

زندگی، زمانی زیباست که
زیبا زندگی کردن را
اموخته باشیم!

به نام آن که عشق را آفرید



اشتباه‌های رایج زنان و مردان

از بروز اشتباه‌های زن و شوهر چگونه می‌توان پیش‌گیری کرد؟

بالا بردن دانایی و توانایی و استفاده از توانمندی‌های درون به‌منظور حل مسائل و مشکلات فردی و زندگی مشترک، از ضروریات یک زندگی موفق به حساب می‌آید اما بسیاری از زوجها، به‌جای افزایش دانایی، توانمندی و مهارت‌های خود، ندانسته بیش‌تر وقت خود را صرف پیش و پس کردن باورهای غلط، افکار و عقاید منفی و مسموم خود می‌کنند و کم‌تر به راه‌حل‌های جدید و خلاق می‌اندیشند. کسب دانش، آگاهی، مهارت‌های زندگی و عمل به آن در هر سنی، می‌تواند به زوجها کمک کند تا تشابه‌ها و تفاوت‌ها را به‌درستی بشناسند و به‌درستی به‌رفع نیازهای یکدیگر بپردازند تا زندگی مشترک جذاب و پرهیجانی را شروع یا دوباره تجربه کنند؛ به‌عبارتی ساده، با دانایی، توانایی و کسب مهارت‌های زندگی است که می‌توان تشابه‌ها و تفاوت‌ها را به‌درستی شناخت و به‌درستی به رفع نیازهای یکدیگر پرداخت؛ در این شرایط است که زن و شوهرها می‌توانند خود را در مسیر تغییر و تحول مثبت قرار داده و روابط بین خود را به‌درستی اصلاح نموده و آگاهانه، روابط مؤثر مثبتی همراه با مهر و محبت بین خود برقرار سازند.

باید دانست که داشتن زندگی مشترک شاد و موفق هرگز دیر نیست و باید بپذیریم که زندگی پرنشاط و سرشار از مهر و محبت در هر زمان، حق طبیعی هر زن و مردی است که آن هم با دانایی و توانایی و همراه با مهر و محبت ممکن می‌شود نه با زور، فشار و کنترل یکدیگر! همان‌طور که برای داشتن جسمی سالم می‌بایست به‌صورت منظم به انجام ورزش‌های مناسب پرداخت، برای این‌که زوج‌ها از روابط زناشویی و بهداشت روانی خوبی هم برخوردار شوند، می‌بایست مدام آگاهی‌های خود را بالا ببرند و هرچند وقت یک‌بار، با مشاوران باتجربه به مشاوره بپردازند تا راه‌ها و اشتباه‌های احتمالی زندگی مشترک‌شان تصحیح گردد و از سقوط در بحران‌ها و حوادث دردناک، پیش‌گیری شود.

اشتباه‌های رایج زنان و مردان:

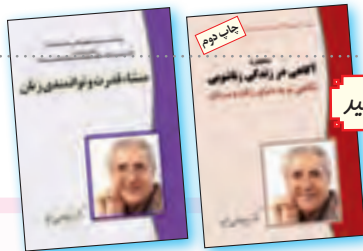
بزرگ و کوچک دچار اشتباهات فراوان شوند، به‌جای تفکر و رفع علل اصلی مشکلات، به‌دنبال رفع معلول‌ها بروند و انرژی خود را هدر دهند؛ درواقع زوجها به‌جای افزایش آگاهی و کسب مهارت‌های ضروری، با دانسته‌های بسیار محدود همراه با خطاها و ندانسته‌های بسیار وسیع‌شان، با مسائل و مشکلات عمده‌ای روبه‌رو می‌شوند.

■ در اوایل آشنایی و ازدواج، معمولاً هریک از زوجها صمیمانه با خوش‌بینی و حسن نیت، سعی می‌کند برای جلب محبت و رضایت بیشتر همسر، احساس‌ها و نیازهای خود را ندیده‌گرفته

■ بسیاری از زنان و مردان از روی ناآگاهی و ناتوانی و به اشتباه، تصور می‌کنند که دوست داشتن و تداوم زندگی مشترک، زمانی درست و واقعی است که همسرشان همانند آنان فکر کند، همانند آنان احساس‌هایش را بروز دهد، همانند آنان عمل کند و همان چیزی را بخواهد که آنان می‌خواهند؛ به‌عبارتی ساده، در تمامی موارد و مسائل، هم‌چون آنان فکر کرده و احساس‌هایش را بروز دهد و عمل نماید.

نادانی یا کم‌دانی و ناتوانی، داشتن باورها و افکار غلط و تصورات اشتباه، موجب می‌شود زوجها در برابر موانع و دشواری‌های

پرا پکاپ روانی، ضروری‌تر از پکاپ جسمی است؟ جری گرفتن مشاوره‌های قانونی، می‌تواند نقش بسیار مؤثری در تداوم زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بحران‌ها و حوادث تلخ و دردناک جدایی‌ها بازی کند.



از دختر مجله بفواهیبر

برعکس، هر چیزی که از نظر آنان بد باشد، انتظار دارند که همسرشان هم آن را بد تلقی نماید.

پس از گذشت مدتی از زندگی مشترک، وقتی زن و شوهر در مورد تفاوت‌ها، معیارها، اولویت‌ها، نیازها و چگونگی رفع نیازهایشان نتوانستند آگاهی لازم را به‌درستی کسب کنند، روابط صمیمانه و خوش‌بینی جای خود را به بدبینی می‌دهد و زن و شوهر، هریک با داوری‌های خودمحورانه و برتری‌شمردن ویژگی‌های خود، دچار اشتباه چهارم شده و به نیازها، خواسته‌ها و معیارهای همسر، از خود بی‌اعتنایی نشان می‌دهند؛ در نتیجه، به آرامی مهر، محبت و حسن‌نیت نسبت به هم، رو به کاهش می‌گردد و به آرامی، از نظر احساسی، عاطفی، جنسی و... نسبت به هم بی‌تفاوت شده و از هم دور می‌شوند و سپس به مرحله‌ی دشمنی و حتی تنفر و انزجار می‌رسند.

آمار نشان می‌دهد اگر عشق واقعی همراه با آگاهی‌های لازم باشد، احتمال دارد که زوجها زندگی عاشقانه‌ی خود را تا آخر عمر حفظ کنند؛ درحالی‌که نزدیک به ۵۰ درصد زوجها به‌علت عدم درک واقعی از تفاوت‌ها و تشابه‌های بین خود و انباشتگی نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی، استقلالی و... و پس از کشمکش‌های فراوان، برخوردها، اصطکاک‌ها و پس از فرسوده‌کردن یکدیگر، سرانجام از هم جدا شده و زندگی مشترک دردناک خویش را با اندوه فراوان و احساس قربانی‌شدن و شکست ترک می‌کنند.

اما نزدیک به ۵۰ درصد دیگر زوجها با وجود عدم رضایت زوجها، به‌خاطر باورهای غلط، سنن و آداب و فرهنگ حاکم، ترس و نگرانی از متلاشی‌شدن زندگی مشترک و طردشدگی و طلاق، ترس از دور شدن یا از دست دادن فرزند، ترس از شرایط مالی نامشخص، ترس از تنه‌اشدن و... به زندگی زناشویی دردناک، پرتنش و عذاب‌آور و جهنمی خود ادامه می‌دهند؛ درحالی‌که این گروه، اگر به راه‌حل‌های ارائه شده توجه کرده و عمل کنند، حتماً زندگی مشترک خود را در مسیر بهتر و مناسب‌تر و رضایت‌بخش‌تری می‌توانند قرار دهند.

و حتی سرکوب نماید و خواسته‌های همسر را با مهر و محبت برطرف می‌سازد اما در عمل، با عدم توجه به احساس‌ها و نیازهای خویش و برآورده‌نشدن آن‌ها، خود تحت فشار قرار می‌گیرد و آرام‌آرام خسته شده و ادامه‌ی وضع برایش دشوار و حتی غیرممکن می‌شود. نکته‌ی مهم: زن و شوهر ناآگاه و ناتوان به‌جای کشف علت مشکل و رفع آن، خود را با معلول‌ها درگیر می‌کنند و در مسیر تشویش، نگرانی، سوءتفاهم، افکار منفی و آزاردهنده قرار می‌گیرند و هردو انگشت اتهام را به‌سوی دیگری نشانه رفته و دیگری را متهم می‌کند که به باورها، اندیشه‌ها، احساس‌ها و عملکرد او بی‌توجهی می‌نماید و هردو احساس «قربانی‌شدن» می‌کنند، درحالی‌که با شناخت تفاوت‌ها و با رفع درست نیازهای خود و همسر می‌توان جلوی بسیاری از اشتباهات را گرفت و حتی اشتباهات گذشته را تا حدودی جبران نمود و در هر سنی می‌توان رابطه‌ای بهتر و مفیدتر با همسر برقرار نموده و زندگی رضایت‌بخش و بدون مشکل زیادی را سامان داد.

■ وقتی دختر و پسر یا زن و شوهری تصور کنند که عشق‌شان واقعی بوده و می‌توانند زندگی مشترک بدون مشکلی داشته باشند، دچار چندین اشتباه بزرگ می‌شوند:

اشتباه اول: تصور می‌کنند مهر، محبت و عشق آنان برخلاف عشق دیگران، ابدی و پایدار خواهد بود و هرگز از بین نخواهد رفت؛ بدون این‌که دقیقاً بدانند چگونه نیازهای خود و همسرشان را می‌توانند به‌درستی برطرف کنند و بدون این‌که دقیقاً بدانند عشق آنان واقعی ست یا دچار عشق کاذب، یک‌طرفه، پوچ و... شده‌اند؟

اشتباه دوم: گمان می‌کنند که این عشق ابدی، آنان را از مشکلات مهم زناشویی مصون خواهد داشت و زندگی، همیشه برای‌شان زیبا، پر نشاط و جذاب خواهد بود.

پس از اتمام دوره‌ی شور و هیجان اولیه و شروع زندگی عادی، عشاق دیروزی و زن و شوهر امروزی، دچار اشتباه سوم شده و تصور می‌کنند که تداوم زندگی مشترک همراه با عشق، زمانی درست و امکان‌پذیر است که همسرشان مانند آنان فکر کند، هم‌چون آنان احساس‌هایش را بروز دهد و عملکردی مانند آنان داشته باشد! در موردی که نظر آنان خوب باشد، همسرشان به‌خوبی از آن یاد کند و

همیشه شار، موفق و پرنانرژی باشید.

دکتر میرعمادالدین فریور

رایگان

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج با **دکتر فریور** هم‌روزه ساعت ۱۱ تا ۱۲ | تلفن: ۸-۸۸۶۰۵۲۵۵-۰۲۱
برای خوب‌زیستن، هیچ‌وقت دیر نیست! برای ایجاد تغییر و تحول در کنار شما هستیم!