



## زندگی به رنگ عشق: اسرار ازدواج‌های شادکام

نویسنده و مترجم: سارا حجاری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی اصفهان

و زندگی خانوادگی خوب و دوستان صمیمی مهمتر از کار و سرپناه و امنیت مالی است..

این درحالی است که اغلب اوقات ازدواج‌ها با عشق شروع می‌شود و در سردی عاطفی روز افزونی تداوم می‌یابد و گاه در اندوه و کینه و تلخی پایان می‌گیرد.

چرا؟ نگاه شیرین دیروز، امروز سایه تلخ کینه توزی به خود گرفته است؟

حرفهای زیبای دیروز، امروز خاطره است و رویا؟  
چرا این چنین سرد و بی شوق و شور؟ آیا این سرانجامی رقم خورده برای هر ازدواج و هر عشقی است؟  
عشق بهترین داروی ضد افسردگی است.

افراد برخوردار از کارکرد مطلوب صرفاً به بشریت عشق نمی‌ورزند، بلکه به تعداد محدودی از آدمیان عمیقاً علاقه مند هستند. از دیدگاه نظریه پردازان کمال و خودشکوفایی کسانی که کارکرد روانی خوبی دارند، قادرند پیوندهای عاطفی و صمیمانه ویژه‌ای با برخی از افرادی که دور و بر آنها هستند برقرار سازند. عشق ورزی و دوست داشتن و دوست داشته شدن در زندگی از عمده نیازهای بشر است. پژوهشگران گزارش کرده‌اند که اکثر قریب به اتفاق افراد در پاسخ به این پرسش که: چه چیز زندگی را ارزشمندتر می‌سازد؟ به عنوان پاسخ اصلی روابط صمیمانه را عنوان کرده بودند. همچنین مطالعات حاکی از آن است که برای بسیاری از مردم برخوردار از یک ازدواج موفق

عشق همچون اکسیژن برای بدن و روان ما ضروری است. فقدان عشق در زندگی می‌تواند آدمی را در معرض خطر افسردگی قرار دهد.

عشق از عناصر پنج‌گانه لازم برای یک ارتباط سالم با همسر می‌باشد. عشق، اعتماد و تعهد، صمیمیت و دل بستگی.

عشق نیاز به رسیدگی و ارزیابی و کسب مهارت دارد. مهارتهایی که آن را حفظ کند و تداوم بخشد.

عشق به سان گیاهی می‌ماند که کاشتن آن ساده‌تر از نگهداری و حفظ آن است. ایجاد اعتماد، متعهد گشتن و ایجاد صمیمیت و دل بستگی باعث تداوم و حفظ گیاه عشق می‌گردد.

خودخواهی، بی‌توجهی و نپذیرفتن مسوولیت و عدم صداقت آن را پژمرده و بیمار می‌کند.

#### مهارتهایی ساده، مهارتهای اساسی:

برای محافظت از گیاه عشق و محبت میان خود و همسران باید مهارتهای ساده و لیکن اساسی زیر را به کار گیرید. استفاده ماهرانه از این مهارتها نیاز به تمرین و پشتکار شما دارد:

نیازهای خودتان را بشناسید و راجع به آن صحبت کنید. رابطه شما و همسران رابطه‌ای بر اساس حدس و گمان نیست. این رابطه یک بازی حدس و گمان نیست که همسر شما در آن

تبدیل به یک ماشین ذهن خوانی بشود و ذهن شما را بخواند. صمیمیت بدون رو راستی و صداقت امکان پذیر نیست. صادق باشید و راجع به آنچه نیاز دارید با همسر خود گفتگو کنید.

■ احترام، احترام، احترام. به همدیگر احترام بگذارید. یکدیگر را با زیباترین کلمات خطاب قرار دهید. نیازهای طرف مقابل را در نظر داشته باشید و تا جایی که امکان دارد آنها را بر آورده کنید. با هماهنگی یکدیگر برنامه ریزی کنید. برای وقت همسر خود ارزش قایل شوید و آن را بدون اطلاع او پر نکنید. از او نظر بخواهید.

■ شما یک تیم هستید. افرادی منحصر به فرد و با تفاوتی بسیار که در همه حال و حتی در تنهایی همچون یک تیم واحد عمل می‌کنند. اعضای یک تیم با یکدیگر هماهنگ عمل می‌کنند و یکدیگر را در جریان اوضاع قرار می‌دهند.

■ کلید موفقیت در مدیریت تعارضات و تفاوتهاست. آنها را پایان رابطه یا نتیجه شکست ارتباط خود و همسران ندانید. آنها را نادیده نگیرید و کتمان نکنید. راجع به آنها حرف بزنید. آنها را پنهان نکنید. چشم خود را بر روی تعارضات خود و همسران نبندید. به او بگویید چه احساسی دارید. به او بگویید نیاز به کمک او دارید تا اختلاف و مشکل موجود و پیش آمده را حل







- کرده و احساس بهتری پیدا کنید.
- گاهی حل کردن موفقیت آمیز یک تعارض و اختلاف پاداشی ارزشمند برای شما و همسرتان خواهد بود. پاداشی برای عشق، انعطاف پذیری و حوصله و همکاری شما دو نفر. پس با آغوش باز به سمت باز کردن تعارضات بسته بندی شده خود و همسرتان بروید. فراموش کردن آنها کاری بیهوده است. اگر دست به کار نشوید زمانی این تعارضات بر رابطه شما و همسرتان سایه‌های سنگینی می‌افکند.
- برای ایجاد صمیمیت باید به سختی تلاش کنید. صمیمیت به خودی خود سراغ شما و همسرتان و رابطه شما نمی‌آید باید برای آن تلاش شبانه روزی کنید.
- معذرت خواهی کنید. هرکسی اشتباه می‌کند. عذر خواهی شما را بزرگتر و محبوبتر می‌گرداند. عذر خواهی ارتباط شما و همسرتان را صمیمی‌تر و سالم‌تر می‌کند. اشتباه نکنید، عذر خواهی شما او را مدعی و متوقع نمی‌سازد بلکه او را آرام کرده و شما را در نظر او عزیزتر می‌نماید. گاهی یک عذر خواهی ساده می‌تواند جلوی بروز یک تنش و فاجعه را بگیرد.
- همکاری کنید. مسوولیت‌ها را تقسیم کنید. به یکدیگر اعتماد کنید.
- سلامتی و انرژی خود را حفظ کنید. ورزش کنید. ارتباطات سالم بر مبنای سلامتی جسمی و روانی استوار می‌گردد.
- خود را دوست بدارید تا دیگران نیز شما را دوست بدانند. عزت نفس خود را حفظ کنید.
- رابطه شما و همسرتان پر است از فراز و نشیب و بالا و پایین. ناامید نشوید. قرار نیست با یک سرعت در مسیر زندگی به پیش روید. فرازها در کنار فرودها خود را نشان می‌دهد و خوشی‌ها در کنار تلخی‌ها ارزش دو چندان برای ما می‌یابد.
- به همدیگر پاداش بدهید. یکی از مهمترین منابع ایجاد شادکامی در ازدواج، پاداش دادن به یکدیگر در مقابل رفتارهای مثبت و سازنده است. زن و شوهر شادکام در ازای پاداش‌هایی که از یکدیگر دریافت می‌کنند به همدیگر پاداش می‌دهند، اما رفتار تنبیه کننده همدیگر را نادیده می‌گیرند. آنها در رفتار خوب تقابل دارند ولی در مقابل، رفتار بد همسر خود را تلافی نمی‌کنند. هدیه دادن، آراستن ظاهر خود برای همسر، شنونده فعال بودن، تحسین و تمجید، پیاده روی‌های دونفره، مصاحبت و گفتگو از پاداش‌هایی است که می‌توان از آنها سود برد.
- به یکدیگر کادو بدهید. هدیه‌ای که می‌دهید حامل این پیام است: لحظه‌ای که تو پیش من نبودی من به تو فکر می‌کردم.
- ظاهر مرتب و آراسته را دست کم نگیرید. برای استفاده از عطر و لباس تمیز و نو و زیبا مکان و زمانی لایق‌تر از زمانی که در خانه و در کنار همسر خود هستید نخواهید یافت.

■ گوش کنید. گوش کنید. شنونده باشید. تظاهر به گوش دادن نکنید. قضاوت نکنید. نصیحت نکنید. تنها گوش کنید. به چشمان او هنگامی که سخن می‌گوید بنگرید. زمانی که او حرف می‌زند به جوابی که برای او آماده کرده‌اید فکر نکنید. اغلب مواقع او نیاز به توجه و دقت شما دارد و سکوت شما و نه جوابی که به او خواهید داد.

■ ادراک و شناخت صحیح و دقیق. همسر خود را بشناسید. علایق او را بشناسید. برای اینکه همسری پاداش دهنده باشید باید بدانید همسر شما دقیقاً چه چیزی را دوست دارد.

■ معجزه گفتگو را دست کم نگیرید. با یکدیگر حرف بزنید. چگونه می‌توانید به همسر خود پاداش بدهید؟ زمانی که بدانید به چه چیزهایی علاقه دارد. چه زمان می‌دانید به چه چیز علاقه دارد؟ زمانی که او را بشناسید. چه زمانی او را بهتر می‌شناسید؟ زمانی که با او سخن بگویید.

■ باورهای خود در مورد یک ازدواج موفق را مجدداً مرور کنید. شاید واقعاً نیاز به دور ریختن برخی از آنها باشد.

■ در پایان به چند مورد از باورهای غلط و کلیشه‌ای که می‌تواند

به ازدواج شادکام شما خدشه وارد سازد اشاره می‌کنم:  
۱- او خودش باید بداند من چه می‌خواهم. اگر من به او بگویم که دیگر ارزشی ندارد.

۲- او باید بتواند حدس بزند من از این کار متنفرم. اگر واقعاً مرادوست دارد باید بداند.

۳- باید آنچه را که من دوست دارم دوست بدارد.

۴- اگر از او عذر خواهی بکنم متوقع می‌شود.

در نهایت همواره به یاد داشته باشیم که: همسر من قبل از اینکه همسر ما باشد یک انسان است، آرزوهایی دارد، امیدهایی دارد، تمایلاتی دارد و هدفهایی، او علاقه مندی‌های خاص خود را دارد و گاه از چیزهایی خوشش نمی‌آید. اگر قالبی بسازیم و بخواهیم همسر خود را در آن قالب جای دهیم تا شبیه استانداردهای شخصی ما بشود عشق را از رابطه خودمان و او دور کرده ایم. او را همان گونه که انتخاب کرده ایم بپذیریم. به جای این که بر روی تغییر دادن او متمرکز شویم بر روی رابطه ای که مابین مادر جریان است متمرکز شویم و در جهت تغییر، تصحیح و بهبود رابطه مان بکوشیم.





و عشق هنوز پشت پنجره‌های بسته قلبمان در انتظار ماست  
کافی است هر دو باهم  
پنجره را بکشاییم  
و بگوییم  
...سلام

#### منابع:

1-Marano Estroff,Hara.(2004).relationship rules,  
available at: [www.psychology today.com](http://www.psychology today.com).

2-Mcgrath,Ellen.(2002).the power of love,  
available at: [www.psychology today.com](http://www.psychology today.com).

3- Marano Estroff,Hara.(2005).Love is not blind,  
available at: [www.psychology today.com](http://www.psychology today.com).

۴- ساینگتون، اندروا.(۱۳۸۷).بهداشت روانی، ترجمه  
حمید رضا حسین شاهی برواتی، تهران: انتشارات روان.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی