

## زندگی زناشویی را میدان مسابقه نکنیم



دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است. در واقع باید عشق را درک کنیم تا بتوانیم آن را تشخیص دهیم.

دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است. در واقع باید عشق را درک کنیم تا بتوانیم آن را تشخیص دهیم. عشق یعنی احساس عاطفی شدید نسبت به یک فرد که در نظریه استنبرگ نیز مرکب از صمیمیت، تعهد، شور و شوق است. همه مردم دنیا عاشق می‌شوند چراکه عشق جزئی جدانشدنی از زندگی بشر است.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: همه انسان‌ها فطرتاً عاشق خالق خویش هستند و به مراتب اگر انسانیت سالمی هم در آنان شکل گرفته باشد، عاشق خود و خانواده خود هستند. از کودکی عشق خود را نسبت به هر چیزی نشان می‌دهند. از عروسک گرفته تا زمانی که به سن ازدواج می‌رسند و به جنس مخالف خود عشق می‌ورزند. در نهایت عاشق می‌شوند و برای تشکیل خانواده، ازدواج می‌کنند. برای عشق خود آواز می‌خوانند، در مورد عشق شعر می‌سرایند، داستان می‌نویسند، در مورد عشق، افسانه و اسطوره تعریف می‌کنند، برای عشق غصه می‌خورند، برای عشق زندگی می‌کنند، برای عشق می‌کشند و برای عشق کشته می‌شوند. عشق از زبان هر کسی گفتنی است، اما از نگاه هر کسی نمی‌تواند خواندنی باشد. آن را نمی‌شود شعار داد بلکه لزوماً باید در اعمال و رفتار ثابتش کرد. حتماً از باتجربه‌ها شنیده‌اید که می‌گویند عاشق باطن آدم‌ها شوید نه ظاهرشان. به یقین جمله درستی است. ضرب المثل «به مالت نواز، به شیبی بند است، به تنت نواز، به تپی بند است»، نشانگر همین مطلب است. به قول مادربرگم «باید بینی با چه کسی دلت خوش است!» به یکی گفتم آدم باید عاشق افکار کسی بشه. گفت یعنی چی؟! گفتم یعنی به مرور زمان شکل ظاهری آدم‌ها، حتی لحن صحبت کردنشان هم تغییر می‌کند، اما افکارشان هرگز و تو شاید به ظاهر آدم‌ها عادت کنی، اما عادت به افکار آدمی که خلاف افکار تو را داشته باشد کاری دشوار و تا حدی محال است. ماهیت عشق زیبا است در صورتی که تو هم آن را زیبا به تصویر بکشی. اما برای مداوم زندگی مشترک عشق به تنهایی کافی نیست و مهارت‌های بسیاری لازم است.

زندگی مشترک و سالم نیازمند یک سری مهارت است و برای یک زندگی موفق می‌توان از کتاب‌ها و انسان‌های فرهیخته در این زمینه یعنی روانشناسان کمک گرفت. به یکدیگر دلگرمی دادن در غم و شادی، ارتباط صادقانه، پذیرفتن خود و تفاوت‌های طرف مقابل، احترام به قوانین و عقاید یکدیگر، فداکاری و حمایت و... از جمله نکاتی است که اگر در رابطه‌ای باشد، نشان از رابطه عاطفی سالم و زندگی مشترک موفق دارد.

از رفتارهایی مانند محدود کردن یکدیگر، عدم سازگاری با خانواده همسر، توجه نداشتن به زندگی و نیازهای درونی خود یا همسر خویش، قهرهای طولانی مدت و... که همگی منجر به سرد شدن رابطه و اتفاقات ناگوار عاطفی‌ای شبیه طلاق عاطفی می‌شود، پرهیز کنید. در نظر گرفتن نکاتی قبل از ازدواج برای هر شخصی ضروری و لازم است تا هدفش از رابطه برقرار کردن یا ازدواج را مشخص کند. حتماً در ابتدای رابطه این سؤال را از خود و طرف مقابل تان پرسید تا تکلیف تان مشخص شود. چون دلایلی مثل ترس از تنهایی، فرار از مشکلات درونی یا خانوادگی، پر کردن وقت و... هیچ کدام نمی‌تواند توجیه مناسبی برای پی‌ریزی عاطفی باشد. لازم به ذکر است هر رابطه‌ای قبل از رسمی یا حتمی شدن نیاز به شناخت دارد.

دخالت خانواده‌ها برای هر زندگی مشترک به معنی یک سم و زهری به ظاهر شیرین است. متأسفانه همین مسئله مشکل اکثر مراجعات به مشاور است چراکه خانواده‌ها با حرف‌های نسنجیده خود، فرد را دچار تعارض کرده و باعث بروز اختلاف‌های متعددی می‌شوند. به همین منظور به زوجین پیشنهاد می‌شود که هنگام مشکل از متخصص مشورت بگیرند. در طول زندگی شاید در برخی مواقع اتفاق بیفتد که احساس کنید همسر شما به خواسته‌های شما عمل نمی‌کند و به عقاید و نظرهای شما درباره مسائل مختلف احترام نمی‌گذارد. این مسئله شاید باعث شود شما فکر کنید اصلاً برای او مهم نیستید و شاید گاهی اوقات دقیقاً برعکس چیزی که شما می‌خواهید را انجام می‌دهد. اینجاست که راهنمایی‌های یک فرد متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا این اختلاف‌ها را برطرف کنید و با کمک یک مشاور مشکلات خودتان را حل کنید. افراد اغلب میزان موفقیت خود را با مقدار درآمدشان یا موقعیت افرادی که با آن‌ها در ارتباطند، می‌سنجند. به نظر من اگر می‌خواهید بدانید چقدر زندگی موفق‌تری دارید باید ببینید چقدر احساس خوشحالی می‌کنید. در یک رابطه مشترک سالم، حفظ صداقت برای شما و همسرتان ضروری است تا بتوانید روندهای مثبت را در کسب اعتماد یکدیگر سپری کنید. اگر متوجه شوید که همسرتان با شما صادق و روراست نیست، معمولاً اعتمادسازی و حفظ این اعتماد نیز با مشکل و چالش مواجه می‌شود. دو احساسی که می‌تواند اثرات منفی و مخربی بر اعتماد باقی بگذارند، حسادت و ناامنی هستند. اگر فردی با حسادت بیش از حد و ناامنی از سوی همسرش مواجه باشد، نمی‌تواند به او اعتماد کند. همین روند می‌تواند به مشاجره‌های ناسالم منجر شود و رفتارهای مبتنی بر اتهام زنی را در

گاهی اوقات افراد تا حدی در رابطه مشترک با همسرشان غرق می شوند که فردیت خودشان را از دست می دهند. با این حال، زوج هایی که بیش از حد به همدیگر وابسته می شوند، معمولاً خودشان را درون یک رابطه ناسالم قرار می دهند. کنار گذاشتن همه سرگرمی ها و علاقه مندی ها به خاطر خوشایند همسر، تأثیر منفی و مخربی بر زندگی افراد متأهل خواهد داشت و در نهایت به رابطه مشترک آسیب می رساند. این در حالی است که در یک رابطه مشترک سالم، هیچ یک از طرفین مجبور نیستند که ارزش های اصلی و مرکزی زندگی خودشان را تغییر دهند؛ بنابراین اگر می خواهید که زندگی سالمی با همسران داشته باشید، علاقه مندی های شخصی خودتان را انکار و حذف نکنید. همچنین، باید این امکان را هم برای همسران قائل باشید که بتوانند از فعالیت های مورد علاقه اش لذت ببرند.

یکی از مشکلات همیشگی همسران بیان کردن موضوعات با همسرشان بدون دعوا و دلخوری است. برای این کار نیاز به روش ها و مهارت هایی است که اصل آن در خوب گوش دادن به حرف های همسر خلاصه می شود. پس زمانی که همسران با شما صحبت می کند، با تمام حواس به او گوش دهید. به دست آوردن زندگی خوب نیازمند آرامش است و بدانیم با آموزش صحیح ما هم می توانیم جز زوج های خوشبخت باشیم. از آثار روانشناختی ازدواج، دستیابی به آرامش درونی و امنیت اجتماعی زن و شوهر است که در سایه برقراری روابط عاطفی بسیار نزدیک آن ها به دست می آید.

در آخر از یاد ببریم که در زندگی مشترک افراد به دنبال شریک زندگی هستند و باید هر کس بنا به نقش و جایگاه خود عمل کند. همسر شما نه فرزند شماست و نه پدر یا مادرتان، بلکه همسران است. پس زندگی زناشویی را تبدیل به میدان مسابقه نکنیم.