

■ صمیمیت و اثر گذاری آن در زندگی مشترک ■ صمیمیت در روابط زن و شوهر چگونه به وجود می آید؟ ■ نتایج حاصل از بروز ندادن احساسات خویش در زندگی مشترک!

احتمال دارد که احساساتشان مورد توجه و تأیید همسرشان نباشد. متأسفانه بیش تر افراد از کودکی یاد می گیرند احساس های خود را در درون خود نگاه دارند و به ظاهر، خود را آرام نشان دهند ولی بار سنگین عدم بروز احساس های خویش را سال های سال به دوش بکشند. بیان نکردن احساس ها باعث ایجاد مشکلات روانی مانند زودرنجی، پرتوقعی، زورگویی، گوشه گیری و افسردگی می شود. بنابراین هیچ گاه نباید از وجود احساسات غافل شد و آن ها را انکار کرد. می بایست احساس های خود را به طریق منطقی بروز دهیم. به فرزندان خود یاد دهیم که ناراحتی های خود را به طریق صحیح نشان دهند تا سبکبال و آزاد و بدون هرگونه احساس شرمندگی و گناه، بزرگ شوند. وقتی از بچگی یاد بگیریم احساسات خود را به راحتی بروز دهیم و با آن ها به درستی برخورد کنیم در بزرگسالی با آرامش خاطر، با مسائل برخورد کرده و مسائل را به صورت درست تجزیه و تحلیل می کنیم و عقده های ناشی از پنهان کاری را به خود و دیگران تحمیل نمی کنیم و کم تر رفتار ناپسند از خود بروز می دهیم، از همسر و فرزندان توقع و انتظار نخواهیم داشت که بدون اراده و به صورت چشم بسته به حرف ما گوش کنند.

در زندگی مشترک وقتی عشق و مهر و محبت و مشارکت عادلانه بین زوج ها حاکم باشد، صمیمیت به وجود می آید. صمیمیت در روابط زناشویی، دارای جنبه های قوی عاطفی و اجتماعی است که به پویایی و تداوم زندگی مشترک کمک فراوان می کند. جهت تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده، داشتن رابطه صمیمانه بین زوج ها، بسیار ضروری است چراکه این رابطه، همواره جایگاه خاص و مثبتی در زندگی دارد. وقتی صمیمیت بین زن و مرد برقرار باشد، آنان در برابر مشکلات فردی و اجتماعی، توانمند می شوند. درمان گران خانواده، به زوجها توصیه می کنند با هم صمیمی شوید و یکدیگر را تقویت کنید چراکه وقتی با کسی احساس صمیمیت کنید، با او رفتار خوبی خواهید داشت. برای این که صمیمیت زن و مرد نسبت به هم افزایش یابد، سعی کنید به



ارتباط درست و مثبت با همسر، از عوامل مهم بهبود کیفیت زندگی مشترک و رهایی از مشکلات می باشد. در زندگی مشترک موفق، زوجها به رابطه خود با همسرشان اهمیت می دهند؛ به خواسته های هم توجه دارند؛ بیش تر مواقع، آرامش خود را حفظ می کنند؛ سعی دارند همیشه خودشان باشند؛ با مسائل به صورت مثبت برخورد کنند و خود را با شرایط وفق دهند؛ مصمم به تغییر خود هستند ولی درصدد تغییر همسر و دیگران بر نمی آیند چراکه می دانند هیچ کس را نمی توان تغییر داد؛ شرایط را به جای تحمل، پذیرا می شوند و در صورت بروز اختلاف، همه چیز را منفی نمی بینند و ویران نمی سازند؛ با بحران های زندگی، به آرامی برخورد و عبور کرده و روزهای خوب مشترک گذشته را به کلی نادیده نمی گیرند و به دنبال یافتن راه حل های مثبت و سازنده اند که به دوام زندگی مشترک شان کمک کند.

در یک زندگی مشترک موفق، زن و مرد به حرف های یکدیگر توجه دارند و احساسات خود را به راحتی نشان می دهند، هر چند

نگاهی نو به دنیای زنان و مردان

نکات مثبت یکدیگر بیش‌تر توجه و تمرکز کنید.

همسران جوان، با وجود این‌که یکدیگر را دوست دارند ولی به علت نبود نگرش‌هایی مشابه، تجربه و اطلاعات کافی نسبت به مسائل، پدیده‌ها و عوامل دیگر، نگران شده و عدم تعادل بین‌شان به وجود می‌آید. برای ایجاد تعادل به منظور داشتن رابطه‌ی صمیمانه، نیاز است که یکی یا هر دو با افزایش آگاهی، تلاش کند تا احساس خود را نسبت به دیگری یا نسبت به عوامل و پدیده‌های اطراف، تغییر دهد تا صمیمیت شکل گیرد و تعادل و ثبات در زندگی مشترک به وجود آید.

باید توجه داشت وقتی احساس صمیمیت بین زن و مرد برقرار باشد و هریک تعهدات و وظایف و نقش‌های جنسیتی خود را به نحو احسن انجام دهند، بیش‌تر به سوی همدیگر جذب شده و موجب نشاط و طراوت و پایداری بیش‌تر زندگی مشترک‌شان می‌شوند؛ در حالی‌که وقتی یک یا هر دو در زندگی مشترک احساس بی‌عدالتی و ناراضی‌ت می‌کنند، از برقراری روابط صمیمانه بین خود و همسر، اجتناب کرده و موجب شکست زندگی مشترک می‌شوند.

باید توجه داشت که زنان و مردان، روابط صمیمانه در زندگی مشترک را با توجه به بینش، آگاهی و تجربه، به صورت‌های متفاوت دریافت، تجربه و ارائه می‌کنند. با وجود آگاهی‌هاست که زن و مرد متوجه می‌شوند نیازها و چگونگی برطرف کردن آن‌ها، برای زنان و مردان چه قدر با هم متفاوت هستند؛ برای مثال برداشت متفاوت زنان و مردان در مورد صمیمیت، این است که زنان، «خودابرازگری» را نشانه‌ی صمیمیت در روابط می‌دانند در حالی‌که مردان، صمیمیت را در «مشارکت در فعالیت‌ها» تصور می‌کنند.

وقتی باورهای مثبت و احساس صمیمیت درباره‌ی خود، همسر و زندگی مشترک داشته باشیم، به راحتی می‌توانیم به همسرمان و دیگر اعضای خانواده، دلگرمی داده و احساس‌های خوبی به وجود آوریم. با توجه به این‌که منشأ اصلی باورهای مثبت، تأیید و تصدیق خود است، با استفاده از توصیه‌های مشاوران مجرب و تأیید واقعی خود، می‌توانیم باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی کرده و زندگی پربار و غنی را تجربه کنیم.

از خود بپرسید:

- برای این‌که با همسران صمیمی شوید، چگونه عمل می‌کنید؟
- همسران چه کنش و واکنش‌هایی از خود بروز می‌دهد؟
- از نظر خودتان، ارتباط شما با همسران، چه اندازه خوب و صمیمانه و یا منفی و غیرسازنده است؟ از نظر همسران، ارتباط او با شما چه قدر نزدیک و صمیمانه می‌باشد؟
- وقتی از همسران دلخور هستید، چه واکنشی نشان می‌دهید و چگونه احساسات منفی‌تان را بروز می‌دهید؟

چگونگی ارتباط زن و مرد با یکدیگر، تا حدودی به زمان کودکی‌شان برمی‌گردد چراکه کودکان، بسیاری از رفتارهای خود را براساس تقلید از والدین‌شان می‌آموزند و در بزرگسالی و زندگی مشترک، همانندسازی کرده و آگاهانه یا ناآگاهانه، رفتار، کردار و گفتار آنان را تقلید می‌کنند و شبیه آنان، با هم ارتباط برقرار می‌سازند و در برخورد با رویدادها و حل مسائل، آن‌گونه عمل می‌کنند که در کودکی شاهد حل آن‌ها بوده‌اند و چه بخواهند و چه نخواهند، هوشیارانه و یا ناآگاهانه، تحت تأثیر رفتار و چگونگی بروز احساسات والدین خود قرار داشته و عمل می‌کنند. برای درک بهتر مطلب، لطفاً به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- پدر و مادران نیازها و احساسات خود را به یکدیگر چگونه ابراز می‌کردند؟ با گفت‌وگو، به آرامی و به صورت مثبت یا به صورت منفی و با صدای بلند، پرخاشگرانه، بدون توجه و رعایت شرایط یکدیگر و یا دیگران؟
- آیا پدر و مادران از حضور یکدیگر احساس آرامش و امنیت می‌کردند؟
- پدر و مادران به صورت مثبت، سازنده و منصفانه ارتباط برقرار می‌کردند یا غیرمنصفانه و منفی؟
- والدین شما اهل همکاری بوده و در جلب اعتماد یکدیگر کوشش داشتند یا این‌که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، پیوسته با یکدیگر در حال رقابت و ستیز بوده‌اند؟
- پدر یا مادران یکی سلطه‌جو، برتری طلب، پرخاشگر و دیگری سلطه‌پذیر بوده و سعی می‌کرده شرایط را تحمل کند و به قول معروف، بسوزد و بسازد؟
- پدر و مادر هر دو، مثبت‌اندیش یا منفی‌اندیش بودند یا یکی مثبت و دیگری به صورت منفی با مسائل و پدیده‌ها روبرو می‌شدند؟
- والدین شما اهل مطالعه و تفکر بوده‌اند یا با دنیای کتاب و کتاب‌خوانی، میانه‌ی خوبی نداشته‌اند؟
- با شما به عنوان کودک چگونه رفتار می‌شد؟ آیا مورد اذیت و آزار، تنبیه جسمی و روانی قرار می‌گرفتید؟ آیا با آنان راحت بودید یا از آنان می‌ترسیدید؟ به نظر خودتان، شرایط تربیت کودکی شما، مطلوب بوده یا نامطلوب؟
- و...

همیشه شار، موفق و پرنرزی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج
با دکتر فریور
روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان