

زندگی، زمانی زیباست
که زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم

از دواج، هدف است یا راهی

برای رسیدن به آن؟!!



می‌آورد. به علت عدم آگاهی و شکل‌گیری ازدواج‌های غلط است که طرفین، خود را اسیر مشکلات ازدواج می‌بینند. در چنین شرایطی، زن یا مرد و یا هر دو، دچار بحران شده و همواره از اضطراب‌ها و تشویش‌ها، بیماری‌ها و ناراحتی‌های متعدد ناشی از ازدواج اشتباه رنج می‌برند.

به‌طور خلاصه: وقتی ازدواجی با معیارهای درست صورت‌بگیرد و زن و مرد هر دو آگاهانه نیازهای همدیگر را به‌درستی بشناسند و برطرف سازند، آرامش و خوشبختی واقعی نصیب‌شان می‌گردد. برعکس، ازدواج با معیارهای نادرست، طرفین را دچار انواع مشکلات و بحران‌ها خواهد نمود.

فرض کنید برای رفاه خود، اتومبیلی تهیه کرده‌اید تا با سرعت بیش‌تری به مقصد برسید، اما این ماشین مدام نیاز به تعمیر و تعویض لوازم دارد و با صرف پول، وقت و انرژی فراوان، شما را دچار انواع گرفتاری‌ها می‌کند. در واقع این وسیله به‌جای این که به رفاه و آسایش‌تان کمک کند، شما را در مسیر انواع گرفتاری‌های ناخواسته و غیرقابل پیش‌بینی قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، وسیله‌ای که می‌بایست کارتان را آسان سازد و به حل مشکلات‌تان کمک کند، خود مشکل‌زا و مشکل‌ساز شده و انواع مشکلات، بحران‌ها و گرفتاری‌های ناخواسته‌ی جدیدی را فراهم می‌سازد.

در مورد ازدواج‌های ناموفق، این ضرب‌المثل فارسی مصداق پیدا می‌کند: «به‌جای این که قاتق نان بشود، قاتل جان می‌گردد.» در بسیاری از ازدواج‌ها، زن و مرد و یا هر دو، چنان گرفتار مسائل زندگی مشترک می‌شوند که تحت شرایطی سخت و طاقت‌فرسا قرار می‌گیرند و بقیه‌ی عمر خویش را صرف حل مسائلی می‌کنند که ناشی از عدم آگاهی‌های آنان در امر ازدواج و زندگی مشترک است. در نتیجه بسیاری از زوجها به این باور اشتباه می‌رسند که عمر خویش را صرف حل گرفتاری‌ها و مشکلات ناشی از زندگی مشترک

از دواج همانند پول، قدرت و موقعیت اجتماعی بالا، وسیله و راهی است به‌منظور رسیدن به هدف‌های بزرگ‌تر و مهم‌تر و به عبارت دیگر، زن و مرد به این علت با هم ازدواج می‌کنند که علاوه بر تداوم نسل، نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی و استقلالی‌شان به‌درستی برطرف شود. با رفع نیازهاست که طرفین به آرامش و تعادل رسیده و در مسیر پویایی و تکامل قرار می‌گیرند و با ارائه‌ی مهر، محبت و همبستگی عمیق نسبت به یکدیگر، علاوه بر شکوفایی استعدادها و دست‌یابی به آرامش درونی، از بسیاری فسادها، انحراف‌ها، سردرگمی‌ها، بی‌بندوباری‌ها، خلاف‌ها، تجاوزهای جنسی، جنایت‌ها و... جلوگیری می‌کنند.

از دواج‌هایی که با معیارهای درست و از روی آگاهی صورت‌گیرد، باعث تکامل شده و منجر به سلامتی، آرامش و امنیت فکری و سعادت زوجین که هدف نهایی هر ازدواجی می‌تواند باشد، می‌گردد. متأسفانه بسیاری از ازدواج‌ها چون با معیارهای نادرست، غیرمنطقی و ناآگاهانه و با توجه به سنت‌های اشتباه صورت‌می‌گیرد، مسأله‌ساز می‌شوند چراکه این گروه از ازدواج‌ها علاوه بر این که به رشد و تکامل زوجها کمک نمی‌کنند، باعث می‌شوند بخش بزرگی از انرژی و عمر آنان، صرف حل و فصل مشکلات ناشی از ازدواج‌شان گردد. در این‌جا ازدواج به‌جای ایجاد آرامش و شکوفایی استعدادها، انرژی‌های آنان را بلعیده و مشکل و چالش بزرگی در زندگی مشترک به‌وجود

نگاهی نو به دنیای زنان و مردان

نمودن، امری عادی و طبیعی است!!! به عبارت دیگر، زن و شوهر همه‌ی زندگی مشترک را به دنبال یافتن راه‌حلی می‌کنند که صورت‌مسأله‌ی آن غلط است.

تکرار می‌کنم: ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، به منظور رفع نیازها و حل مسائل طرفین می‌باشد؛ وقتی ازدواج با معیارهای اشتباه و از روی ناآگاهی صورت‌پذیرد، طرفین ناخواسته دچار انواع مسائل و مشکلات شده و ناچار می‌شوند زمان و انرژی و امکانات خود را صرف رفع مشکلات کنند. به عبارت ساده، وقتی بین باورها، اولویت‌ها و اندیشه‌ها، هدف‌ها و عقاید زن و مرد، هماهنگی وجود نداشته و درک و فهم مشترک بین آنان نباشد، زندگی مشترک در مسیر برخوردها، تعارض‌ها، تهاجم‌ها، سوء تفاهم‌ها، بی‌تفاوتی‌ها و... قرار می‌گیرد و هر دو طرف، دچار عواقب و نتایج منفی فراوان شده و زندگی‌شان، به صحنه‌ی کارزار تبدیل می‌شود و آنان را در اضطراب، تشویش و نگرانی دائمی قرار داده و روحیه‌ی منفی و مایوس را بر آنان حاکم می‌گرداند.

در زندگی، هدف‌ها به موازات باورها حرکت می‌کنند. به این معنی که وقتی باور یا هدفی در ذهن مان فعال می‌شود، رفتارهای هیجانی متفاوتی را از خود بروز می‌دهیم. به عنوان نمونه، در برابر یک موضوع، اگر آن را بپذیریم یا تحمل کنیم، واکنش احساسی و رفتاری متفاوت از خود نشان می‌دهیم. به این معنی که وقتی وضعی را پذیرا می‌شویم، یک یا چند ویژگی همسرمان هرچند برخلاف میل مان باشد را پذیرفته، با موضوع مسؤولانه روبه‌رو شده و محترمانه و با انصاف، با همسرمان برخورد می‌کنیم. از عملکرد او نمی‌رنجیم و در صدد انتقام بر نمی‌آییم چراکه آن شرایط را پذیرفته‌ایم.

در حالی که وقتی موضوعی را تحمل می‌کنیم، از عملکرد همسرمان دلگیر شده و احساس دل‌سردی، ضعف، درماندگی و فشار کرده و دچار تشویش و اضطراب می‌شویم و تصور می‌کنیم در حق ما، ظلم می‌شود. در این شرایط، حالت دفاعی به خود می‌گیریم و برای این که ثابت کنیم حق با ماست، آگاهانه یا ناآگاهانه در صدد انتقام بر می‌آییم و خود را در مسیر زندگی مشترک تلخی قرار می‌دهیم.

باید بدانیم کسانی که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند، انعطاف‌پذیر بوده و به راحتی شرایط بیرونی را پذیرا می‌شوند و مسؤولانه با آن برخورد می‌کنند اما افرادی که از کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برند، انعطاف‌پذیری کم‌تری دارند و هرگونه نرمش در برابر شرایط نامساعد را به منزله‌ی شکست برای خود تصور می‌کنند و برای نشان دادن اعتمادبه‌نفس کاذب خویش، با قاطعیت و یک‌دندگی در جایی که می‌بایست کوتاه بیایند، می‌ایستند و شکست خود را با تصمیم‌های اشتباه فراهم می‌آورند.

وقتی آگاهی‌های زن و شوهر بالا باشد، هریک با همدلی و انعطاف‌پذیری بیش‌تر، سعی می‌کنند احساس بهتری نسبت به دیگری پیدا کنند و هر دو، احساس برنده شدن داشته باشند. در چنین شرایطی، زن یا شوهر سعی نمی‌کند با کنترل دیگری، قدرت خود را به رخ او بکشد و او را در حالت تدافعی قرار داده و احساس بازندگی

را به همسرش تحمیل کند.

هر زن و شوهر برای این که زندگی مشترک خود را در مسیر مثبت و درست قرار دهد، می‌بایست از خود بپرسد:

• برای بهتر ساختن رابطه‌ی بین خود و همسر، چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

• در رابطه با همسر چه هدف‌هایی را دنبال می‌کنم؟ این طرز اندیشه و نحوه‌ی عملکرد، مرا به هدف‌هایی که داشتن زندگی مشترک شاد و آرام است، رهنمون می‌کند یا مرا از آن‌ها دور می‌سازد؟ به عبارت دیگر، آیا رفتار و ابراز احساسات و اندیشه‌هایم، در مسیر هدف‌هایم قرار دارند یا بر ضد آن‌ها هستند؟

• روش زندگی‌ام تحت تأثیر عوامل مثبت و سازنده است یا منفی و مخرب؟

• در مسیر دستیابی به هدف‌ها، عوامل منفی که می‌بایست آن‌ها را کنار گذاشت و همچنین نقاط قوت و عوامل مثبت که باید بیش‌تر به آن‌ها تکیه کرد، کدام‌اند؟

• سبک زندگی من با معیار و ارزش‌هایم، به صورت واقعی هماهنگی دارد یا نه؟

• در زندگی مشترک، چه قدر تلاش می‌کنم که باورها، اولویت‌ها، اندیشه‌ها و عملکرد و به‌طور کلی هویت خود و همسر را بشناسم؟ به تفاوت‌ها، تضادها و تفاهم‌ها، چه قدر توجه می‌کنم؟ برای تفاهم و نزدیکی بیش‌تر، چه شیوه‌هایی را به کار می‌گیرم؟

• در زندگی مشترک، به هدف‌های مشخص خود بیش‌تر توجه دارم یا داشتن رابطه‌ی بهتر با دیگران را ترجیح می‌دهم؟

• کدام رفتارها به من کمک می‌کند تا با اتکاء به آن‌ها، رابطه‌ی زناشویی خوبی را با همسر تجربه کنم؟

• به چه طریقی می‌توانم حس احترام خود را به همسر نشان دهم؟

• آیا شما جزو آن گروه از زن و شوهرهایی هستید که بیان اندیشه‌ها و احساس‌های واقعی‌تان به همسرتان، برای‌تان مشکل است؟ باید دانست که مبادله‌ی اندیشه‌ها و احساسات صادقانه بین زن و شوهر، بسیار مفید بوده و باعث صمیمیت بیش‌تر آنان می‌گردد. یافتن پاسخ‌های مثبت و مناسب به پرسش‌های بالا، آگاهی شما را نسبت به شناخت نیازها و چگونگی رفع نیازهای خود و همسرتان افزایش داده و شما را در مسیر ساخت زندگی زناشویی موفق و پربار قرار می‌دهد!

همیشه شار، موفق و پرنرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان