

به نام آن که عشق را آفرید

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

زندگی مشترک

الگوی رضایتمندی، الگوی ناراضی و شاکی و

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

۱) «الگوهای ناراضی و شاکی»

والدین در چارچوب باورها، اندیشه‌ها و با توجه به آگاهی، دانش، تجربه‌های شان و ناآگاهانه محیط تربیتی و پرورشی نامطلوبی را برای فرزندان شان فراهم می‌سازند که مؤثرترین الگوی منفی و نامناسب برای فرزندان شان می‌شوند. به عبارتی دیگر، پدران و مادران نادان و ناتوان در مسائل تربیتی و آموزشی وقتی در برابر مسائل و مشکلات فرزندان به صورت منفی برخورد کرده و نگرانی، تشویش و ناراضیاتی خود را به صورت غرزدن، سرزنش، انتقاد، عصبانیت، خشم و تنبیه‌های جسمی و روانی نشان می‌دهند، محیط تربیتی پرتنش و نامطلوبی برای فرزندان شان فراهم می‌آورند و الگوی نامناسبی برای فرزندان شان می‌شوند؛ همین فرزندان با توجه به استعداد طبیعی شان از کودکی یاد می‌گیرند از هر حادثه به جنبه‌های منفی آن بیش تر تمرکز کنند و با بدبینی، خشونت و پرخاشگری با دیگران و مسائل و موانع برخورد کنند و حتی از موفقیت‌های پیش آمده برداشت‌های منفی خود را داشته باشند. این کودکان از مادر، پدر و اطرافیان می‌آموزند که در برابر هر اتفاقی، واکنش منفی نشان داده و برداشت‌های منفی داشته باشند و به بهانه‌های واقعی یا خیالی یاد می‌گیرند که به نداشته‌ها یا چیزهایی که حتی ضرورت ندارد، تمرکز کنند و ندانسته روی رنج بردن و درد کشیدن تمرکز کنند و خود را در تشویش و نگرانی نگه‌دارند؛ اگرچه از امکانات فراوانی هم برخوردار باشند، اغلب دچار حال بد می‌شوند و کم تر می‌توانند آرامش، شادمانی و لذت عمیق در خود ایجاد کرده و آن را حفظ کنند.

دختران و پسرانی که محیط تربیتی نامطلوب و الگوهای نامناسبی داشته‌اند، در امر ازدواج با

مشکلات بیش‌تری مواجه می‌شوند و معمولاً به ازدواج و زندگی زناشویی و مسائل و مشکلات آن، به صورت منفی نگاه می‌کنند و تحت تأثیر الگوهای نامناسب و باورهای منفی، تصور می‌کنند که ازدواج، محدودیت بوده و مانع رشد است!!

یا ازدواج امری ست اجباری و باید آن را تحمل کرد!! و...

در انتخاب همسر و در زندگی زناشویی به جای تمرکز به نقاط مثبت، روی نقاط منفی، ضعف و ناتوانی‌های یکدیگر تمرکز می‌کنند و با ایرادگیری‌های به حق یا ناحق، زندگی زناشویی خود را تلخ و تلخ‌تر و ناگوارتر می‌سازند، هرچند همسر شایسته و خوبی هم نصیب‌شان شده باشد، ناله و شکایت‌شان همیشه بلند است!!

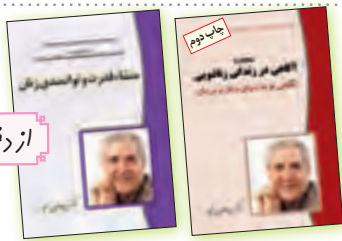
به‌طور کلی مادران و پدران ناراضی و شاکی ناآگاهانه با روش‌های غلط‌شان، الگوهای رفتاری فرزندان شان را به صورت منفی شکل می‌دهند و ندانسته زندگی فردی و مشترک آنان را با ناهنجاری‌ها، تنش‌ها، مشکلات و تلخکامی‌های فراوان مواجه می‌سازند.

الگوهای نادرست و روش‌های غلط، زندگی زناشویی را با مشکلات و موانع فراوانی مواجه می‌کند چراکه دختران و پسران، پس از تشکیل زندگی مشترک تحت تأثیر روش‌ها و الگوهای آموخته‌ی خویش، برخوردی که والدین شان باهم داشتند را مبنای روابط و برخورد با همدیگر و رفع موانع و مشکلات خویش قرار می‌دهند و برای ابراز مخالفت با نظر یکدیگر به پرخاشگری، خشم و عصبانیت، قهر، برخورد فیزیکی و... می‌پردازند؛ در نتیجه زندگی مشترک پرتنش، آشفته، دردناک و فضایی آکنده از ناامیدی و پریشانی را به وجود می‌آورند.

در این نوع زندگی مشترک، زوج‌ها معمولاً از نظر احساسی، عاطفی، مالی، جنسی، حمایتی، استقلالی و... به‌آرامی از هم دور می‌شوند؛ در نتیجه پس از مدتی نه اعتباری برای همدیگر قائل می‌شوند و نه اعتمادی به یکدیگر دارند. حتی خیلی وقت‌ها حاضر نیستند باهم صحبت کنند و به بهانه‌های مختلف و

پرا پکاپ روانی، ضروری تر از پکاپ هسمی است؟ هری گرفتن مشاوره‌های خانواده‌گی، می تواند نقش بسیار مؤثری در تدوین زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک براین‌ها بازی کند.





از رفعت میله بفواهید

جناب آقای دکتر مؤید حسینی صدر، نماینده‌ی محبوب مردم خوی و صاحب امتیاز هفته‌نامه‌ی اقتصاد آذربایجان

نطق‌های پیش از دستور بسیار مفید و سازنده‌ی آنجناب در مجلس و انتشار هفته‌نامه‌ی «اقتصاد آذربایجان» به مدیریت شما موجب خرسندی همه‌ی همشهریان است.

دکتر میرعمادالدین فریور

به‌آسانی، برخورد‌های پرتنش‌ی به‌وجود آورده و با هم قهر کرده و ارتباط خود را قطع می‌کنند؛ هم‌چنین به‌دنبال یافتن نقاط ضعف و متهم ساختن طرف مقابل، زیرکانه رفتارهای یکدیگر را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و مسائل کوچک بی‌اهمیت را بزرگ می‌کنند و برداشت‌های غیرمنطقی از رفتارهای معمولی همسر خود به عمل می‌آورند که برداشت‌های غیرمنطقی را با هیچ منطقی نمی‌توان اصلاح کرد.

۲) «الگوهای رضایتمندی»

«الگوی رضایتمندی» همانند «الگوی شاک‌ی و نارضایتمندی» یک الگوی آموخته شده است که کودکان از دوران بچگی از والدین و اطرافیان خود یاد گرفته و می‌آموزند و بر اثر تکرار، تبدیل به باورها و عادات‌شان می‌شود و در زندگی فردی و مشترک بر آن مبنا عمل می‌کنند؛ باورهای اولیه‌ی کودکان که توسط والدین‌شان، ساخته و پرداخته می‌شود، بسیار مهم هستند چراکه باورهای اولیه برای بسیاری از انسان‌ها چارچوب باورهای بعدی تا آخر عمرشان می‌شود؛ درواقع هرکسی، هر باوری داشته باشد و هرطوری که بیندیشد، دنیای خود را در آن مسیر قرار می‌دهد و دنیای هرکسی، ساخته و پرداخته‌ی باورها و اندیشه‌های خودش است نه کم‌تر و نه بیش‌تر!! به‌عنوان نمونه وقتی ذهن فردی بر رضایتمندی و لذت بردن از داشته‌ها تمرکز یافته و در مسیر مثبت و رضایتمندی برنامه‌ریزی شود، از هر حادثه‌ای هرچند منفی بیش‌تر به نقاط مثبت حاصل از آن توجه می‌کند؛ به راحتی می‌تواند آرامش و شادی ایجاد کند؛ آن‌را حفظ نموده و تداوم بخشد و زندگی آرام، سالم، شاد و رضایتبخشی را تجربه می‌کند؛ اگرچه از نظر مالی، اجتماعی و... موفقیت‌های بالایی هم نداشته باشد.

آیا می‌توان «الگوهای رضایتمندی» را جایگزین «الگوهای ناراضی و شاک‌ی» کرد؟

برخلاف تصور عمومی، میزان رضایتمندی یا نارضایتی هر فردی از زندگی فردی، زناشویی، اجتماعی و... با امکانات و شرایط زندگی‌اش ارتباط زیادی پیدا نمی‌کند؛ به این دلیل است که بسیاری از خانواده‌ها، باوجود امکانات کم نسبت به خانواده‌هایی که امکانات بیش‌تری دارند، زندگی آرام‌تر، شادتر و لذتبخش‌تری را تجربه کنند.

برای تغییر هر باور و عادت می‌بایست هدفمند بوده و انگیزه‌ی قوی در خود ایجاد کرد و تکنیک‌های لازم را آموخت؛ چنانچه انگیزه‌ی قوی و دانایی و توانایی کافی در بین نباشد، بهانه‌های مختلف چون وقت ندارم؛ اطلاعات کافی ندارم؛ این کار هزینه یا خطر زیادی دارد؛ می‌ترسم خطر کنم؛ ایجاد تعهد همیشه برایم ترسناک بوده است و... مانع تغییر عمیق و رسیدن به هدف‌ها می‌شود.

برای نمونه اگر از شما بپرسند: دوست دارید هر هفته هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید؟ اگرچه دل‌مان هم بخواهد اما به‌علت نبود انگیزه‌ی قوی به بهانه‌های مختلف از انجام آن طفره خواهید رفت، درحالی‌که اگر دکتر بگوید شما دچار بیماری خاصی هستید و می‌بایست هرروز هفته یک‌ساعت ورزش کنید، آن وقت است که ورزش به اولویت اول تبدیل می‌شود؛ انگیزه‌ی قوی موجب می‌شود که حتماً ورزش را انجام دهید. یک نمونه‌ی دیگر: سیگاری‌ها به‌علت اعتیاد و عادت، کم‌تر می‌توانند سیگار خود را ترک کنند اما وقتی در اثر مصرف سیگار بیمار شده و به دکتر مراجعه می‌کنند و دکتر می‌گوید یا سیگار را انتخاب کن یا مرگ را! فرد سیگاری، انگیزه‌ی بسیار قوی پیدا می‌کند که فوراً سیگار خود را ترک کند و ترک هم می‌کند! درحالی‌که قبلاً ده‌ها و بلکه صدها بار می‌خواستند سیگارشان را ترک کند اما هرگز موفق نشده بود!

بنابراین برای انجام هر کاری می‌بایست روی انگیزه کاری کرد تا به اولویت اول تبدیل شود و به انجام آن تشویق و ترغیب گردید. ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعدی پی‌گیری فرمایید.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

رایگان

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

برای به‌عوره‌گر فتن مسئولیت فوشبفتی فور، هیچ وقت زیر نیست!

برای فوب زیستن و ایبار تغییر و تمول، در کنار شما هستیم.