

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

به نام آن که عشق را آفرید



## زندگی مشترک و الگوهای رفتاری

همه‌ی زوج‌ها، به دنبال کشف راز خوشبختی واقعی‌اند.

همه‌ی زوج‌ها، به دنبال کشف راز خوشبختی واقعی هستند و دوست دارند زندگی شاد، موفق، آرام و رضایت‌بخشی داشته و از حداکثر سلامتی، آرامش، شادابی و خوشبختی‌شان بهره‌مند باشند. هر یک از زوج‌ها، فهرستی از آرزوها و انتظارات از زندگی، همسر، فرزندان و دیگران دارند، احساس خوشبختی و خوشحالی آنان با توجه به باورها، اندیشه‌ها و الگوهای رفتاری، بسته به این است که کدامیک از انتظارات‌شان برآورده شده و کدامیک تحقق نیافته است. هر یک از زوج‌ها وقتی توقع‌شان برآورده نشده و به خواسته‌های خود نرسند، آزرده‌خاطر شده و می‌رنجند، نگران و مشوش شده و احساس ناامنی و سردرگمی می‌کنند، احساس بازندگی کرده و مأیوس و سرخورده می‌شوند. همه‌ی زوج‌ها دوست دارند همسرشان با مهر و محبت و علاقه‌ی بیش‌تری ارتباط مؤثر برقرار سازند اما وقتی توقع و انتظار یک یا هر دوی زوج‌ها از زندگی زناشویی برآورده نشود، به احساس خوشی و خوشبختی‌شان لطمه وارد می‌شود.

بسیاری از زوج‌ها به علت نادانی، ناتوانی و نداشتن مهارت‌های لازم، ناآگاهانه خوشحالی و خوشبختی واقعی یا خیالی خود را خراب می‌کنند و افزون بر آن، ندانسته خوشحالی و احساس رضایت فردی و مشترک خود را متکی و وابسته به دیگران و عوامل محیطی و خارجی می‌کنند که هیچ تسلطی بر آن ندارند و قربانی شرایط و مقتضیات محیطی می‌شوند.

در زندگی مشترک زناشویی، زوج‌ها چه بخواهند و چه نخواهند، چه آگاه باشند و چه نباشند، رفتارها و بروز احساسات‌شان کم‌بیش تحت تأثیر الگوهای قرار دارد که تحت تأثیر آن بزرگ شده یا بوده‌اند. در واقع مبنای ارزیابی، داوری و سنجش افراد در برابر هر پدیده‌ای از جمله رفتارشان با همسر، فرزندان و اطرافیان در چارچوب باورها، اندیشه‌ها و الگوهای رفتاری‌شان بوده و کنش و واکنش‌های‌شان نیز در آن چارچوب قرار دارد.

کودکان پسر یا دختر باتوجه به استعدادهای‌شان، تحت تأثیر رفتار و کردار مادر، پدر و اطرافیان نزدیک خود قرار می‌گیرند و رفتار و کردار آنان کم‌بیش شبیه والدین‌شان می‌شود. الگوهای رفتاری زنان و مردان معمولاً ریشه در تربیت و دوران کودکی آنان دارد؛ اگرچه به‌ظاهر بین کردار و رفتار امروزی با دوران کودکی‌شان هیچ‌گونه ارتباطی دیده نشود.

**الگوهای رفتاری هر یک از زوج‌ها اگر منفی و غیرسازنده و مخرب باشد:**

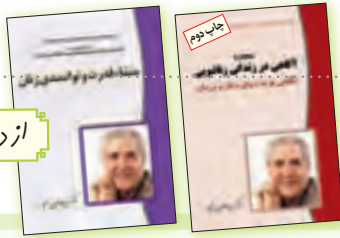
باتوجه به این‌که هر زن و مردی به‌تنهایی مجموعه‌ای است از باورها، اندیشه‌ها، الگوها و عادت‌های «مثبت، خوب» و «منفی، بد» که ویژگی‌های احساسی و رفتاری او را شکل می‌دهند، افزون بر آن، گروهی از زنان و مردان ویژگی‌های مثبت بیش‌تری و ویژگی‌های منفی کم‌تری دارند و برعکس گروهی

الگوهای رفتاری هر یک از زوج‌ها اگر منفی، غیرسازنده و مخرب باشد، ارزیابی و داوری آنان درباره‌ی کنش‌ها و واکنش‌ها، روابط و بسیاری موارد دیگر، سطحی، ناپخته و شتاب‌زده بوده، زن و مرد در زندگی فردی و مشترک با ناهنجاری‌ها و چالش‌های بزرگی مواجه می‌سازد.

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

برای به عهده گرفتن مسئولیت فوشبفتی فرد، هیچ وقت دیر نیست!

از دختر مبله بفواهدید



درست فرزندان فراهم شده و از مادر و پدر پیام‌های مثبت و همسو دریافت می‌کنند. در چنین شرایطی استعداد فرزندان در همه‌ی زمینه‌ها امکان رشد پیدا می‌کند؛ معمولاً فرزندان خوش‌بین، مثبت‌اندیش، خلاق، شجاع، درستکار و... بار می‌آیند، آثار مثبت این‌گونه رفتار در زندگی کودکی و آینده‌ی فرزندان قویا مؤثر می‌شود.

درحالی‌که اگر خود پدر و مادر تحت تأثیر الگوهای رفتاری منفی، مخرب و نامناسب بزرگ شده باشند، اگر ذهن پویا نداشته و آموزش‌های لازم را طی نکنند، به احتمال زیاد نمی‌توانند یک زندگی سالم، آرام و خوشبخت را برای خود و خانواده‌شان شکل دهند و باورها و عادت‌ها، رفتار، گفتار، احساسات و عواطف منفی و متضادی در برابر پدیده‌ها و مسائل مشترک یا غیرمشترک نشان داده و هریک برای فرزندان پیام‌های متفاوتی صادر می‌کنند؛ در این شرایط فرزندان سردرگم شده و دچار رفتارهای غلط می‌شوند و احساس می‌کنند که الگوهای خوبی ندارند؛ آثار این الگوهای منفی و غلط در دوران کودکی و طول زندگی و حتی در ازدواج و آینده‌ی فرزندان آنان تأثیر منفی فراوانی خواهد داشت.

به‌طور کلی کودکان از بزرگ‌ترها می‌آموزند که نسبت به آن‌چه روی می‌دهد، چه رفتاری از خود بروز دهند و در برابر پدیده‌ها و مسائل مختلف چه کنش و واکنشی از خود نشان دهند؛ وقتی کودکان دیروزی بزرگ شده و به‌صورت زن و شوهر امروزی درمی‌آیند، آموخته‌های خود را در بسیاری مواقع، الگو قرار داده و سعی می‌کنند آن رفتار را با همسر خود داشته باشند!

دیگر از ویژگی‌های منفی بیش‌تر و مثبت کم‌تری برخوردار هستند؛ به‌طور کلی هریک از زوجها دارای ویژگی‌های خاص خود می‌باشند که مبنای ارتباط با خود، همسر و دیگران را شکل می‌دهد؛ به این معنا بسیاری از خانم‌ها و آقایان باورها و آموخته‌ها، رفتارها و عملکرد خود را مینا قرار داده و همسر، فرزندان، فامیل، دوستان و دیگران را به‌تصور این‌که باورها، عادت‌ها و الگوهای رفتاری خود درست است، در این چارچوب مورد ارزیابی و داوری قرار می‌دهند؛ بی‌توجهی و بی‌اعتبار شمردن بینش‌ها، باورها و عملکرد متفاوت همسر و دیگران و در برابر آن‌ها مقاومت کردن و جبهه گرفتن، موجب می‌شود که زندگی مشترک در مسیر ناهنجاری و چالش‌های فراوانی قرار گیرد؛ به‌عبارتی دیگر یکی از عوامل مهمی که تثبیت و آرامش زندگی مشترک یا آسفتگی و ناهنجاری‌های فراوان بین روابط زن و مرد را موجب می‌شود، پذیرفتن و توجه کردن یا بی‌اعتنایی و توجه نکردن به تفاوت بینش‌ها، باورها و عملکرد خود با همسر و دیگران است.

فرزندان الگوپذیری متنوعی دارند؛ اولین و مهم‌ترین الگو برای فرزندان، مادر و پدر هستند.

فرزندان الگوپذیری متنوعی دارند؛ اولین و مهم‌ترین الگو برای فرزندان، مادر و پدر هستند، در مرحله‌ی بعد معلمان و در درجات بعدی الگوهایی که در خارج از محیط خانه و مدرسه قرار دارند، می‌باشد. اگر الگوهای رفتاری همسران مثبت، درست و هماهنگ باشد، یک زندگی مشترک سالم شکل می‌گیرد و محیطی مطلوب برای تربیت

### دو گروه از الگوهای رفتاری که روی بینش، هویت و عملکرد فردی و مشترک زوجها بسیار اثر گذارند:

#### ۱) «الگوهای ناراضی و شکاکی»:

کودکی که در شرایط نامطلوب و تحت‌نظر پدر و مادری که معمولاً با مسائل و مشکلات به صورت منفی برخورد کرده و معمولاً در درون خود احساس نگرانی و تشویش کرده و ناراضیتی خود را به‌صورت غرزدن، سرزنش، انتقاد، عصبانیت، خشم و... نشان داده و بیان می‌کند، تربیت شود و در مدرسه و اجتماع نیز شکایت از اوضاع و احوال حاکم باشد و اگر خود فرد هم مستعد باشد، یاد می‌گیرد از هر حادثه‌ای به جنبه‌های منفی آن بیش‌تر تمرکز کند و با عینک بدبینی به مسائل و موانع بنگرد و حتی از موفقیت‌ها برداشت‌های منفی خود را داشته باشد. این کودکان از مادر، پدر و اطرافیان می‌آموزند که در برابر هر اتفاقی، واکنش منفی نشان داده و برداشت‌های منفی داشته باشند و یاد می‌گیرند که به نداشته‌ها یا به چیزهایی که ضرورت ندارد، به بهانه‌های واقعی یا خیالی تمرکز کنند.

ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پی‌گیری فرمایید.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید.

دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج با دکتر فریور همه‌روزه ساعت ۱۱ تا ۱۲ تلفن: ۸-۸۸۶۰۵۲۵۵-۰۲۱

برای خوب‌زیستن، هیچ‌وقت دیر نیست! برای ایجاد تغییر و تحول در کنار شما هستیم!

ایگان