

زندگی، زمانی زیباست که
زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم

■ آیا همسر خود را دوست می دارید یا
به او عادت کرده اید؟

■ چرا زنان و مردان ویژگی های خود
را با هم مقایسه می کنند؟



احساس های سرکوب شده به بی تفاوتی، دشمنی و سپس به تنفر و انزجار تبدیل می شود

عذاب آور، دردناک و جان فرسا بین زن و شوهرها، این است که به علت کم دانشی و ناآگاهی زوج ها، مردان، زنان را با «ویژگی های خود» ارزیابی می کنند و زنان، مردان را با «مقیاس خود» می سنجند. به عبارتی ساده تر، مردان، ناآگاهانه، نکات قوت و مثبت خود را با نکات منفی زنان مقایسه کرده، خود را برتر می بینند و زنان نیز ناآگاهانه، نکات مثبت و قوت خود را با ضعف های مردان مقایسه کرده و در تعجب اند که با این همه برتری که دارند، چطور مردان خود را برتر از آنان تصور می کنند!

چنین سنجش هایی به طور معمول، حس تحقیر یا برتری کاذب را به دنبال دارد و باعث می شود خوش بینی و مثبت اندیشی زوج ها نسبت به هم، کاهش یابد و آرامش که کلید و رمز سلامتی برای هر زن و مردی است، جای خود را به اضطراب، تشویش، ناامنی و کشمکش های عذاب آور و دردناک بدهد.

۲- انسان، تنها موجودی است که برای یادگیری در هر موردی، می بایست به صورت مستقیم یا غیرمستقیم آموزش ببیند. به عنوان مثال برای یادگیری موسیقی، شنا، نقاشی، زبان، رانندگی و

«زنان و مردان کمبودهای یکدیگر را تعدیل و تکمیل می کنند» عنوان مقاله ی شماره ی قبلی بود که پیام آن، این بود که در دنیای واحدی که بیش از ۶ میلیارد نفر جمعیت دارد، هر فردی دارای تصویر ذهنی و باورهای خاصی بوده و در دنیای مستقل و انحصاری خویش زندگی می کند... همه ی زنان و مردان دارای دیدگاه های خاص خود هستند؛ یک زن و شوهر با دو دیدگاه متفاوت، با ارزش ها، باورها، اندیشه ها، احساس ها، رفتارها و اولویت های متفاوت و خاص خود، وقتی در کنار هم قرار گرفته و زندگی مشترک را شروع می کنند، هریک جهان را با عینک های ویژه ی خود می نگرند و با توجه به اطلاعات، تجربه و بینش خاص خود، با پدیده ها و موارد مختلف به صورت مستقل و انحصاری برخورد می کنند و هریک، یافته های خود را واقعی و اصیل می پندارند، درحالی که همسر و دیگران از همان پدیده ها، به صورت متفاوت و حتی مغایر برداشت کرده و واقعیت دیگری از آن پدیده برای خود می سازند و...

و حال ادامه ی مطلب:

۱- یکی از دلیل های اصلی ستیزه ها و کشمکش های دائمی،

همدل و هماهنگ شوند و از توانمندی‌ها و نکات مثبت همدیگر به‌درستی و به‌صورت مثبت استفاده کنند، در بسیاری موارد، مسائل و مشکل‌ها بهتر، منطقی‌تر، عاقلانه‌تر و اصولی‌تر برطرف می‌گردد و استعداد‌های هر دو شکوفاتر شده و از توانمندی‌های شان، بهتر بهره‌مند می‌شوند و از زندگی مشترک لذت‌بخش و آرامی برخوردار می‌شوند.

افزون بر عوامل دیگر، عدم آگاهی به موارد ذکرشده، تحقیر یا برتری طلبی یکی بر دیگری را سبب می‌شود که هریک از زوجها سعی می‌کنند با زور و فشار، کنترل و ایجاد محیط خفقان، به سرکوب کردن نیازهای احساسی، جنسی، حمایتی و استقلال‌ی طرف مقابل بپردازند. در چنین شرایطی، **جدال‌ها و کشمکش‌های عذاب‌آور** بین زوجها شروع شده و گسترش پیدامی‌کند. برای جلوگیری از **طردشدگی و پاشیدگی زندگی** مشترک یا به هر علت دیگری، زوجها **اجباراً شرایط جدید** را تحمل می‌کنند تا زندگی مشترکشان تداوم یابد. این امر در کوتاه‌مدت، به‌ظاهر مشکل را حل می‌کند و جدال‌ها و آشوب‌ها به‌ظاهر تا حدودی کاهش یافته و زندگی مشترک به‌ظاهر آرام می‌گیرد. اما در طولانی‌مدت به‌علت برآورده نشدن و انباشتگی نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی و حمایتی، طرفین به آرامی دچار ناامنی، اضطراب، تشویش، افسردگی و انواع بیماری‌ها می‌شوند و درواقع، مهر و محبت اولیه، جای خود را به بی‌تفاوتی و سپس دشمنی‌ها می‌دهد؛ وقتی احساس‌ها و نیازهای سرکوب‌شده به‌آرامی جمع و انباشته شده و به‌مرحله انفجار برسند، دشمنی‌ها به **تفر و انزجار** هم کشیده می‌شود. **زمان انفجار** برحسب ظرفیت و پذیرش و آستانه‌ی تحمل و حجم فشارهای وارده برای افراد، متفاوت است و ممکن است چندساعت، چند هفته، چندماه و حتی تا ۶۰-۷۰ و ۸۰ سالگی هم طول بکشد.

در زندگی مشترک، زن و شوهر یا هر دو برنده‌اند یا هر دو بازنده چراکه وقتی یکی از زوجها احساس بازندگی کند، آگاهانه یا ناآگاهانه با حرکت‌های منفی، احساس بازندگی را به طرف دیگر منتقل می‌کند و درنهایت امر، هر دو از یک زندگی زناشویی سرد، بی‌هیجان و نازیبا برخوردار می‌شوند.

در شماره‌ی بعدی عشق و ازدواج و انواع آن به‌نظر شما خواهد رسید.

همیشه شاد، موفق و پرنرزی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

رایگان

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

کسب مهارت در هر زمینه آموزش می‌بیند، در حالی که برای مهم‌ترین، پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین حادثه‌ی زندگی‌اش، یعنی ازدواج، چنین آموزشی به درستی صورت نمی‌گیرد!! **چند درصد مردم** قبل از ازدواج، دوره‌های **همسر‌داری** را به‌صورت درست و علمی طی می‌کنند تا به‌درستی دریابند که زنان و مردان چه نیازهایی دارند و چگونه می‌توانند نیازهای یکدیگر را به‌درستی برطرف کنند، تفاوت بین زنان و مردان کدام‌اند؟ افزون بر آن، تجربه و توصیه‌های مستقیم یا غیرمستقیم والدین و اطرافیان در بیش‌تر موارد، غیر کارشناسانه بوده و با نتایج زیان‌بار و منفی همراه است.

درواقع، به این علت که قریب به اتفاق زنان و مردان زندگی مشترک و همسر‌داری را به‌طریق علمی آموزش ندیده و الگوی درستی نداشته‌اند، در زندگی مشترک با دشواری‌ها و مشکلات فراوانی روبه‌رو می‌شوند!

جالب است که بسیاری از زوجها با وجود داشتن زندگی مشترک دردناک همراه با کشمکش‌های دائمی و عذاب‌آور، به‌اشتباه تصور می‌کنند که همدیگر را دوست می‌دارند! در حالی که آن دو، به هم و به زندگی دردناکشان عادت کرده‌اند!

۳- وقتی زن و مرد، تفاوت‌های یکدیگر را بدانند و بپذیرند که برداشت‌های شان از دنیای پیرامون، ساخته و پرداخته‌ی ذهن شان بوده و حقیقت محض نیست، بلکه با دانش، آگاهی و تجربه‌شان ارتباط مستقیم دارد و یافته‌های شان نیز برتر از یافته‌های همسر و دیگران نمی‌باشد، بنابراین با کنار گذاشتن این تفکر که «من برتر از تو هستم» یا «یافته‌های من، حقیقی‌تر از یافته‌های توست»، ارتباط قوی و مؤثری بین آنان برقرار می‌شود و در چنین شرایطی، عشق، مهر و محبت فرصت شکوفایی پیدامی‌کند. بنابراین، آگاهی از ویژگی‌های رفتاری زنان و مردان، دست‌برداشتن از برتری طلبی‌ها و مجادله‌های بیهوده در بهبود روابط همسران و ایجاد آرامش بیش‌تر و تنش کم‌تر، مؤثر می‌باشد.

باید توجه داشت که علاوه بر آگاهی، تجربه و دانش همسر‌داری، ویژگی‌های شخصیتی (باورها، اندیشه‌ها، اولویت‌ها و هدف‌های زوجها) بخش مهمی از عوامل تعیین‌کننده در میزان موفقیت در زندگی مشترک را مشخص می‌کند.

۴- گروهی از زنان یا مردان به‌جای مهر، محبت و تشویق، به اشتباه تصور می‌کنند که با زور، فشار و کنترل می‌توانند همسر خود را در مسیر دلخواه یا تکامل و تحول قرار دهند. باید دانست که تحول و تکامل، یک امر شخصی‌ست و هر فردی باید بداند و بخواهد که چگونه از توانمندی‌ها و انرژی‌های درونی‌اش، به‌درستی و به‌صورت مثبت استفاده کند تا بتواند به هدف‌ها و آرزوهای خود برسد.

۵- زنان و مردان، مکمل یکدیگر هستند، ویژگی‌های مردان، کمبودهای زنان و ویژگی‌های زنان، کمبودهای مردان را می‌تواند تعدیل و تکمیل کند. بنابراین اگر زوجها با یکدیگر