



زندگی، زمانی زیباست که
زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم

انتظارات زن و مرد از هم



• ارزیابی و تفسیرهای اشتباه زن و مرد از احساس و عملکرد یکدیگر

• زنان و مردان با تصورات و بینش خود بدون توجه به نیازهای واقعی طرف مقابل، نیازها و انتظارات همدیگر را برطرف می‌کنند.

به معنای یکی شدن نیست.

طبیعی است که مردان و زنان، ویژگی‌های خود را بهتر از ویژگی‌های همسرشان بشناسند و از تفاوت‌های بین خود آگاهی کمتری داشته باشند.

همسرانی که به علت ناآگاهی، به تفاوت‌های بین خود و همسرشان توجه نکنند، در عمل، تضادها، اختلاف‌ها و عدم تفاهم‌های شان به تدریج افزایش یافته و ندانسته رابطه‌ی خود با همسرشان را به طرف بحران پیش می‌برند و حتی به مرحله‌ی جدایی می‌رسانند. فقط با آگاهی و افزایش اطلاعات درست است که زن و مرد، دیدگاه‌های متقابل یکدیگر را بهتر درک کرده و به آن‌ها احترام می‌گذارند؛ به کارگیری درست آگاهی‌هاست که بسیاری از مشاجره‌ها و کشمکش‌ها، ساده‌تر و بدون خشم و پرخاش‌گری فراوان حل می‌گردد.

به طور معمول خانم‌ها و آقایان در مقایسه‌ی ویژگی‌های خود با همسر دچار اشتباه می‌شوند چون ویژگی خود را بهتر می‌شناسند و تصور می‌کنند که بهتر از همسرشان می‌اندیشند و عمل می‌کنند.

امروزه چرا عدم تفاهم زن و مرد در بسیاری از خانواده‌ها بیش‌تر شده و روزه‌روز زوج‌ها از هم دورتر می‌شوند و با وجود تلاش فراوان برای جلب حمایت یکدیگر، نه تنها رابطه‌شان بهتر نمی‌شود، بلکه در کمال ناباوری، از هم دورتر می‌شوند... و نمی‌دانند چرا! بیش‌تر زنان و مردان متوجه نیستند که هر یک، دارای ارزش‌ها، دیدگاه‌ها، اولویت‌ها و اندیشه‌های خاص خود بوده که با دیگری بسیار متفاوت است و هر کدام با توجه به ویژگی‌های خاص خود، احساس و عملکردهای خویش را به صورت طبیعی نشان می‌دهد و آگاهانه قصد مخالفت و لج‌بازی با همسر خود را ندارد.

بایستی توضیح داد که متفاوت بودن، هرگز به معنی بهتر یا بدتر بودن یا درست و غلط بودن نیست ولی به رشد و تعالی می‌انجامد و معمولاً سبب جذب زن و مرد به یکدیگر می‌شود. با وجودی که زنان و مردان با هم متفاوت هستند ولی مکمل یکدیگرند و هریک، می‌توانند به کاهش کمبودهای دیگری کمک کنند. باید توجه داشت که همدیگر را فهمیدن و احساس کردن، هرگز

نگاهی نو به دنیای زنان و مردان

چرا چکاپ روانی، ضروری‌تر از چکاپ‌های جسمی است؟
برای شاداب‌تر کردن زندگی زناشویی و جلوگیری از سقوط در بحران‌های زندگی مشترک و
پیشگیری‌های ضروری، چه قدر علاقه دارید به روان‌شناس و مشاور خانوادگی مراجعه کنید؟

زنان چون **رابطه‌گرا** هستند، به راحتی رابطه ایجاد می‌کنند، در حالی که مردان چون **هدف‌گرا** هستند، زمانی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند که **هدفی** داشته باشند.

زنان احساس‌های خود را به راحتی بروز می‌دهند، در حالی که آقایان با خویشتن‌داری کم‌تر احساس‌های خود را نشان می‌دهند!

زن نسبت به **تمیزی** خانه، **پخت و پز غذا**، **مرتب بودن لباس** خود و **همسر و... حساس** است، **تعارف و تشریفات**، را دوست دارد، علاقه‌ی فراوانی به **گفت‌وگو** از خود نشان می‌دهد؛ در حالی که **مرد** اگر لباسش **اتو** نداشته باشد، اگر **غذای عالی** سر سفره نباشد، اگر با خانهای بسیار **مرتب و تمیز روبه‌رو** نشود و... به راحتی آن‌ها را می‌پذیرد ولی وقتی همسرش به **نیازهای احساسی** او بی‌توجهی کند و از او **قدردانی** نکرده و عملکرد او را **مورد تحسین و تأیید** قرار ندهد، احساس **رنجش** کرده و واکنش منفی نشان می‌دهد، چرا که **نیاز** مرد به **حسن جویی، تأیید و قدردانی** و رفع این نیازها توسط **زن** از انجام **کارهای منزل** و هر کار دیگر برایش بسیار **مهم‌تر** می‌باشد.

به علت **ناآگاهی** است که بسیاری از زنان و مردان با همسرشان **همانند** دوست یا فامیل **هم‌جنس** خود رفتار کنند و انتظار داشته باشند که در برابر هر کنش **همسرشان** نیز همانند او واکنش داشته باشند. در واقع زوجها، به علت انتظار و توقع اشتباه از هم و **برخورد غلط** با مسائل، از عملکرد خود **نتیجه‌ی مطلوبی** نمی‌گیرند.

زن **تصور** می‌کند همان طوری که او **تلاش** می‌کند همسرش را **خوشحال** کند، اگر همسرش نیز او را **دوست** داشته باشد می‌بایست همانند او واکنش نشان داده و سعی کند او را **خوشحال** سازد و حتی به خاطر دوست‌داشتن او، شوهرش در برآورده ساختن **نیازهای** او، **پیش‌دستی** کند و نمی‌تواند **فکر** کند که آن‌همه تلاش و کوشش، نه تنها **جواب مثبت نداشته**، بلکه نتیجه‌ی **عکس** هم داده است.

زنان به **جزئیات امور** توجه کرده و برای مرتب بودن همه چیز **تلاش** می‌کنند، **انتظار دارند** که همسرشان نیز به **جزئیات** توجه کرده و به **لباس، چهره، آشپزی و رفتار** آنان توجه کند، همیشه **دید** شده و **مورد احترام** باشند. به **آزادی** آنان احترام گذاشته شود و همیشه **مورد حمایت** همسرشان باشند؛ وقتی مرد به **عملکرد** زنش توجه نشان نمی‌دهد و نیازهای او را طبق خواسته‌اش برطرف نمی‌کند، زن ناخواسته در مسیر **اندیشه‌های منفی** قرار گرفته و **واکنش منفی** از خود نشان داده و روابطشان با یکدیگر **تیره و تار** می‌شود.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان

با چنین **تصور اشتباهی**، هر یک حق طبیعی خود می‌داند که تلاش کند ویژگی و نیاز خود را به **هر طریقی** که می‌تواند، به دیگری دیکته کرده و تحمیل نماید. به‌ویژه خانم‌ها، با **حساسیت بیش‌تری**، این مورد را پی‌گیری می‌کنند. به عبارت ساده، زنان و مردان **ناآگاه در مقایسه‌ی** بین خود و همسر:

به خواسته‌ها و نیازهای خویش **ارزش، اهمیت و امتیاز بیش‌تری** داده و برای نیازها و احساس‌های طرف دیگر، **بهای کم‌تری** قائل می‌شوند و یا **کم‌توجهی** می‌کنند.

خانم‌ها و آقایان، از شما سؤال می‌شود:

اگر به **اندازه‌ی کافی** بر تفاوت‌ها، **نیازها و رفع نیازهای** خود و همسرتان **آگاهی** داشتید و نیازهای همدیگر را **به درستی** برطرف می‌کردید، باز هم **بگومگوها، کشمکش‌ها، اضطراب‌ها، تشویق‌ها و جدایی‌ها** به این شدت و حدت **اتفاق** می‌افتاد؟

باید توجه داشت که **آگاهی** در ایجاد آرامش و احساس خوشبختی در زندگی مشترک، **نقش اساسی بازی** می‌کند و **ناآگاهی یعنی ویران کردن زندگی مشترک!** به عبارت ساده، **آگاهی می‌تواند بسازد و ناآگاهی همیشه با ویرانی همراه** است. **آگاهی یعنی در روشنایی** قدم برداشتن و **ناآگاهی یعنی در تاریکی** راه رفتن!

در اوایل زندگی مشترک، **زن** قبل از این که شوهرش به خانه برسد، هر کاری را که برای **خوشحال کردن** او به نظرش برسد انجام می‌دهد. برای مثال خانه را **تمیز** می‌کند، **غذاهای مطبوع و دلخواه** او را می‌پزد، **لباس‌هایش** را شسته و اطو می‌کند، در طول روز از طریق تلفن، **پیام‌های محبت‌آمیز** می‌فرستد و... به عبارت دیگر زن، با **بینش، سلیقه و تصورات خود** بدون توجه به نیازها و انتظارات واقعی شوهرش پاسخ می‌دهد.

در این شرایط زن با تمام کوشش‌هایش به منظور **جلب رضایت شوهر**، وقتی می‌بیند **نتوانسته رضایت** او را جلب کند، در تعجب است که چرا به تلاش‌های او توجه نمی‌شود؟

چرا احساس رضایت از انجام کارهای خود را در **چهره‌ی شوهرش** نمی‌بیند؟

چرا در جلب رضایت همسر، **موفق نیست**؟

از خود می‌پرسد: «من که هر کاری می‌دانستم انجام دادم، چرا شوهرم **قدر** مرا نمی‌داند و از من **تشکر** نمی‌کند و به همه چیز بی‌تفاوت است؟»

گفتیم **خانم‌ها** با توجه به میزان آگاهی، تجربه و ویژگی‌های خود، **نیازهای همسرشان** را ارزیابی کرده و **برآورده** می‌کنند. برای مثال:

خانم‌ها چون جزئی‌نگر هستند به **جزئیات** بیش‌تر توجه می‌کنند در حالی که مردان چون **کلی‌نگر** هستند، کلیات را بیش‌تر در نظر می‌گیرند و به **جزئیات امور** توجه **زیادی** از خود نشان نمی‌دهند.

معجزه‌ی آگاهی در کامیابی زناشویی