

راز شاد زین مرد در کانون خانواده



■ چرا برخی پیوندهای عاشقانه، پس از ازدواج، گسسته شده و از هم فرومی‌باشند؟

■ چرا بعضی از زوجها با یکدیگر همدلی و همفکری ندارند؟

■ چگونه می‌شود زنان و شوهرانی که مدعی بوده‌اند نمی‌توانند با یکدیگر زندگی کنند، پس از چندی توانسته‌اند به خوبی با هم زندگی نمایند؟

برای پاسخ به سؤال‌های بالا، چکیده‌ای از رهنمودهای تربیتی صاحب‌نظران و روان‌شناسان، به شما زوجها جوان که خواهان رسیدن به یک زندگی ایده‌آل، آرام و شاد هستید، تقدیم می‌شود.

همسرش آن‌چه که زیباست را مشاهده می‌کند و حتی برخی معایب احتمالی او را «حسن» می‌بیند. «مثبت‌گرایی» را می‌توان «هنر خوب‌دیدن» نامید. اگر خواهان خوشبختی و کمال در همسر خود هستید، در تشویق و تشکرهای تان از او، جنبه‌های خوب شخصی و هنرهای مثبت او را یادآور شوید؛ آن وقت خواهید دید که او می‌تواند بر رفیع‌ترین قله‌های موفقیت و کمال صعود کند.

■ **علاقه و تمایلات همسر تان را در نظر بگیرید:** با مطالعه در حالات و روحیات همسر خود، فهرستی از علائق و تمایل‌های او را به دست آورید و نسبت به آن‌ها خود را متعهد و ملزم بدانید. تأمین علائق اصولی همسر، نقطه‌ی شروع سخن را بر یکی از علاقه‌های او متکی نمودن و به‌ویژه در مورد تمایل‌هایش به گفت‌وگو نشستن، راه را برای رشد تفاهم، هموار و آسان می‌سازد.

■ **تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی:** از بهترین و پرشکوه‌ترین تجلیات زندگی متعادل، داد و ستد عاطفی زوجها در ابتدای زندگی و ادامه‌ی آن در طول حیات مشترک می‌باشد. شیوه‌های صحیح مبادله‌های عاطفی بین زن و مرد عبارتند از:

■ **پی‌ریزی پایه‌های زندگی با صداقت:** صداقت موجب می‌شود زن و مرد، رغبت وافر به صحبت با یکدیگر پیدا کنند و از این طریق، به رشد شخصیت خود و همسرشان بیفزایند. لازم است برای رسیدن به تفاهم، زن و مرد در همه‌ی امور زندگی نسبت به همدیگر صادق باشند، چراکه زوجها زمانی به سعادت در زندگی مشترک دست می‌یابند که پایه‌های آن را بر صداقت و درستی پی‌ریزی نمایند.

■ **بیش تکاپویی و تحول:** همیشه نسبت به همسر خویش، نگرشی متکی بر سه عنصر داشته باشید: او را به‌عنوان فردی بالرزش و برخوردار از کرامت انسانی بپذیرید، او را فردی مستعد کمال و تحول بیندازید و علاقه‌مند به پیشرفت و ترقی او باشید. چنین بینشی در شخصیت انسان، عرصه‌ی زندگی را روی نوآوری می‌گشاید و کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون می‌دارد.

■ **مثبت‌گرایی در برابر منفی‌گرایی:** از مهم‌ترین ویژگی‌های خانواده‌ی متعادل و خوشبخت، توانایی برخورد مثبت و سازنده با جهان پیرامون و یا به‌عبارتی «مثبت‌گرایی» است. شخصی که دارای سیرتی زیبا شد، پیوسته در

الف) شیوهی قلبی: قلب، خاستگاه و جایگاه تمامی ارتباطات و مناسبات انسانی و سرچشمه‌ی جوشان احساسات و تمایلات است. اگر همسری در کشتزار قلب خود، بذر عشق و محبت به همسرش را کاشت، حاصل آن را که نشاط، شادابی، بالندگی، خلاقیت، معنویت، نوآوری، موفقیت و خوشبختی ست، درو خواهد کرد.

ب) شیوهی کلامی: در این روش، پایه‌های زندگی که از قبل بر راه‌های قلبی و کلامی ابراز محبت استوار شده بود، با انجام خدمات خالصانه و عاشقانه برای همسر، استحکام بیش‌تری یافته و احساس ارزش شخصی هریک از طرفین، افزایش می‌یابد.

پرهیز از مقایسه‌ی همسر با دیگران: از مقایسه‌ی همسرتان با دیگران به شدت پرهیزید. همسر شما انسانی منحصر به فرد و دارای ویژگی‌های شخصیتی - اعم از مثبت و منفی - می‌باشد که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست. از این‌رو، در مواقع ضروری، می‌توان او را با خودش (گذشته‌ی او) مقایسه نمود و میزان پیشرفت اخلاقی، معنوی و علمی‌اش را مورد تقدیر قرار داد. این عمل بر درجه‌ی تفاهم زن و مرد خواهد افزود.

هنر خوب شنیدن سخن همسر: در هنگام گفت‌وگو با همسرتان، با دقت به مطالب او گوش فرا داده و آن‌گونه عمل نمایید که گویی جز به او و سخنانش، به موضوع دیگری توجه ندارید و از انجام هر عملی که مخالف با حالت توجه باشد، خودداری کنید.

حق همسر در تصمیم‌گیری‌ها: در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب راه‌حل‌ها و برنامه‌های زندگی مشترک، لازم است هریک از زن و مرد، حقی برای همسرشان در نظر بگیرند و او را از صحنه‌ی تصمیم‌ها، دور نگه‌دارند. مدیریت مطلوب در زندگی مشترک، زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که هریک از طرفین از اهمیت نقش خود در پیش‌برد اهداف خانواده، اطمینان حاصل نمایند.

اعتدال در عشق‌ورزی به همسر: به‌جای آن‌که درصدد تملک کامل همسرتان باشید، به محبت سالم و عواطف صحیح اکتفا کنید زیرا عاطفه‌ی خیلی شدید، سرخوردگی به‌همراه دارد.

کردار هماهنگ با عمل: فقط به اظهار محبت نسبت به همسرتان اکتفا نکنید، بلکه کردار خود را نیز هماهنگ با گفتار تان، به گونه‌ای تنظیم و ارائه نمایید که مؤید اظهار مهر و عاطفه‌تان باشد.

درک همسر: همسرتان را مطمئن سازید که به‌طور کامل، وضعیت او را درک می‌کنید و او می‌تواند روی همیاری شما در همه‌ی زمینه‌های زندگی حساب کند.

حمایت و پشتیبانی از همسر: در حضور بستگان و نزدیکان، از همسرتان و کارش پشتیبانی کنید تا بدانند که شما با علاقه و اعتماد به او، بر مشکلات اجتماعی زندگی غلبه خواهید کرد و با تمام وجود، از زندگی مستقل خود و همسرتان راضی و خشنود هستید.

تعاون و همکاری: برخی از مردان براساس یک باور غلط، گمان می‌کنند که کار کردن در خانه، آنان را سبک می‌کند در حالی که این امر، بر نفوذ و محبوبیت آنان نزد همسرشان می‌افزاید و رضای خداوند را در پی دارد. اگر به‌دلیل مشغله‌ی زیاد و مسؤولیت سنگین، نمی‌توانید عملاً با همسرتان در کارهای منزل همیاری نمایید، دست‌کم انگیزه و نیت خود را به اطلاع او برسانید تا از حمایت فکری شما احساس دلگرمی کند.

نقش واژه‌ها در گفتار: در گفت‌وگو با همسرتان، لحن سخن را به‌جای تحکمی و دستوری یا خشن و مخرب، به واژه‌ها و جمله‌های زیبا و قشنگ تغییر دهید زیرا سخن گفتن به‌صورت دستوری، به غرور همسر لطمه‌زده و اثرهای منفی ویرانگری به بار می‌آورد.

انتقاد سازنده به‌جای انتقاد مخرب: سعی کنید در زندگی مشترک، نسبت به برخی از رفتارها و عیوب احتمالی همسرتان، به‌جای انتقادهای مخرب، انتقاد سازنده داشته باشید زیرا هم‌زمان با افزایش انتقاد مخرب در خانواده، روابط دوستانه و محبت‌آمیز، به خصومت و دشمنی تبدیل می‌شود. انتقاد اگر به‌جا و با روش صحیح و مناسب انجام گیرد، یک شیوه‌ی تربیتی کارآمد و مؤثر خواهد بود.

رازداری در برابر رازگویی: یکی از مهم‌ترین عواملی که به حریم خانوادگی لطمه زده و تعادل آن را به‌هم می‌ریزد، بازگو کردن اسرار و رازهای درون خانواده نزد دیگران است. ضروری‌ست زن و مرد برای دستیابی به تفاهم، اسرار هم را نزد دیگران فاش نکنند و آن‌را امانتی نزد خود تلقی نمایند.

کسب تجارب: سعی کنید در زندگی خود، از تجارب و سرنوشت دیگران درس بگیرید. تجربه‌های تلخ و نامطبوع دیگران، شما را متوجه ارزش‌های موجود در زندگی تان و قدردانی از آن‌ها خواهد نمود. تجربه‌های مطبوع دیگران نیز در ارتقای موفقیت شما بسیار مفید خواهد بود.

پرهیز از خودکم‌بینی: از احساس یأس، نفرت و انزجار نسبت به خودتان فاصله بگیرید، اگر در گذشته زندگی مطابق میل تان نبوده یا با شکست مواجه شده‌اید، آینده را فدای گذشته نکنید. می‌توان با بهتر زندگی کردن و برخورد مثبت و عقلانی، از رنج‌های زیاد و استرس‌های روانی کاست. اگر با خودتان کمی مهربان و واقع‌بین باشید، «شادکامی» زندگی را بهتر احساس خواهید کرد. شما می‌توانید بهترین، باصفاترین، بامحبت‌ترین، بانشاط‌ترین، زیباترین و معنوی‌ترین کانون گرم زندگی مشترک را داشته باشید.

بدرقه و پیشواز همسر: شریک زندگی، همیشه به محبت صادقانه نیاز دارد و خریدار نگاه‌های پر عشق و امید است؛ از این‌رو همیشه و به‌خصوص هنگام جدایی، با چشمان پرمهر و نگاه‌های پرجاذبه، امواجی از محبت و دوستی را به دل و جان همسرتان روانه کنید.

علی اصغر صرف‌جو

