

نقش و جایگاه عشق و آگاهی در زندگی مشترک

راز خوشبختی و سعادت در چیست؟

عشق و شور زندگی یا آگاهی و دانش همسر داری؟

و یا مجموعه‌ای از هر دوی آن‌ها؟

لحظه‌ای بوده و در همان دیدارهای اولیه ظاهر می‌شود. افرادی که توان شناخت عشق راستین را ندارند، در پی یافتن عشق، به دیگران وابسته می‌شوند و هرگز هیجان، شور و عشق واقعی را لمس نخواهند کرد. بیش‌تر مردم، عشق را نمی‌شناسند و جاذبه‌ی جنسی یا عشق کاذب و کور را با عشق و شور واقعی زندگی اشتباه می‌گیرند؛ عشق هیجانی و احساسی، در قلب جای دارد در حالی که جاذبه‌ی جنسی در اندام‌های جنسی قرار می‌گیرد.

آیا مشکلات و مسائل زندگی مشترک بدون دانش همسر داری و کسب آگاهی و مهارت‌های لازم و رفع دیگر نیازها، فقط با عشق، قابل حل هستند؟ به عبارت دیگر، اگر پایه و اساس زندگی مشترک شما، بدون آگاهی‌های لازم و رفع دیگر نیازها، فقط عشق باشد ولی شناخت کافی به نیازهای آشکار و پنهان خود و همسران نداشته باشید و نتوانید آن نیازها را به صورت درست، ارزیابی کرده و برطرف سازید، در طولانی‌مدت، آیا می‌توانید پاسخ‌های مثبتی از همسر خود دریافت کنید و به پایداری و دوام عشق، امید ببندید؟

باورهای عمومی بسیاری از مردم جوامع مختلف این است که: با عشق است که زن و شوهرها در کنار هم می‌مانند... با عشق است که زوجین همدیگر را خوشبخت می‌کنند... با وجود این همه مشکل، با عشق می‌توان شادمانه زندگی کرد... با عشق است که زن و شوهر یکی می‌شوند... در زندگی زناشویی ایده‌آل، هیچ مشکلی وجود ندارد... در حالی که همین باورها و افسانه‌های مربوط به ازدواج اگر مبنای درستی نداشته باشند، انتظارات غیرواقع‌بینانه ایجاد کرده و خود باعث مشکلات فراوان می‌شوند.

فلسفه‌ی اصلی ازدواج‌های امروزی، علاوه بر تداوم نسل، رفع نیازهای احساسی و عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی، استقلال و... می‌باشد. به عبارت ساده، ازدواج و انتخاب همسر به منظور تشکیل زندگی مشترک، برای رفع نیازهای فوق‌الذکر زن و مرد صورت می‌پذیرد. برای رفع این نیازهاست که زن و مرد، به آگاهی و کسب مهارت‌های لازم همسر داری احتیاج دارند. چون مهر، محبت و عشق، گل سرسبد احساس و عاطفه‌ی انسان است، بنابراین وقتی زوج‌ها زندگی مشترک را شروع می‌کنند، هر کدام از دیگری مهر، صمیمیت، وفاداری و عشق بی‌قید و شرط می‌خواهد و هر یک به صورت مستقیم یا غیرمستقیم انتظار دارد دیگر نیازهای آشکار و پنهانش نیز توسط همسرش برآورده شود. پرسش این است: «آیا فقط عشق و علاقه می‌تواند جایگزین آگاهی شده و پاسخ‌گوی



عکس از حسین جهانپخش

آیا جادوی عشق، بدون دانش همسر داری، می‌تواند زندگی مشترک سعادت‌مندی را برای همیشه یا طولانی‌مدت تضمین کند؟ عشق واقعی را باید شناخت، آن را محترم شمرد و به آن اعتماد کرد. عشق، احساسی بسیار قوی، قدرتمند و سرشار از انرژی فراوان است که هم‌چون آتشی وجود انسان را دربر گرفته و تمام ابعاد زندگی او را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

آیا بسیاری از مردم قادرند بین عشق واقعی، عشق کاذب، مجازی و شیفتگی، تفاوت بگذارند و آن‌ها را از هم تمیز دهند؟ عشق و شور زندگی راستین، از درون می‌جوشد؛ آن را از درون خود بجوید. عشق به خود، عشق به زندگی و عشق به دیگران، درونی است. عشق واقعی، به انسان کمک می‌کند که زندگی خود را سرشار از شور، نشاط و رضایت کند و به زندگی‌اش معنا و مفهوم بخشد. هر جا می‌روید و با هر کس که هستید، مهر بدون چشم‌داشت نثار کنید تا مهر و محبت دریافت کنید.

ما عاشق کسانی می‌شویم که عشق و شور زندگی ما را شعله‌ور می‌سازند. باید دانست که عشق راستین، صبور و بردبار است و به دنبال شناخت و در طول مدت به وجود می‌آید. اما عشق کاذب و کور،

نگاهی نو به دنیای زنان و مردان

به آرامی به سوی بی‌تفاوتی، دشمنی و حتی به نفرت و انزجار می‌کشاند.

ارسطو می‌گوید: «خودشناسی، آغاز خردمندی است و در عین حال، مشکل‌ترین کارها می‌باشد ولی پند و اندرز دادن به دیگران، ساده‌ترین کارهاست.»

یکی از راه‌های شناخت خود و همسر، گفت و شنود سازنده با همسر و داشتن پرسش‌های مثبت از همدیگر است؛ چراکه گفت‌وگوهای آرام و سازنده و پرسش‌های مثبت از خود و همسر، زن و مرد را به تفکر و تأمل وامی‌دارد و توجه آنان را به نکته‌های جالب، ظریف و مثبت زندگی که تاکنون به آن‌ها فکر نکرده و یا از اندیشیدن به آن‌ها واهمه داشته‌اند، جلب می‌کند.

پرسش‌های مثبت از خود و همسر، فکر و توجه ما را به تهیه‌ی پاسخ‌های مثبت جلب می‌کند. تکرار این‌گونه پرسش و پاسخ‌ها، طبق قانون جذب، زن و شوهر را به سوی نکته‌های مثبت و همدلانه‌ی یکدیگر می‌کشاند و همسران را در ایجاد تفاهم بیشتر کمک می‌کند، همسران را از سوءتفاهم و از رنج کنار هم بودن‌ها نجات می‌دهد و آنان را در مسیر زندگی آرام‌تری قرار می‌دهد. گفت و شنودهای آرام و پرسش‌های مثبت از خود و همسر، باعث می‌شود که مسائل و موارد حاکم بر زندگی مشترک، با مثبت‌اندیشی مورد بررسی قرار گیرند. اگر این پرسش و پاسخ‌ها همواره با شجاعت، صداقت و احترام متقابل همراه باشد، زن و شوهر را در مسیر دستیابی به آرامش واقعی، کسب رضایت از زندگی مشترک و خوشبختی واقعی قرار می‌دهد چراکه اگر گفت و شنود، گلایه و شکایت زوجین از هم، درست، مؤثر و مثبت بوده و همراه با چاشنی عشق باشد، همسران به ارزش‌ها و معیارها، نیازها و چگونگی رفع نیازها و تفاوت‌های یکدیگر، آگاهی بهتری می‌یابند و می‌توانند بینش و نگرش خود و همسرشان را نسبت به مسائل زندگی زناشویی، آگاهانه یا ناآگاهانه و به صورت مستقیم یا غیرمستقیم هدایت کنند و به طور کلی نسبت به ویژگی‌ها، نیازها و امیال خود و همسر و آن‌چه در این رابطه می‌اندیشند، شناخت بهتری پیدا کنند. با شناخت تفاهم‌ها، تفاوت‌ها و تضادهای موجود بین زن و شوهرهاست که همسران، به کمک مهر، محبت و عشق، ویژگی‌های همدیگر را تعدیل و تکمیل می‌کنند و با وجود تفاوت‌های فراوان و اساسی بین زن و مرد، زوجین با آگاهی و به یاری مهر و محبت، می‌توانند تعادل و توازن لازم را بین خواسته‌ها، نیازها و رفع آن‌ها برقرار ساخته و خود را در مسیر ایجاد روابط همدلانه و مؤثر و تفاهم بیشتر قرار دهند. در این شرایط، زن و شوهرها به جای سرکوب و پنهان ساختن احساس‌ها و نیازهای خود و فرار از بیان آن‌ها که باعث آزار و کشمکش‌های درونی فراوان است، صادقانه به بیان آن‌ها می‌پردازند. به عبارت دیگر، با افزایش دانش و آگاهی و کسب مهارت‌ها همراه با چاشنی مهر و محبت است که نکات مشترک، تفاهم‌ها، تضادها، توانمندی‌ها و ضعف‌ها آشکار و کشف می‌شوند و با آن‌ها به صورت درست و مثبت برخورد می‌شود و عشق راستین، امکان ظهور یافته، بالنده و غنی شده و گسترش می‌یابد.

شار، موفق و پرانرژی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

همه‌ی نیازها باشد؟» ازدواج زمانی موفق به حساب می‌آید که اصول همسرداری را بدانیم و آگاه باشیم که با همکاری دوطرف، نیازهای زن توسط شوهر و نیازهای شوهر توسط همسرش برطرف می‌شود و این امر فقط با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم و برطرف کردن نیازهای یکدیگر (نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی و استقلالی ...) امکان‌پذیر است. به دختران و پسران به این علت توصیه می‌شود که آگاهی‌های خود را برای همسرداری و زندگی مشترک، هرچه پیش‌تر بالا ببرند تا بتوانند در زندگی زناشویی، به رفع نیازهای خود و همسرشان به صورت درست بپردازند و بتوانند همسر و خود را در مسیر آرامش، شادابی، پیشرفت، ترقی و خوشبختی واقعی قرار دهند.

هماهنگی «عشق» و «آگاهی» و رفع نیازهاست که به زندگی مشترک شادابی، جذابیت و بالندگی می‌بخشد. مهر، محبت و دلدادگی بدون آگاهی، به‌طور معمول در کوتاه‌مدت، زیبایی و جذابیت‌های خاص خود را دارد ولی برای داشتن زندگی مشترک پرطراوت و غنی در طولانی‌مدت، علاوه بر عشق، به دانش و آگاهی همسرداری نیز نیاز مبرم است چراکه عشق، بخشی از نیازهای یک زندگی مشترک موفق را تشکیل می‌دهد و به تنهایی نمی‌تواند دیگر نیازهای زناشویی را که بسیار گسترده هم هستند، جواب‌گو باشد. می‌گویند: «عشق و آگاهی (دانش همسرداری)، همانند پیچ و مهره، آجر و ملات، لازم و ملزوم هم بوده و همانند دو بال یک پرنده هستند که بدون یکی، پرواز واقعی امکان‌پذیر نمی‌شود.»

به‌طور معمول عشق، تحمل مشکلات و موانع را برای انسان آسان می‌سازد و انگیزه‌های قوی برای رفع آن‌ها می‌شود ولی نمی‌تواند از بروز مسائل و مشکلات، جلوگیری به عمل آورد. عشق، منبع قدرت، حرارت و نور زندگی است. عشق، محرک قدرتمندی است که زوجها تشکیل خانواده بدهند، یار و یاور هم باشند و احساس خوشبختی کنند و به آن تداوم بخشند. پرسش این است که با وجود این قدرت فائقه که انسان را به اوج آسمان‌ها می‌برد، اگر زن و مرد عاشق، فاقد دانش کافی و مهارت‌های لازم همسرداری باشند و نتوانند نیازهای خود و همسر را به درستی تشخیص داده و برطرف کنند، چگونه می‌توانند در حل مسائل و مشکلات زندگی مشترک و ایجاد روابط مؤثرتر، موفقیت به دست آورند و به آن تداوم بخشند؟

«که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها...»

بیش‌تر ازدواج‌ها با شور، اشتیاق، مثبت‌اندیشی و مهر و محبت شروع می‌شود و در آغاز زندگی مشترک، زوجین تصور می‌کنند که ازدواج آنان متفاوت از دیگران است، روابطشان محکم، قوی و خلال‌ناپذیر است؛ عشق و مهر و محبت‌شان، جاودانه و مادام‌العمر خواهد بود. در واقع شور و اشتیاق و مثبت‌اندیشی، همه چیز را در ابتدای امر، زیبا و آسان جلوه می‌دهد و به زوجها کمک می‌کند تا کارها را با احساس خوب و زیبا انجام دهند ولی مشکلات بعدها ظاهر می‌شوند؛ چراکه عشق بدون آگاهی، بستر کافی و توانمندی برای حل تمام مشکل‌ها و مسائل زندگی مشترک نیست؛ سوءتفاهم‌ها، عدم شناخت‌ها، ناآگاهی‌ها، نبود مهارت‌ها و ... ذره‌ذره پایه‌های عشق را متزلزل می‌سازند و تداوم آن‌ها، عشق را