

چگونه می‌توانیم با همسرمان همدل شویم و در زندگی احساس برندگی کنیم؟

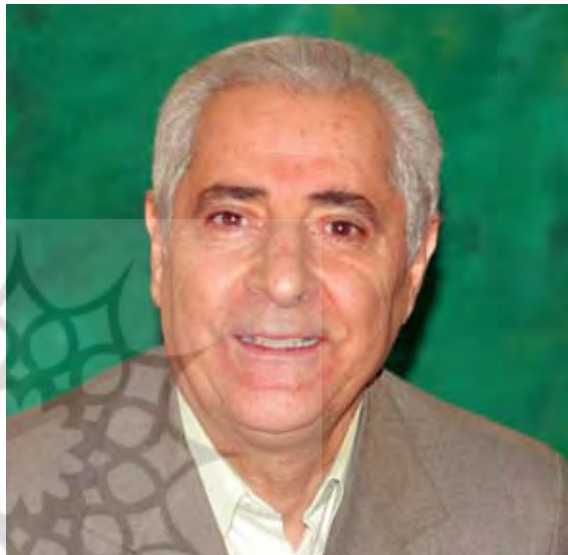
- **زن و مردان با وجود داشتن اهداف مشترک، چرا برای رسیدن به آن‌ها راه‌های مختلف را انتخاب می‌کنند؟**
- **شما در کدام گروه قرار دارید: مردم‌گرا، مردم‌گریز یا مردم‌ستیز؟**
- **مهارت‌های دلگرم کردن زوج‌ها توسط یکدیگر**

همدل باشید، می‌توانید با او ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار ساخته و همکاری را جایگزین رقابت نمایید و هماهنگی بیش‌تری را در زندگی مشترک تجربه کرده و هر دو احساس کنید برنده‌اید.

اگر اولویت‌های سبک زندگی زن و مرد مغایر هم بوده و با هم در تعارض باشد، زوج‌ها با نادیده گرفتن و مخالفت با ارزش‌ها، باورها و اهداف یکدیگر، باعث اختلاف شدید شده و به‌جای داشتن ارتباط خوب و مثبت، رقابت و روابط ناخوشایند بین زن و شوهر و در کل در زندگی مشترک برقراری می‌شود: هر دو دچار استرس و سوءتفاهم می‌شوند، هر دو احساس بیگانگی و تنهایی می‌کنند و می‌خواهند با کنترل رابطه‌ها، «حق با من است و تو اشتباه می‌کنی» را بر زندگی مشترک حاکم سازند و... در نتیجه هر دو بازنده شده و هزینه‌ی سنگینی را پرداخت می‌کنند.

دانستن اصول گفت‌وگوشنود در برقراری ارتباط مؤثر و مفید بین زوج‌ها، از اهمیت خاصی برخوردار است. وقتی همسران حرف می‌زنند، علاوه بر این که کلمات او را می‌شنوید، سعی کنید به احساس‌های پشت کلمات او تمرکز کرده و آن‌ها را درک کنید؛ در این صورت، مفهوم و منظور اصلی همسر خود را با مهر و محبت می‌گیرید و نشان می‌دهید که به نظر‌های او بها داده و به آن‌ها احترام می‌گذارید و با این عمل، به همسران پیام می‌دهید که همدلانه احساس‌ها و منظورشان را درک می‌کنید، سعی دارید مسائل را از دریچه‌ی چشم او ببینید، به او اعتماد کرده، او را حمایت نموده و در کنارش قرار دارید و با این کار، به بالا رفتن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس همسران کمک کرده و دلگرم و شادان می‌کنید و خود را نیز در مسیر دریافت پاسخ‌های مهربانانه و دلگرم‌کننده از طرف همسران قرار می‌دهید. بنابراین نشست‌های منظم، بیان حرف‌های دل، امیدها و آرزوها به یکدیگر، به درک متقابل و همدلی و هم‌سویی بیش‌تر، منجر می‌شود. ولی بیش‌تر زوج‌ها به‌علت کم‌دانی، به گفت‌وگوشنود فی‌مابین اهمیت نمی‌دهند، وقتی همسران حرف می‌زنند، به‌جای گوش کردن و تمرکز به حرف‌های او، خود را مشغول کرده و به تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، فکر کردن، تماشای رفتار دیگران و... می‌پردازند در نتیجه، گفتار و کلمات همسر را به‌درستی درک نکرده و به احساس‌های پشت کلمات او نیز توجهی از خود نشان نمی‌دهند. در چنین شرایطی، گفت‌وگوشنودها و برداشت از گفتار یکدیگر، بیش‌تر منفی و نامهربانانه می‌شود؛ در این شرایط حتی گلابه‌های ساده، حمله به خود تلقی شده و حمل بر تحقیر و سرزنش به خود منظور می‌شود؛ طرف مقابل می‌خواهد جواب همسر را جابانه بدهد!

زن و مردان ناآگاه، بیش‌تر رنجش‌های‌شان از تضادهای درونی خودشان سرچشمه می‌گیرد، ناراحتی و ناهنجاری و رنج‌های خود را به گردن همسر، پدر، مادر، دوست، فامیل، جامعه و به‌طور کلی سرنوشت می‌اندازند. درحالی که هر زن و مردی با بالا بردن



عکس از: وحید محمودی

در آغاز زندگی مشترک، زن و مرد از آگاهی و تجربه‌های درست و کافی برای رفع نیازهای خود و همسر بی‌بهره‌اند و هر یک از زوج‌ها ندانسته تصور می‌کنند که روش، اندیشه و عملکردشان درست و واقعی بوده و شاید بهترین راه رسیدن به هدف و خوشبختی است و در این راستا، با وجود حسن نیت فراوان و تلاش زیاد، ندانسته و ناآگاهانه به‌علت کم‌دانی و بی‌تجربگی، با روش‌های نادرست خود و همسر، زندگی مشترک را به مسیر مشکل‌ها، ناهنجاری‌ها و پائیدگی هدایت می‌کنند. باید توجه داشت که در بسیاری از مواقع، با توجه به فرهنگ متداول و حاکم بر جامعه، بی‌آن که خود بدانیم، یادگرفته‌ایم که به یکدیگر پاسخ منفی و دل‌سردکننده بدهیم، در جهت توجیه کارهای خود یا دیگری، به داوری یا پیش‌داوری اشتباه بپردازیم، به یکدیگر پند و اندرز و دستورالعمل بدهیم، با سلطه‌گری و نشان دادن حساسیت‌های بیش از حد، در بسیاری مواقع به همسرمان پیام منفی می‌دهیم که «تو ضعیف هستی، تو نمی‌توانی با شرایط کنار بیایی...» و به‌جای این که به همسرمان در پیشرفت کارها کمک کنیم، عملاً با تأیید نکردن او، به کاهش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسش کمک کرده و باعث دل‌سردی و طردشدگی‌اش می‌شویم.

در زندگی هر کس، رابطه‌ی زناشویی، مهم‌ترین و پیچیده‌ترین رابطه‌ها محسوب می‌شود. بدون آگاهی‌های لازم، نمی‌توان رابطه‌ی مثبت و مؤثری را با همسر برقرار نمود. باید توجه کرد که رابطه‌ی زناشویی هر زن و مردی، تحت تأثیر باورها، اهداف و اولویت‌های آنان قرار دارد. اگر در این موارد، با همسران هم‌سو و

نگاهی نو به دنیای زنان و مردان

آگاهی‌هایش، حتی به تنهایی می‌تواند آگاهانه نقطه‌نظر خود را تغییر دهد و نکات منفی زندگی مشترک را از منظر دیگری ببیند و برداشت‌های مثبت از آن‌ها کند و در این صورت است که در همراه کردن همسر و در غنی و بالنده ساختن زندگی زناشویی، قویاً مؤثر می‌شود.

برای این که خود را در مسیر زندگی مشترک شاد قرار داده و خود و همسر را از رنج در کنار هم بودن، یکنواختی و دلسردی دور سازیم، یکی از راه‌های ساده، نوشتن این جمله روی آینه‌ی اطاق مان است: «من امروز برای شاداب کردن خود و همسر چه کار می‌توانم انجام دهم؟» این پرسش ساده و یافتن پاسخ‌های مثبت، به صورت روزانه به شما کمک می‌کند که نکته‌های مثبت فراوانی از خود و همسر و همچنین زندگی مشترک‌تان را کشف کنید و زندگی مشترک را با شور و شوق و امیدواری بیش‌تری در مسیر سازنده و شاد و خوشبختی قرار دهید.

برای کسب موفقیت‌های بیش‌تر در مسیر ساختن زندگی مشترک شاد، به نقاط مثبت خود و همسران بیش‌تر توجه کنید، ظرفیت و توانمندی‌های خود و همسران را کشف نمایید، از خود و همسران حسن‌جویی کنید، به خود و همسران پیام‌های مثبت داده و خود را دلگرم سازید تا عزت‌نفس‌تان بالا رود و در مسیر بالا رفتن اعتمادبه‌نفس بیش‌تر قرار بگیرید.

باید بدانیم که شرایط بیرونی را در بسیاری مواقع نمی‌توان تغییر داد ولی تغییر نگرش و این که از شرایط بیرونی به صورت مثبت یا منفی برداشت کرده و واکنش مثبت یا منفی از خود بروز دهیم، در اختیار خودمان است. افراد موفق در برابر هر حادثه‌ای حتی بدترین آن‌ها، از خود می‌پرسند: «این حادثه چه پیام‌های مثبتی برای من دارد؟ چه نتایج مثبتی می‌توانم از آن داشته باشم؟»

تفاوت بین زن و مرد، یک امر عادی و طبیعی است ولی زن و مرد، مکمل هم هستند و هیچ‌کدام بر دیگری برتری ندارد. زنان و مردان در زندگی زناشویی خود، اهداف مشابهی دارند ولی برای رسیدن به آن‌ها، راه‌های متفاوتی را انتخاب می‌کنند. این تفاوت‌ها تحت‌تأثیر عوامل اکتسابی چون باورها، ارزش‌ها، اهداف و اولویت‌ها و عوامل ژنتیکی چون بهره‌ی هوشی و استعدادهای زوجین قرار دارند. مهم است که این تفاوت‌ها را بشناسیم و بپذیریم تا بتوانیم ارتباط درست و مؤثری با همسرمان برقرار سازیم. بنابراین تفاوت‌های بین زن و مرد علاوه بر این که به عوامل ارثی و جنسیت و تفاوت برنامه‌ریزی مغز آنان بستگی دارد، به مسائل تربیتی و فرهنگی و به دوران کودکی و این که در چه شرایط مطلوب یا غیرمطلوبی بزرگ شده و چه تجربیاتی کسب کرده باشند نیز برمی‌گردد. بدین معنی، کودکان با توجه به استعدادهای خویش، تحت تأثیر فرهنگ خانواده، ارزش‌های مشترک پدر و مادر خود را یاد می‌گیرند. وقتی بزرگ شدند، بیش‌تر موارد اکتسابی را مورد عمل قرار می‌دهند ولی در موارد اختلاف نظر ارزش‌های پدر و مادر، گروهی از کودکان، موارد اختلاف را نفی می‌کنند و گروهی دیگر، آن اختلاف‌نظرها را می‌پذیرند.

گروهی از روان‌شناسان معتقدند که با توجه به عوامل ژنتیکی و اکتسابی، افراد در سه گروه کلی زیر قرار می‌گیرند:

۱- گروه مردم‌گرا:

مردم‌گراها، بیش‌تر مهرطلب هستند و می‌خواهند دوست‌داشتنی و محبوب دیگران باشند. از داشتن ارتباط خوب با دیگران خرسند می‌شوند، نیاز دارند مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرند، آرام، سر به راه و تسلیم هستند و به راحتی تابع دیگران می‌شوند، به نیازهای خود خیلی توجه نمی‌کنند و از نه گفتن، دیگرآزاری و دیگرستیزی، گریزان هستند.

۲- گروه مردم‌گریز:
بیش‌تر گوشه‌گیر و انزواطلب بوده و افراد کم‌رو و خجالتی هستند، میل به انجام کار و تلاش در آنان ضعیف است. این گروه از افراد، تودار و نجوش بوده و احساس تنهایی و بی‌کسی بر آنان حاکم است.

۳- گروه مردم‌ستیز:
روحیه‌ی جسور، مبارز، خشن و ناهنجاری دارند و برای سرپوش گذاشتن بر ترس‌ها و ضعف‌های درونی خود، به پرخاشگری، ارباب و خودنمایی می‌پردازند. افراد برتری‌طلب و کمال‌گرا در این گروه قرار دارند.

زن و شوهرانی که مضمون شخصیت اصلی‌شان با هم هم‌خوانی داشته و در یک گروه قرار گرفته و هر دو مردم‌گرا یا مردم‌گریز و یا مردم‌ستیز باشند، از یک زندگی مشترک آرام و رضایت‌بخش برخوردار خواهند بود؛ درحالی که زوج‌هایی که از نظر شخصی در دو گروه متفاوت قرار داشته باشند، به‌عنوان نمونه، یکی «مردم‌گرا» و دیگری «مردم‌ستیز» یا «مردم‌گریز» باشند، نمی‌توانند نیازهای استقلال‌ی و دیگر نیازهای درونی همدیگر را به‌خوبی درک کرده و نسبت به رفع آن‌ها، به‌درستی اقدام کنند. درواقع وقتی روش زندگی زن و شوهر با هم هم‌خوانی نداشته باشد، هریک از زوجها با توجه به بینش خود، با مسائل برخورد می‌کنند و با روش خود، با یکدیگر و دیگران ارتباط برقرار می‌سازند و هریک با توجه به نگرش خود، به رفع نیازهای خود و دیگری می‌پردازند و تصور می‌کنند که رفتار و کردار و بروز احساس‌های‌شان درست بوده و حق با آنان است و طرف مقابل، اشتباه می‌کند.

در این شرایط، رقابت‌ها، برخوردها، تضادها و مقابل هم قرار گرفتن‌ها، جای تفاهم‌ها، همکاری‌ها و حمایت‌ها از یکدیگر را می‌گیرند و زن و شوهرها را از هدف اصلی زندگی که همان رفع نیازهای خود و همسر، همراه و در کنار هم بودن است، دور ساخته و روبه‌روی هم قرار می‌دهد و هریک تلاش می‌کنند به نیازهای دیگری بی‌توجهی کرده و دیگری را یا تابع نظر خود ساخته و یا او را حذف کنند.

باید توجه داشت بیش‌تر افراد می‌توانند بینش و عادت‌های فردی خویش را به کمک روان‌شناسان و روان‌کاوان تغییر داده و سبک و روش زندگی خود را عوض کنند و خود و همسر را در مسیر یک زندگی آرام، شاد و موفق قرار دهند.

برای این که زندگی مشترک را در هر شرایط سنی، از حالت بی‌تفاوتی، دلسردی، یکنواختی، بی‌روحو و حتی از نفرت خارج کنید و آن‌را شاد، باطراوت و بالنده نمایید، می‌باید آگاهی‌های‌تان در مورد تفاوت‌های زنان و مردان، نیازها و رفع نیازهای خود و همسر را افزایش دهید.

تنها راه نجات، آگاهی و عمل است. بپذیرید که تغییر از خودتان آغاز می‌شود، از مشاوران و روان‌شناسان کمک بگیرید، بیش‌تر مطالعه کنید، زندگی مشترک زنان و مردان موفق را الگو قرار دهید. با بالا بردن آگاهی و عمل به آن است که دست از تنگ‌نظری و خودمحوری برداشته و می‌توانید نقطه‌نظرهای خود را آگاهانه و هدفمند تغییر دهید. در برابر موانع و مشکل‌ها و مسائل، به‌جای برداشت‌های منفی، از منظر مثبت، آن‌ها را مورد توجه قرار دهید تا بتوانید عادت‌های مثبت جدیدی را جایگزین عادت‌های منفی گذشته‌ی خود کنید و به زندگی مشترک خود، غنا و بالندگی بخشید.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

معجزه‌ی آگاهی در کامیابی زناشویی