

زندگی، زمانی زیباست که  
زیبا زندگی کردن را  
آموخته باشیم

حق همه‌ی زوج‌ها خوشبختی و لذت بردن  
از زندگی مشترک است، نه تشویش،  
بدبختی و افسردگی!!!  
اندیشه‌های منفی، بیش‌تر از خود وقایع  
و حوادث به انسان آسیب می‌رساند.



عکس از آبادی

مثبت را می‌گیرد و به‌آرامی، جذابیت و بالندگی زندگی مشترک رنگ می‌بازد. تداوم این امر، موجب می‌شود زن و مرد، به‌طور دردناکی از نظر عاطفی، جسمی و روانی از هم دور شده و به‌طرف طلاق عاطفی و جدایی واقعی کشیده شوند.

در این شرایط، زوج‌ها هریک به اشتباه، دیگری را مقصر دانسته و تصور می‌کند که طرف مقابل با باورها، بینش، داوری و پیش‌داوری‌های غلط و عدم همکاری‌های لازم موجب بروز اضطراب‌ها، فشارهای روانی، حالت‌های عصبی، نگرانی و سلب آرامش و امنیت در زندگی مشترک گردیده و سبب عدم تفاهم و این‌همه مشکلات شده است!

به‌راستی چه حوادثی این شرایط و وضع فعلی را پیش‌آورده؟

چرا زن و شوهر پس از مدت کوتاهی به‌صورت دو انسان بیگانه، بی‌تفاوت و بی‌احساس نسبت به‌هم و فقط به‌صورت هم‌خانه به زندگی مشترک خود ادامه می‌دهند و عواطف مثبت و خوشایندشان را از هم دریغ می‌دارند؟

آیا زوج‌ها برای زندگی مشترک خوب، کاملاً آمادگی دارند؟ به‌عبارت دیگر، آیا زن و مرد با آگاهی کافی اقدام به ازدواج کرده‌اند تا زندگی مشترک شایسته و بادوام‌تری داشته باشند یا هم‌چون بیش‌تر دختران و پسران با باورها، الگوها و معیارهای نادرست، همدیگر را انتخاب کرده‌اند و بدون آمادگی و کسب اطلاعات و مهارت‌های لازم همسررداری، زندگی مشترک را شروع نموده‌اند که گرفتار این‌همه مشکلات شده‌اند؟

وقتی انتظارات و نیازهای زن و شوهر توسط همدیگر به‌درستی درک و برآورده نشود، اختلاف‌ها به‌صورت مختلف بروز می‌کند، چون خانم‌ها

زندگی مشترک معمولاً با شور، شوق، مهر، محبت و تمایل دوطرف شروع می‌شود اما پس از مدتی به علل مختلف از جمله کم‌دانی، ناآگاهی، نداشتن تجربه و مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک، نبود آموزش‌های کاربردی همسررداری، برداشت‌های متفاوت درست یا نادرست زوج‌ها از مسائل و رویدادها و... موجب می‌شود که نیازهای عاطفی، جسمی و روانی آنان به‌درستی برطرف نشده و اندیشه‌ها و کردار زوج‌ها در تعارض هم قرارگیرد و ارتباط بین آنان ارضاءکننده نباشد.

در اوایل زندگی مشترک، با وجود تلاش زوج‌ها برای کشف و تأمین نیازهای یکدیگر و جلوگیری از بروز اختلاف‌ها و حل و فصل کشمکش‌ها، متأسفانه به‌مرور اختلاف‌ها و منفی‌اندیشی جای نقاط مشترک و تفکر مثبت را می‌گیرد.

افزون بر آن، وقتی زنان و مردان شناخت درست و دقیقی از تفاوت‌ها، نیازها و چگونگی رفع نیازهای شان نداشته و این‌که زنان و مردان چه ویژگی خاصی دارند را عمیقاً و به‌درستی ندانند و درک نکنند، چگونه می‌توانند نیازهای یکدیگر را برطرف و رضایت همدیگر را به‌صورت واقعی و عمیق کسب کنند؟

زوج‌ها به‌علت نبود آموزش‌های درست همسررداری، پس از شروع زندگی مشترک، با مسائل و رویدادهایی مواجه می‌شوند که آمادگی مواجهه با آن‌ها را ندارند؛ وقتی نیازهای زن و شوهر به‌درستی درک و برطرف نگردد، تحت فشار قرارمی‌گیرند و تلاش می‌کنند که مسائل و مشکلات را رفع کنند. به‌علت رفع نشدن مشکلات و نیازهای شان طرز فکر و تلقی زوج‌ها از زندگی مشترک به‌آرامی تغییر می‌کند، مهر، محبت، شور و شوق‌شان نسبت به‌هم کاهش می‌یابد و افکار منفی و غیرمنطقی جای اندیشه‌های

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

نموده و زندگی مشترک را جذاب و بالنده سازند.

به‌طور کلی، رفع اختلاف‌ها ربطی به شدت مشکلات ندارد، بلکه حل کشمکش‌ها و اختلاف‌نظرها علاوه‌بر خواست عمیق ۲ طرف، به آگاهی، مهارت، شجاعت، صبوری و همکاری آنان نیز نیاز دارد. درواقع نوع تفکر و احساسی که نسبت به دیگران داریم، تنها به رفتار آنان بستگی ندارد، بلکه به طرز فکر خودمان نیز مربوط می‌شود.

باید توجه داشت که ریشه‌ی نگرانی‌ها، حسادت‌ها، عصبانیت‌ها، خشم‌ها و افسردگی‌ها در زنان و مردان ناشی از «ترس» است. ریشه‌یابی و پذیرفتن ترس‌ها، موجب غلبه بر آنهاست. وقتی آگاهی‌های خود را بالا ببریم، ترس‌هایمان فرومی‌ریزد. وقتی ترس خود را بپذیریم و به آن اعتراف کنیم، خود را نه خطاکار، بلکه ناآگاه به‌حساب می‌آوریم که این ناآگاهی را با کسب دانش و مهارت‌های لازم می‌توان برطرف ساخت. زنان و مردان با کمک مشاوران باتجربه می‌توانند بر ترس‌شان غلبه کرده و زندگی آرام و شادتری تجربه نمایند.

بیش‌تر مردم به‌علت باورهای نادرست در ترس زندگی می‌کنند؛

- ترس از شکست موجب می‌شود که از انجام کارهای بزرگ یا کوچک خودداری کنیم و زندگی مشترک را در سراسیمگی قراردهیم.
- بر اثر ترس است که روی نیازها و احساسات خود سرپوش می‌گذاریم و از بیان آن‌ها خودداری کرده و روابط زناشویی‌مان را خراب می‌کنیم.
- بر اثر ترس است که کارهای غیرمنطقی فراوانی انجام می‌دهیم.
- بر اثر ترس است که به همسرمان دروغ می‌گوییم.
- بر اثر ترس از تغییر است که شجاعت روبه‌رو شدن با عادت‌های منفی را نداریم؛

اگر بر ترس‌مان غلبه کنیم، راحت‌تر و آسان‌تر می‌توان افکار منفی را رها ساخت و زندگی مشترک را در مسیر آرام‌تری قرارداد. ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پیگیری نمایید.

**همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید**  
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

**با دکتر فریور**

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان

به جزئیات بیش‌تر توجه می‌کنند، اعتراض‌های اولیه معمولاً از طرف خانم‌ها آغاز شده و گسترش می‌یابد. زوجها در برخورد با مسائل، مشکلات و رویدادها، برحسب باورها، آگاهی‌ها و برحسب جنسیت، تجربیات و گذشته‌ی متفاوت و جهان‌بینی خاص و حتی متضاد، به ۳ طریق کلی عمل می‌کنند:

۱- سرزنش‌ها، انتقادها، کشمکش‌ها، دعوای و جدال‌ها، برخوردهای لفظی و حتی فیزیکی و... بین خود حاکم می‌سازند. وقتی سرزنش‌ها، انتقادها، جدال‌ها و... بین زن و مرد برقرار باشد، به‌جای ایجاد تفاهم بیش‌تر، انرژی زوجها صرف تردیدها، سخت‌گیری‌ها، اعمال زور و فشار و کنترل رفتار بیش‌تر هم می‌شود و این‌که چه کسی راست یا دروغ می‌گوید و چه کسی اشتباه کرده و مقصر است؟ حق یا ناحق کدام است و به‌دنبال متهم می‌گردند!!

درواقع، بسیاری از انرژی‌های زوجها به‌جای این‌که صرف‌سازندگی، بهبود کیفیت زندگی مشترک و تفاهم گردد، صرف سخت‌گیری‌های نادرست، کشمکش‌ها، جدال‌ها و کوبیدن یکدیگر، کنترل‌های افراطی و تمرکز روی بزرگنمایی نقاط منفی هم می‌شود.

۲- زوجها به‌علت کم‌دانی و ناآگاهی و نداشتن تجربه‌های لازم، به‌منظور جلوگیری از طردشدن و پاشیدگی زندگی مشترک، ترس از جدایی، انتظارات غیرواقع‌بینانه از هم و یا از ترس بدتر یا حل‌نشده مشکلات و... از رسیدگی به تنش‌ها و اختلاف‌ها و از حل مسائل دوری کرده و موارد را سرپوشیده و حل‌نشده باقی می‌گذارند. وقتی سرزنش‌ها، کشمکش‌ها و اختلاف‌نظرها نادیده گرفته شده و به‌درستی حل نشده و نیازها به‌درستی برطرف نگردد، جدال‌ها و نارضایتی‌ها با شدت بیش‌تری به‌صورت آشکار یا پنهان ادامه می‌یابد و زندگی مشترک را با مشکلات و عذاب بیش‌تری مواجه می‌سازد.

۳- زوجها به کمک مشاوران متخصص و باتجربه و با کسب مهارت و آگاهی‌های لازم، با رعایت احترام متقابل و انتظارات واقع‌بینانه از هم، با مشخص کردن علل واقعی مشکلات، با نشست‌های خانوادگی و گفت‌وگوهای سازنده، توجه و تمرکز به زمینه‌ها و نقاط قوت هم، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها و اجرای درست آن‌ها، می‌توانند از بروز نگرانی‌ها، ترس‌ها و سوءتفاهم‌ها پیش‌گیری کنند و یا می‌توانند به‌صورت درست و عاقلانه، کشمکش‌ها، اختلاف‌نظرها و سوءتفاهم‌های موجود را برطرف

تراوی ۴ زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک جدایی‌ها، بازی کند.