

زندگی، زمانی زیباست که  
زیبا زندگی کردن را  
آموخته باشیم

## چرا اخلاف بین زن و شوهرها نکرار می‌شود؟

چرا بسیاری از زن و شوهرها از زندگی مشترک خوبی برخوردار نمی‌شوند؟



عکس از: آبادی

کم و اشتباه‌آمیز و تصور غلطشان در حل بسیاری از مسائل و رفع مشکلات مشترک عاجزند و حتی در مسائل جزئی نیز به سختی می‌توانند به توافق برسند!

با وجود این که زنان و مردان در بسیاری از زمینه‌ها دارای ویژگی‌های خاص خود هستند، اما زوجها در عمل، کم‌تر به این تفاوت‌ها توجه می‌کنند و کم‌تر آگاهی دارند که برداشت هر زن و مردی از هر پدیده و رویدادی برحسب آگاهی، تجربه، دانش، شرایط روانی و جسمانی و زاویه دید ویژه خود می‌باشد و هریک به‌علت خودمحور بودن، در برابر هر حادثه‌ای، کنش و واکنش متفاوتی از خود نشان می‌دهد و هریک انتظار دارد که دیگری همانند او فکر کند و احساسات خود را مشابه او بروز دهد و عملکردی مشابه او داشته باشد؛ چراکه هریک دیدگاه و بینش خود را اصیل، واقع‌بینانه و درست می‌داند و تصور می‌کند که مسائل را بهتر درک کرده و در برطرف ساختن نیازهای خود و همسر به‌درستی عمل می‌کند.

درحالی که زن و شوهر مجموعه‌ای هدفدار هستند که:

۱- هریک دیدگاه خاص خود را دارد.

۲- هریک با ویژگی‌های خاص خود، ویژگی‌های دیگری را تحت تأثیر قرار داده، تعدیل کرده و نقاط قوت و ضعف خود را به دیگری منتقل می‌کند.

۳- متفاوت بودن به معنی بهتر یا بدتر بودن نیست و درواقع تفاوت‌های برنامه‌ریزی مغزی زنان و مردان، یکی از شگفتی‌های آفرینش است که بیش‌تر همسران اطلاعات کمی از آن دارند.

در زندگی مشترک، این عشق است که تاریک‌ترین و سردترین قلب‌ها را روشن و گرم نگه می‌دارد و این آگاهی و عمل است که به تداوم آن کمک می‌کند!

به‌راستی انسان موجودی شگفت‌انگیز است! هر زن و مردی کاملاً منحصر به فرد آفریده شده است! همه‌ی زنان و مردان از توانمندی‌های فراوانی برخوردار هستند؛ برحسب این که چقدر خود را بشناسیم، قدم در فراسوی محدودیت‌های ساخته و پرداخته‌ی ذهن خود بگذاریم، از محدودیت‌های ساخته‌ی خویش فراتر بیندیشیم، با قدرت دست به کار شویم و... می‌توانیم کارهای فوق‌العاده شگرفی انجام دهیم.

● در این دنیای پر آشوب، نگاه شما به زندگی‌تان چگونه است؟  
● خود را موجودی باشکوه، عظیم و قوی می‌دانید یا کوچک، ضعیف و ناتوان؟

● مثبت‌اندیش هستید یا منفی‌اندیش؟  
● به زندگی لبخند می‌زنید یا آشفته بوده و قیافه‌ای عبوس و درهم دارید؟

● دل‌تان همیشه سرد و نگاه‌تان یخ‌زده است یا قلبی مملو از عشق و نگاهی گرم و دوست‌داشتنی دارید؟

زندگی زناشویی، برقراری رابطه‌ای فوق‌العاده پیچیده و بسیار حساس بین زن و مرد است. زن و شوهر در زندگی مشترک در همه‌ی شؤونات زندگی با یکدیگر در ارتباط و تعامل هستند. افزون بر آن، روابط زن و شوهر در همه‌ی حیطه‌های زندگی چنان پیچیده و درهم تنیده که بیش‌تر زوجها به‌علت آگاهی

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

دردآور بی‌پایانی شده و دچار آشفتگی و رنج‌های فراوان می‌شود و هریک با واکنش منفی، سرزنش و انتقاد از دیگری، به‌جای دوستی، رقابت و به‌جای همکاری، مبارزه را برمی‌گزیند و به‌جای کمک به موفقیت دیگری، سعی می‌کند دیگری را شکست دهد، در نتیجه هریک تحت تأثیر افکار منفی، احساس تنهایی، سرخوردگی و قربانی شدن کرده و در برابر هرگونه تغییرات مثبتی هم مقاومت می‌کند. وقتی این شرایط منفی بر زندگی مشترک حاکم شود، مهر، محبت و خوش‌بینی زوج‌ها نسبت به هم کاهش یافته یا از بین می‌رود و نقاط منفی طرفین بیش‌تر نمود پیدا می‌کند، به‌طوری‌که هر دلیلی که وقتی یکی از زوجها مطابق توقع و انتظار درست یا نادرست همسرش رفتار نکند، با واکنش منفی و شدید و مایوس‌کننده‌ی او روبه‌رو می‌شود.

اغلب ما، آگاهانه یا ناآگاهانه به‌علت کم‌دانی، مراقب افکارمان نیستیم، بلکه افکارمان هستند که ما را تحت کنترل خود دارند؛ افکار منفی، ناحیه‌ای از مغز که با افسردگی و تشویش ارتباط دارد را تحریک می‌کند و مانند سم بر سیستم‌های بدن ما تأثیر منفی می‌گذارد، درحالی‌که اندیشه‌های مثبت، بر مغز تأثیر مفید و آرام‌بخش دارد و مانند دارو عمل می‌کند. انسان‌های مثبت‌اندیش شادتر، سالم‌تر و استوارتر زندگی می‌کنند و با همسران خود کمتر به جدال می‌پردازند، آسان‌تر و راحت‌تر به تفاهم می‌رسند و کمتر حالت تدافعی دارند.

حال با این همه مسائل و مشکلات زندگی مشترک، چگونه می‌شود کنار آمد و به‌صورت درست با آن‌ها برخورد کرد؟ با مهر و محبت و کسب آگاهی‌های ضروری و مهارت‌های سازگاری و با کمک‌گرفتن از مشاوران باتجربه می‌توان به حل اساسی اختلاف زوج‌ها کمک کرد.

ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پیگیری نمایید.

**همیشه شاد، موفق و پرانرژی باشید**  
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

**با دکتر فریور**

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

با این همه تفاوت بین زوج‌ها، تصور این‌که زن و مرد در زندگی مشترک مشابه هم باشند، یک توهم است!

دیدگاه هر زن و مردی تقریباً در همه‌ی زمینه‌ها از جمله در مورد باورها، اندیشه‌ها، بروز احساسات و عواطف، کسب درآمد، انجام هزینه‌ها، استفاده از منابع مالی، تربیت فرزند، ارتباط با دوستان و فامیل، کار، تفریح و سرگرمی، اولویت‌ها، هدف‌ها و... متفاوت است.

متفاوت بودن به‌معنی دیدن یک موضوع از زوایای مختلف می‌تواند باشد و برخورد مثبت و درست با آن موجب برکت و غنای زندگی مشترک می‌شود. تفاوت‌های فردی هر زن و مردی، تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، محیطی و اکتسابی قرار دارد. از جمله تفاوت‌ها این‌که خانم‌ها تشریفات را دوست دارند درحالی‌که مردها کم‌تر تشریفات هستند؛ مردها بیش‌تر هدف‌گرا هستند اما خانم‌ها بیش‌تر رابطه‌گرا می‌باشند؛ خانم‌ها به جزئیات بیش‌تر توجه دارند و آقایان کلیات امور را بیش‌تر مد نظر قرار می‌دهند؛ خانم‌ها گفت‌وگو را دوست دارند اما مردها به سکوت علاقه‌مندند و ده‌ها مورد دیگر که همگی نشان‌دهنده‌ی تفاوت‌ها، بینش‌ها و عملکرد متفاوت زن و مرد در برخورد با مسائل و مشکلات است که اغلب، موجب بروز اختلاف بین آنان می‌گردد.

وقتی برخورد با تفاوت‌ها پیوسته منفی و غیرسازنده باشد، اختلاف‌ها پیوسته تکرار می‌شود؛ نارضایتی پیوسته در حال افزایش بوده که به زندگی مشترک لطمات فراوانی وارد می‌سازد و وضع را بدتر از قبل می‌کند.

بسیاری از زوجها ندانسته یا آگاهانه، در دام افکار منفی و مخرب قرار می‌گیرند، به‌طوری‌که ۹۵ درصد افکار آزاردهنده و منفی‌شان که مربوط به دیروز و روزهای گذشته است را در ذهن خود تکرار می‌کنند و در آن دست و پا می‌زنند و یا نگران اموری می‌شوند که در بسیاری مواقع رخ نمی‌دهد.

در این شرایط، بسیاری از زن و شوهرها به‌علت کم‌دانی، ناآگاهی، باورهای غلط، توقعات غیرواقع‌بینانه، تصورات بیان شده یا نشده‌ی اشتباه‌آمیز، راهنمایی‌های غلط و نادرست اطرافیان، زندگی مشترک را به میدان مبارزه و جدال تبدیل کرده و هریک با سوءتفاهم فراوان نسبت به دیگری، هدف‌های بزرگ و اصلی زندگی مشترک را فراموش می‌کند و به تصور حفظ حقوق و منافع فردی، درگیر جزئیات و مسائل