

زندگی، زمانی زیباست که  
زیبا زندگی کردن را  
آموخته باشیم



چگونه خود را بشناسیم

و با  
**خود**  
و **همسر**

**زندگی مان**

آشنی کنیم؟



عکس از: مانی نورانی

ناموفق دوگونه عمل می کنند:

۱- گروهی از زوجها، وقتی روابطشان به این مرحله برسد، از کشمکشها، درگیریها، تنشها، نگرانیها، افسردگیها و... خسته و ناتوان شده، به صورت قانونی و رسمی از هم جدا می شوند و خود را از فشارهای روانی و شدید و جهنم زندگی مشترک نجات می دهند.

۲- گروهی دیگر از زوجها با وجود این که از نظر احساسی، عاطفی، جنسی، حمایتی و... همدیگر را طلاق داده اند اما به زندگی مشترک پرتنش و دردناک توأم با کشمکشهای دائمی و عذاب آور، ادامه می دهند. این گروه از زن و شوهرها، پیوسته تحت تأثیر فشارهای روانی شدید، می سوزند و می سازند و در نهایت امر با تأسف فراوان احساس خواهند کرد که قربانی بوده و بازنده شده و زندگی را سخت ساخته اند.

\*\*\*

هر زن و مردی با توجه به ساختارهای جسمی و روانی خود، شایسته ای آن است که ویژگی های خود را بشناسد و به یک انسان متحول و ارزشمند تبدیل شده و بهترین خود را کشف کند و زندگی مشترک عالی را برای خویش بسازد.

در هر سنی، اگر شناخت درستی از استعدادها، نرفته و توانمندی های درونی خود و دیگران کسب کنید و آنها را درست به کار بگیرید، می توانید آرامش، کامیابی و شادکامی را نصیب خود، همسر، فرزندان و دیگران کنید. در واقع، هر کس بخشی از رویدادهایی است که برایش اتفاق می افتد و می تواند با مثبت اندیشی و آگاهی، در بخش سازنده ی زندگی و رویدادهای آن بیش تر سهیم باشد.

در این دنیای پر از نامالایمات و پرتلاطم، بدون کسب آگاهی

مقاله ی «احساسها و نیازهای سرکوب شده به بی تفاوتی، دشمنی و سپس به تنفر و انزجار تبدیل می شود» مورد استقبال فراوان شما خوانندگان عزیز قرار گرفت. پیام مقاله این بود که زوجها می بایست به توانمندیها و نکات مثبت همدیگر بیش تر توجه کنند تا مسائل و موانع را به صورت منطقی، عاقلانه، اصولی و با صبر و آرامش برطرف سازند و استعدادهای و توانمندیهایشان شکوفاتر شده و از زندگی مشترک آرام و شادی برخوردار شوند اما وقتی ناآگاهی و کم دانی و نادانی بر زوجها حاکم باشد، هریک به منظور اثبات خود، سعی می کند با زور و فشار، تحقیر، توهین و ایجاد بحران و فشارهای روانی شدید و محیط خفقان، کنترل دیگری و امور زندگی مشترک را به عهده بگیرد. در این شرایط، به منظور تداوم زندگی مشترک و جلوگیری از طرد شدن و پاشیدگی زندگی زناشویی، یکی از زوجها شرایط زور و فشار را به اجبار می پذیرد. این رابطه ی معیوب، ممکن است در کوتاه مدت جواب داده و زندگی مشترک همانند آتش زیر خاکستر، به ظاهر آرام گیرد اما در طولانی مدت به علت برآورده نشدن و انباشتگی نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، حمایتی، استقلالی، مالی و... زن یا مرد و یا هر دو دچار اضطراب، تشویش، افسردگی و انواع بیماریها می شوند.

در واقع سرپوش گذاشتن روی نیازها و فراموش کردن زندگی واقعی خویش و پیروی، اطاعت اجباری و کنترل یکی بر دیگری، باعث می شود رابطه ی معیوب تداوم یافته و مهر و محبت اولیه، جای خود را به بی تفاوتی و سپس دشمنی بدهد. وقتی احساسها و نیازهای سرکوب و انباشته شده به مرحله ی انفجار برسد، دشمنیها بالا گرفته و روابط، به آرامی به تنفر و انزجار از هم می کشد. در این مرحله، زوجها

## همه‌ی ما آن قدر ثروتمند هستیم که با یک لبخند و تشکر ساده‌ی چندثانیه‌ای، بتوانیم دیگران را به مدت چندساعت یا چندروز شاد و پرانرژی کنیم

منفی پدر و مادر خود توجه کنید و ببینید کدام یک از ویژگی‌های مادر و پدرتان را دوست داشتید یا دوست دارید، همچنین از کدام صفت‌های آنان بیزار بوده‌اید. در دوران کودکی، وقتی تحت فشار و مورد اذیت و آزار روانی، عاطفی و جسمی قرار داشتید، چه واکنشی از خود نشان می‌دادید و چگونه آرام می‌شدید؟ آیا گریه‌ی زیاد، قهر، لجبازی، پرخاشگری و یا خرابکاری می‌کردید یا گوشه‌گیر، انزواطلب و زودرنج بوده و احساس تنهایی می‌کردید و به خودخوری و خودآزاری می‌پرداختید؟ غذا نمی‌خوردید یا بدخوری و پرخوری می‌کردید؟ در این شرایط، کسی از شما حمایت می‌کرد یا مدت‌ها در تنهایی، اضطراب، تشویش و ترس شدید به سر می‌بردید؟ امروزه چگونه عمل می‌کنید؟ بر ذهن خود مدیریت کرده و آرامش‌تان را حفظ می‌کنید یا نمی‌توانید بر ذهن خود مدیریت کنید و بیش‌تر زمان‌ها، به بهانه‌های گوناگون در تشویش، نگرانی، ترس، خشم و عصبانیت به سر می‌برید؟ به پرخوری یا بدخوری می‌پردازید؟ کنش و واکنش‌های ناخواسته و منفی از خود بروز می‌دهید؟ خود و دیگران را دوست دارید یا پیوسته خود و دیگران را مورد سرزنش، انتقاد، تمسخر و مقایسه قرار می‌دهید؟ بهترین دوست خود هستید یا بدترین دشمن خود می‌باشید؟ کدام حیوان‌ها را دوست دارید؟ کدام رنگ‌ها را ترجیح می‌دهید؟ کدام غذاها را انتخاب می‌کنید؟ کدام گل‌ها را دوست دارید؟ و...

باید بدانید که آثار مثبت و منفی شیوه‌ی تربیتی و زندگی دوران کودکی و این که در محیط تربیتی مطلوب یا نامطلوبی بزرگ شده باشید، بیش‌ترین نقش تعیین‌کننده در سرنوشت شما را ایفا می‌کند؛ آثار آسیب‌های دوران کودکی در زندگی فعلی‌تان، در ارتباط با همسر، فرزندان و دیگران و در موفقیت‌ها، شکست‌ها و به‌طور کلی در کنش‌ها و واکنش‌های امروزی‌تان در بیش‌تر زمینه‌ها، کم و بیش قابل رؤیت است.

افکار خود را در موارد بالا و دیگر موارد بنویسید؛ با نوشتن و روشن‌شدن علل اندیشه‌ها، با شناخت نقاط قوت و ضعف‌های‌تان و با کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان، می‌توانید خود را بهتر شناخته و تنش‌ها، ناهنجاری‌ها و مشکل‌های روانی، عاطفی و جسمی خود را به‌نحوی مطلوب برطرف ساخته و در مسیر زندگی سالم، آرام و شاد قرار گرفته و موفق به تشکیل خانواده‌ای شاد و شایسته شوید.

ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پیگیری فرمایید.

### همیشه شاد، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

ایگان

و مهارت‌های لازم و آموزش‌های ضروری، تشکیل زندگی مشترک موفق بسیار سخت و حتی غیرممکن به‌نظر می‌رسد. بسیاری از زن و شوهرها سردرگم، ناامید، مضطرب، دردمند و تحت‌تأثیر افکار منفی خویش‌اند. اندیشه‌های منفی را از مغز بیرون کردن، با نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی یا موهوم جنگیدن، هویت یکدیگر را زیر سؤال بردن، شخصیت و عقاید یکدیگر را پایمال کردن و با تنش‌ها، بیماری‌ها، مسائل، مشکلات و موانع به‌درستی مبارزه کردن، بسیار پرهزینه بوده و آگاهی، عشق و انرژی بسیاری را می‌طلبد.

برای رسیدن به آرامش و کامیابی، به‌جای جنگیدن با خود و دیگران، می‌بایست مهارت‌ها و آگاهی‌های لازم را کسب کرده و عشق را به‌طور عمیق درک نموده و دنیا را آگاهانه از دریچه‌ی عشق و شادی نگریست. در این راستا با آموزش‌های ضروری (در هر سن و شرایطی) باید تغییرهای لازم و مثبتی را در زندگی فردی و مشترک به‌وجود آورد؛ باورها، اندیشه‌ها، احساس‌ها، تفاوت‌ها، نیازها و چگونگی رفع نیازهای خود و همسران را شناسایی کرده و به پرسش‌های زیر اندیشیده و پاسخ دهید:

- هدف و مأموریت‌تان از زندگی چیست؟
- در چه موقعیتی هستید و چرا در این موقعیت قرار دارید؟
- برای رسیدن به هدف‌های‌تان چه برنامه‌هایی دارید؟
- هدف‌های مورد علاقه‌ی خود و همسران کدام‌اند؟
- در زندگی زناشویی، چه هدف‌های مشترکی را دنبال می‌کنید؟
- نقاط قوت و ضعف خود و همسران را به کمک مشاوران با تجربه به درستی مشخص کرده و بنویسید.
- مشخص کنید انجام چه چیزهایی باعث خوشحالی یا نگرانی عمیق شما و همسران می‌شود.
- آیا شما و همسران از ثبات عاطفی برخوردارید یا نه؟
- هر چند وقت یک‌بار به مشاور و روان‌شناس مراجعه می‌کنید تا راه‌های احتمالی اشتباه خود را اصلاح نمایید؟
- آیا می‌دانید هرکس با توانایی‌ها و استعداد‌های خاص و منحصربه‌فرد خود، پا به این سیاره می‌گذارد تا استعداد‌های خویش را شکوفا ساخته و توانمندی‌های خود را به‌کار بندد تا به‌نوبه‌ی خود، جهان را بهتر و شاداب‌تر کند؟

زمانی شما موفق به تشکیل خانواده‌ی شایسته می‌شوید که اول به ارزیابی و شناخت خود بپردازید. برای این که خود را بشناسید، علل ترس‌ها، نگرانی‌ها، آزدگی‌ها و همچنین آرامش، نشاط و کامیابی‌ها را کشف کرده و بنویسید. کشف علل کامیابی‌ها و آزدگی‌ها و منشأ باورها، اندیشه‌ها، احساسات و عملکردتان، به شما در خودشناسی و شناخت ویژگی‌های خود و همسران کمک فراوان می‌کند. برای شناخت بیش‌تر خود، به نقاط مثبت و