

زندگی، زمانی زیباست که
زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم

روابط زوج‌ها چگونه شکل می‌گیرد؟



زن و شوهران پر مسأله، خود را سالم‌ترین و عاقل‌ترین می‌دانند!!!
چرا گروهی از زنان یا شوهران بر اشباهات رفتاری و روانی دیگری تأکید دارند؟

گفت که حتی از سایر آموزش‌ها نیز مهم‌تر و اثرگذارتر می‌باشد، اما متأسفانه این امر در تعداد کمی از خانواده‌ها و جوامع پذیرفته شده و به مرحله‌ی اجرا درآمده است. گویا همه‌ی دختران و پسران به‌طور مادرزاد و خودکار، اطلاع کاملی از تشکیل زندگی مشترک موفق داشته و نیازی به طی دوره‌های همسرداری و شناخت بیشتر از دنیای هم ندارند! درحالی‌که با مراجعه به مشاوران و روان‌شناسان خبره و یادگیری و کسب مهارت‌های ضروری و شناخت بیشتر خود و همسر است که زوج‌ها می‌توانند در برابر مسائل و موانع، راه‌حل‌های مناسب را انتخاب کنند و آگاهانه باورها، اندیشه‌ها، احساسات و عملکرد خویش را در مسیر هدف‌های‌شان قرار داده و زندگی مشترک موفق را بسازند.

می‌گویند زندگی مشترک همانند بازی «تخته نرد» است؛ اگرچه انتخاب عدد تاس‌ها در اختیار ما نیست، اما نحوه‌ی بازی در اختیار خودمان است. هرقدر مهارت بازی بالاتر و تکنیکی‌تر باشد، امکان موفقیت و برنده‌شدن نیز بیشتر می‌شود.

در زندگی مشترک، هرچند خیلی از عوامل بیرونی را نمی‌توان کنترل کرد و هم‌چنین برای بسیاری از زوج‌ها، انتخاب و برداشت از رویدادهای پیرامون، ناآگاهانه و ناهوشیارانه است اما:

■ زوج‌هایی که دارای آگاهی و مهارت‌های لازم هستند و می‌توانند بر ذهن خود مدیریت کنند، باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی می‌کنند و در بیشتر موارد از مسائل، آگاهانه و هوشیارانه برداشت مثبت می‌نمایند و رابطه‌ی زناشویی خود را رضایت‌بخش‌تر، جذاب‌تر و بالنده‌تر می‌سازند.

■ زوج‌هایی که نگرش و باورهای منفی نسبت به همسر و امور زندگی دارند، جلوی پیشرفت و بهبود روابط زناشویی‌شان گرفته می‌شود چراکه باورهای منفی بر اندیشه، احساسات و اعمال‌شان تأثیر منفی گذاشته و نمی‌گذارد زوج‌ها مشکلات خود را به‌درستی درک و حل نمایند. درواقع باورهای منفی، منشأ اصلی اختلاف‌ها و آزرده‌گی بین زوج‌ها می‌شود. به‌عبارت دیگر عواملی چون ترس، شک و تردید، پایین‌بودن اعتمادبه‌نفس، نداشتن شجاعت و جسارت لازم برای تصمیم‌گیری متفاوت با عقاید دیگران و ده‌ها عامل دیگر موجب می‌شود که بخش عمده‌ی

سازگاری، یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های سلامت روانی است.

فرآیند زندگی مشترک بسیار پیچیده، حساس و مهم است.

وقتی زندگی مشترک شروع می‌شود، زن و مرد هر یک به‌نوبه‌ی خود آگاهانه یا ندانسته متعهد می‌شوند که برای ایجاد و داشتن زندگی مشترک شاد و پرطراوت در کنار هم تلاش کنند. این امر زمانی تحقق می‌یابد که:

۱- زوج‌ها دوست داشتن واقعی و عشق‌ورزی را به‌درستی آموخته باشند تا مهر، محبت و عشق بر زندگی مشترک‌شان، حاکم شود.

۲- آگاهی‌های لازم در زمینه‌ی تفاوت‌ها، نیازها و چگونگی رفع نیازهای خود و همسرشان را کسب کنند و به معیارهای خود و همسرشان احترام بگذارند؛ به‌ویژه نیازهای احساسی و عاطفی همدیگر را درک کرده و آگاهانه و به‌درستی، آن‌ها را برطرف سازند.

۳- مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط مؤثر بین خود و همسر را آموخته و همواره معتقد باشند که می‌توانند زندگی مشترک رضایت‌بخشی را فراهم سازند.

کسب آگاهی و مهارت‌های ضروری زندگی مشترک، آموختنی‌ست؛ برای کسب هرگونه مهارتی در هر زمینه‌ای، معمولاً آموزش دیدن به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم ضرورت دارد چراکه انسان با آموزش، پرورش و عمل است که آگاهی، مهارت و تجربه‌ی لازم را کسب نموده و با خلاقیت خود، به گسترش آن می‌پردازد. وجود مهدهای کودک، مراکز پیش‌دبستانی، دبستان، دبیرستان، دانشگاه، انواع بی‌شمار کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی و پرورشی در دنیا، دلالت بر این دارد که در هر موردی، می‌بایست دوره‌ی آموزش‌های لازم و درست را طی و مهارت و تجربه‌های لازم و کافی را کسب نمود.

با وجود این‌که آموزش ازدواج برای تشکیل زندگی مشترک موفق برای همه‌ی دختران و پسران بسیار حیاتی‌ست و شاید بتوان

همه‌ی ما آن قدر ثروتمند هستیم که با یک لیخند و تشکر ساده‌ی چند ثانیه‌ای، دیگری یا دیگران را به مدت چند ساعت یا چند روز شاد و پرانرژی کنیم

غیرضروری مورد تعرض قرار دهند یا همسر خود را با زور و فشار، وادار به تسلیم و تمکین نمایند، زندگی مشترک را با دغدغه‌های فکری، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، عذاب‌ها و مشکلات متعدد و ناخوابه‌های مواجه خواهند ساخت؛ چراکه کارهای ناصواب، خوشبختی و آرامش واقعی را به دنبال ندارد.

در این نوع روابط زناشویی، یکی از زوجها می‌خواهد در هر زمینه‌ای از همسرش برتر جلوه کند؛ پیوسته فقط اشتباه‌ها را می‌بیند و ایراد می‌گیرد و با دخالت‌های مکرر در هر زمینه‌ای، نمی‌گذارد استعداد همسرش شکوفا شده و رشد کند و عملاً عزت نفس و اعتماد به نفس او را از بین می‌برد تا فقط خودش در معرض نمایش و توجه بیش‌تر قرار گیرد، درحالی‌که اگر مسیرهای انتخابی، مثبت، سازنده و درست باشد، به احساس‌ها، گفته‌ها و نیازهای هم توجه کند، در هر شرایطی مسؤلیت پذیر باشد، رفتار همدلانه و عاشقانه‌ای با هم داشته باشند، با حفظ حرمت همدیگر و با انعطاف‌پذیری و صداقت، درخواست‌ها و پیشنهادهایی جهت بهتر ساختن زندگی مشترک ارائه دهند، در برابر موانع و مشکلات مسؤلیت‌ها و با جدیت اقدام نمایند و با صراحت و روراستی، اندیشه‌ها و احساس‌های خود را بیان و همدیگر را بهتر درک کنند، می‌توانند به تداوم زندگی مشترک رضایت‌بخش، کمک شایانی نمایند.

زوج‌های موفق به زوج‌های ناموفق توصیه می‌کنند که:
با همسران با محبت و واضح صحبت کنید، از کلمات مثبت بیش‌تر استفاده نمایید، به‌جای ضمیر من، از ضمیر ما استفاده کنید، نقاط قوت همسران را کشف کرده و به تأیید و تحسین و حسن جویی از او بپردازید تا زندگی مشترک‌تان در مسیر رضایت‌بخشی قرار گیرد. با حمایت، همدلی و دلگرمی، با گفتار کلامی و غیر کلامی مانند لبخند زدن، نگاه پرسوز، با هیجان صحبت کردن، توجه کردن بیش‌تر به همسر در منزل و مهمانی‌ها و... حمایت و صمیمیت بیش‌تری از خود نشان دهید، در برابر هر موضوع و پیش‌آمدی، بلافاصله احساسی عمل نکنید، هر موردی را تجزیه و تحلیل نموده و از مغزتان بیش‌تر استفاده کنید تا زندگی موفق، شاد و آرامی را تجربه نمایید.

زوج‌های موفق توصیه می‌کنند: برای داشتن زندگی متعادل، ضمن انجام وظایف و مسؤلیت‌های روزانه جهت کاهش فشارها، تنش‌ها و خستگی‌های روانی و جسمی و تجدید انرژی‌های مصرف‌شده‌ی خود، همسر و فرزندان در بین انجام وظایف روزمره، فعالیت‌های لذت‌بخش و تفریح‌های دلخواهی چون ورزش، پیاده‌روی، دیدار دوستان، مسافرت، مطالعه، هم‌نشینی با دوستان و فامیل، گوش دادن موسیقی، کشیدن نقاشی، تشویق و تحسین همدیگر و... را (در برنامه‌تان) بگنجانید تا نشاط طراوت و بالندگی زندگی مشترک‌تان را حفظ کنید.

ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پیگیری فرمایید.
همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان

تصمیم‌گیری‌های بیش‌تر زوجها از روی عادت و با اندیشه‌های منفی، غیرجسورانه و غیرخلاقانه باشد.

زوج‌های موفق معتقدند که باورها، اندیشه‌ها، گفتار و رفتارشان را خود انتخاب می‌کنند و همه‌ی عملکردهای‌شان، بازتاب انتخاب‌های درست یا اشتباه و آگاه یا ناآگاه خودشان است. آنان عقیده دارند که کیفیت زندگی مشترک و زناشویی‌شان، همان چیزی‌ست که یا خواستار آن بوده و یا زیربار آن رفته‌اند و مسؤلیت آن را برعهده گرفته و نتایج مربوطه را می‌پذیرند و در صورت اشتباه، اقدام به جبران آن می‌کنند. این زوجها به راحتی احساس‌های خود را بروز می‌دهند و با مذاکره و احترام گذاشتن به نظرات یکدیگر و درک همدیگر، زندگی مشترک‌شان را در مسیری رضایت‌بخش و جذاب قرار می‌دهند.

زوج‌های ناموفق: دیگران را مسؤول ناکامی و شکست خود دانسته و باورها، اندیشه‌ها و رفتار خود را درست می‌دانند و حاضر نیستند بپذیرند که شاید اندیشه‌ها و عملکرد خودشان اشتباه بوده است. این زوجها عدم موفقیت در زندگی مشترک را به گردن همسر، فامیل و دیگران می‌اندازند و کم‌تر حاضر می‌شوند مسؤلیت شکست‌ها را خود برعهده بگیرند. آنان خطاب به همسر و دیگران می‌گویند: حق با من است... اگر به حرفم گوش می‌دادی، این‌طور نمی‌شد... همه‌ی مشکل‌ها از سوی توست... چرا نمی‌توانی احساسم را بفهمی... و ده‌ها نگرش منفی دیگر. مشکل بزرگ بسیاری از زوج‌های پرسأله این است که خود را سالم و حتی سالم‌ترین و عاقل‌ترین می‌دانند، بر اشتباهات گفتاری، رفتاری و روانی دیگران تأکید دارند و به سرزنش و انتقاد از آنان می‌پردازند تا فشار عقده‌های درونی‌شان را کاهش دهند.

تصاویر ذهنی، باورها، اندیشه‌ها، عملکرد و قدرت خلاقیت هرکسی، هویت و شخصیت او را شکل می‌دهد؛ اگر بپذیریم که این عناصر در هر سنی قابل تغییر هستند و با تغییر آگاهانه‌ی تصویر ذهنی و باورها می‌توان هویت و شخصیت خود را متحول و دگرگون ساخت، در این صورت با دلگرمی و امیدواری بیش‌تری، آماده‌ی ایجاد تغییر در عادات و رفتار خود شده و می‌پذیریم که قابل تغییر و اصلاح هستیم و می‌توانیم با دلگرمی بیش‌تر و آگاهانه، خود را در مسیر تغییر درست قرار دهیم و زندگی مشترک رضایت‌بخشی بسازیم.

در هر پیش‌آمدی اگر بدانیم که من، شما و هر زن و شوهری در برابر حوادث و گزینه‌های زندگی خود مسؤولیم و حق انتخاب داریم و هر پیش‌آمدی را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهیم، مغز بیش‌تر فعالیت می‌کند و هرچه مغز بیش‌تر کار کند، مسائل‌مان بهتر حل می‌شود. بنابراین با ارتقای آگاهی، تمرین، تکرار و استفاده‌ی بیش‌تر از مغز، می‌توان به‌موقع و به‌درستی اقدام کرد و در هر شرایطی آگاهانه‌تر، خلاقانه‌تر، مهربانانه‌تر، همدلانه‌تر و جسورانه‌تر تصمیم گرفت و کنش یا واکنش نشان داد.

در تداوم زندگی مشترک، گزینه‌ها و مسیرهای انتخابی بیش‌تر زوجها، ناهوشیارانه، منفی، مضر و ناصواب می‌باشد. وقتی ارتباط زن و شوهر، سطحی، مکانیکی و غیرصمیمی باشد و به احساس‌ها، گفته‌ها، ارزش‌ها و نیازهای یکدیگر بی‌توجه باشند، هم‌چنین، عزت و اعتماد به نفس، آزادی و استقلال همسر خود را با کنترل و بدرفتاری‌های جسمی، کلامی، روانی و دخالت‌های