم و اگر این اتفاق بیفتد، دیگر اجازه نمی‌دهیم ادامه پیدا کند. باید بنشینیم و راه‌حلی پیدا کنیم.

۵- هنگامی که عصبانی هستید و همسران برخلاف نظر شما عملی را انجام دهد، چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟

محل بحث را ترک می‌کنم و یا حواسم را معطوف به چیزی خارج از جریان می‌کنم. گاهی نیز سعی کردم خاطره‌ی یک گفت‌وگوی خنده‌دار را مجسم کنم یا در ذهن بسازم، این هم راه‌کار خوبی بوده و مانع مشاجره شده. گاهی هم به سراغ مجله‌های دکوراسیون می‌روم که خیلی مورد علاقه‌ی من است و منجر به یک تغییر دکوراسیون در منزل می‌شود و انرژی‌هایم را از این راه تخلیه می‌کنم که باعث تغییر روحیه‌ام هم می‌شود.

۶- گروهی معتقدند: «برای این‌که خوشبخت باشی، لازم است همسرت را خوشبخت کنی» نظر شما در این مورد چیست؟

اگر استنباط شما از این جمله، این باشد که من برای آن‌که خوشبخت و راضی باشم، باید همسرم را خوشبخت و راضی نگاه‌دارم، اشتباه است. وقتی سعی کنی طرف مقابلت را همیشه خوشبخت و راضی نگاه‌داری، مستلزم این است که همیشه از خودت مایه بگذاری، همیشه از خودگذشتگی کنی و این باعث می‌شود نقش قربانی را داشته باشی چون باید احساس‌ها، عواطف، عقیده‌ها و حتی دیدگاهت را ندیده بگیری و زیرپا بگذاری. این شاید یک‌مدت ادامه داشته باشد اما بعد از آن، احساس سرخورده‌گی، دلسردی یا حتی تنفر ایجاد می‌شود. خوشبختی و رضایت، با تفاهم، توجه و محبت دوجانبه و در نظر گرفتن معیارهای درست، امکان‌پذیر است.

۷- در این دنیای خاکی، هر کسی خود را در برخی زمینه‌ها موفق می‌داند؛ گروهی موفقیت را در کسب پول، عده‌ای در شغل و موقعیت اجتماعی، گروهی در هنر و ورزش و... به‌طور کلی هر کس موفقیت را در زمینه‌ای می‌بیند. حال که شما خود را زوجی موفق و خوشبخت می‌دانید، دلیل‌های موفقیت خود را در زندگی زناشویی بیان کنید.

خوشبختی برخلاف نظر برخی، فقط یک احساس است. یک نوع احساس رضایت. نه پول، نه شغل، نه موقعیت اجتماعی و نه عشق، به‌تنهایی نمی‌توانند ضامن خوشبختی باشند.

۸- هرگونه توضیح یا توصیه‌ای را که فکر می‌کنید مفید است، بیان کنید.

- در طول هفته، زمانی را برای گفت‌وگو و شنیدن صحبت‌های همدیگر اختصاص دهید.
- وقتی همسران از مسأله‌ای نزد شما شکایت یا گلایه می‌کند، به‌طور حتم، لازم نیست کار خاصی انجام دهید. یک جمله‌ی مهرآمیز و دل‌جوینده‌ی شما می‌تواند اوضاع را به‌سرعت آرام و از هر برخورد یا تنش، جلوگیری نماید.
- در زمان بروز مشکل، به مشاوره‌ی آگاه، باتجربه و متخصص مراجعه نمایید.
- از آزار یکدیگر بپرهیزید. از جمله‌های تأکیدی و کنایه‌آمیز استفاده نکنید چراکه باعث اصلاح نمی‌شود بلکه باعث دلسردی و حتی رابطه‌های پرتنش یا انتقام‌جویانه می‌گردد.
- عشق‌تان را به یکدیگر ابراز کنید تا محیط زندگی‌تان همیشه گرم و پرانرژی باشد.
- الگوی مناسبی را انتخاب نمایید و عملکرد مثبت آنان را سرمشق قرار دهید.

