



## رازهایی برای موفقیت در قبل و بعد ازدواج

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه‌گامی زیبا برای تولدی دوباره است؛ مشروط بر آنکه وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر، بینش و عملکرد انسان وجود داشته باشد ...

سلامت نیوز: زندگی مشترک افقی روشن و جلوه‌گامی زیبا برای تولدی دوباره است؛ مشروط بر آنکه وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر، بینش و عملکرد انسان وجود داشته باشد تا هنگام لزوم، به یاری او بیاید و مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و کاستی‌های زندگی مشترک را برطرف نماید.

اگر زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس بین زن و مرد صورت پذیرفته، با عدم توانایی‌ها و مهارت‌های هر دو نفر یا حتی یکی از آنها روبه‌رو شود، به طور مسلم، ادامه آن با تلخکامی، ناراحتی، تنش و ... خواهد بود. فراموش نکنید تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی‌ها و مهارت‌های خاصی است که در حقیقت تضمین‌کننده خوشبختی زوجین به شمار می‌آیند. از این‌رو در نوشتاری که پیش‌رو دارید به اجمال به راهکارهای مهم و اساسی برای برخورداری از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم و در نتیجه داشتن یک زندگی مشترک ایده‌آل پرداخته می‌شود.

### مهارت در خودآگاهی

آگاهی از خود و خصوصیات گوناگون خویش، به انسان کمک می‌کند در صورت برخورد با همسر و مسائل زندگی مشترک، بهتر و عمیق‌تر با مسائل روبه‌رو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شود و هنگام لزوم، کنترل کند تا منجر به هیچ‌گونه ناراحتی نشوند. خویشتن‌شناسی به شناخت نیازهای درونی و یافتن راه مناسب برای رویارویی با آنها کمک می‌کند. همچنین، اهداف زندگی را مشخص‌تر و واقع‌بینانه‌تر نشان می‌دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل آنها را نمایان می‌سازد. در واقع، فرآیند سالم هویت‌یابی است که در زندگی آرامش و احساس رضایت‌مندی را افزایش می‌دهد. #171; خودآگاهی؛ ضامن ثبات و استحکام شخصیت فرد در بزرگسالی است و باعث پختگی روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می‌شود. شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسؤلیت‌ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علایق، آرزوها و استعدادها از دیگر پیامدهای مثبت این مهارت است. با درک و شناخت مهارت‌ها و توانایی‌های خویش، فرد قبل از ازدواجش می‌داند چه هدفی دارد و براساس هدف اصلی زندگی‌اش، برنامه‌ریزی خواهد کرد. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالی کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفی جز یک زندگی تجملی و سراسر مادیات ندارد، به طور قطع دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگر خودآگاهی، شناخت و تشخیص تفاوت‌های بین خود و دیگران است که در این میان تفاوت‌های میان زن و مرد، یکی از مهم‌ترین بخش‌های مربوط به این مهارت می‌باشد.

### شناخت تفاوت‌های میان زن و مرد

در یک بعد کلی می‌توان گفت انسان‌ها، به دلایل گوناگون تفاوت‌های بسیاری با یکدیگر دارند؛ اما تفاوت‌های بین زن و مرد، تفاوت عمده‌ای است که برخی از آنها ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی دارند و بعضی، نشأت گرفته از عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند. این تفاوت‌ها به قرار زیر می‌باشند:

### اصول مهارت حل اختلاف

بدون پرخاش، توهین و تندى صحبت کنید. حل اختلاف، در زمان عصبانیت، نتیجه‌ای جز تخریب بیشتر نخواهد داشت؛ پس بهتر است همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود. منفی سخن نگویید. اگر برای وصل کردن قدم جلو می‌گذارید دقت کنید از به کار بردن سخنان نومیدکننده و تحریک‌کننده و در مجموع، منفی بپرهیزید. در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید. به محض احساس اختلاف یا سوءتفاهم، در صدد حل آن برآیید، چون اگر شامل مرور زمان شود، تبدیل به کینه و رنجش می‌شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی‌ها و سوءتفاهم‌ها کمک مؤثری برای رهایی

از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز آسان‌تر می‌کند. از طرف مقابل خود یا طرفین اختلاف درخواست کنید خیلی زود وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند.

احساس شرم و گناه برای طرف مقابل به وجود نیاید. چنانچه با طرف مقابل خود دچار مشکلی شده‌اید یا برای حل اختلاف دیگران، می‌خواهید اقدام نمایید، هرگز نباید به گونه‌ای صحبت کنید که دیگری یا دیگران دچار احساس خجالت یا گناه شوند. طعنه و کنایه را نیز از لحن و کلامتان حذف کنید.

نظر و عقیده خود را بیان کنید. ناراحتی خود را عنوان کنید و درباره‌اش حرف بزنید؛ بدون آنکه قضاوت یا سرزنش کرده و حکمی صادر نمایید.

دیگری یا دیگران نیز حق دارند. به طرف مقابل خود یا دیگری که با یکدیگر دچار اختلاف شده‌اند، اجازه کافی دهید از ناراحتی‌ها و مشکلاتشان صحبت کنند. تخلیه روانی، فرد را برای طرح یا پذیرش مسائل متفاوت و سپس حل مشکلات، آماده‌تر می‌کند.

عذرخواهی مشکل نیست. در زمان حل اختلاف، اگر فرد متوجه اشتباه خود شد، بهتر است فوری با یک جمله که حاکی از ندامت و عذرخواهی اوست، مسأله را ختم به خیر کند. #171&#39; عذرخواهی؛ نه تنها فرد را کوچک نمی‌کند، بلکه دیگران را متوجه انعطاف و دقت نظر او نیز می‌سازد. اگر لزومی به عذرخواهی هیچ‌کدام از طرفین نبود، توافق و به قول معروف، کنار آمدن با هم، مسیری تازه برای رفع سوءتفاهم‌ها و برقراری ارتباطات جدید خواهد بود.

هر بار، فقط یک موضوع را مطرح کنید.

برای حل هر مشکل، یک جلسه مشخص را اختصاص دهید؛ چرا که با طرح همه ناراحتی‌ها و مشکلات در یک جلسه، نه تنها راه‌حلی پیدا نخواهد شد، بلکه به لحاظ یادآوری و تداعی یا درهم پیچیدگی ناراحتی‌ها، دامنه اختلافات وسعت بیشتری خواهد گرفت. لازم به یادآوری است که مهارت حل اختلاف، در روابط خانوادگی، خاصه ارتباط میان زن و شوهرها، اهمیت بسیاری دارد. ضمناً باید در نظر داشت که در این روابط، حفظ احترام، ادب، همکاری و تعادل برای همگان امری واجب است.

مهارت تصمیم‌گیری. تصمیم‌گیری نیاز به مهارت دارد. انسان‌ها به صورت‌های مختلفی تصمیم‌گیری می‌کنند، خواه این تصمیم درباره معامله‌ای باشد یا اشتغال به کاری یا انجام عملی و یا ازدواج.

1- دیدگاه زنان و مردان نسبت به ارتباط و مسائل زناشویی کاملاً متفاوت است. این تفاوت که در واقع مهم‌ترین تفاوت دیدگاهی بین زن و مرد می‌باشد، ریشه زیستی دارد این رابطه در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده است؛ در حالی که برای مردها، بیشتر جنبه‌های فیزیولوژیک دارد. دیگر آن‌که، جنبه‌های عاطفی در مردها، بسیار کمتر از زن‌هاست. این تفاوت‌ها و عدم آگاهی از آنها، گاهی موجب سوء تفاهم و بر هم خوردن روابط میان زن و شوهر می‌شود.

2- استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد. استقلال مردها از موارد قابل توجه در زندگی مشترک است. آنها مایلند و می‌خواهند در مورد مسائل مالی، معاملات و سایر موارد مشابه، مستقل عمل کنند و مخالفت همسر یا عدم توجه وی به این نکته، مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد خواهد کرد؛ زیرا مرد تصور می‌کند به احساس استقلالش لطمه خورده است.

3- زنان می‌خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می‌دهند. چنانچه زن حس کند از طرف همسرش مورد بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می‌شود و واکنش‌های عاطفی شدید نشان می‌دهد؛ زیرا برای زن‌ها اهمیت بسیاری دارد. که همسرشان به آنان احترام بگذارد و به سلامت و عقیده آنان اهمیت دهد.

4- مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است. با مراجعه به فرهنگ‌های مختلف در جوامع گوناگون، خواهیم دید که #171&#39; مرد؛ به عنوان قدرت اول خانواده شناخته شده است که البته این مسأله را باید جدای از تبعیض‌های میان زن و مرد به حساب آورد. در خانواده‌هایی که زن بدون نظرخواهی و مشورت همسرش درباره مسائل خانوادگی تصمیمی می‌گیرد، یا این که قدرت اول خانواده است، معمولاً مشکلات گوناگونی مشاهده می‌شود که یکی از آنها آسیب دیدن احساس مرد از خود می‌باشد. البته این که مرد، قدرت اول خانواده باشد، بدان معنا نیست که در یک نقش دیکتاتور ظاهر شود؛ بلکه منظور مدیریتی است که باید بر عهده او قرار گیرد.

5- صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است. زن‌ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌های خود را تعدیل و تخلیه می‌کنند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف زدن در زنان بیشتر از مردان است و اگر درک و آگاهی زن و مرد نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، مطمئناً آنان را دچار سوء تفاهم‌های جدی در زندگی مشترک خواهد نمود.

6- نگاه مردان به مسائل، کلی‌تر است. مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی‌شوند، در حالی که زن‌ها به عمق مسائل و اجزای ریز در ارتباطات و دیگر موارد، توجه زیادی دارند. این خصوصیات متفاوت معمولاً موجب می‌شود زن تصور کند مرد نسبت به بسیاری از مسائل بی‌دقت و بی‌توجه است و مرد نیز همسرش را فردی حساس و ریزبین بداند که همیشه ذهن خود را درگیر موارد و مسائل پیش‌پا افتاده و کم‌اهمیت، می‌کند.

7- جذابیت‌های فیزیکی و آراستگی برای مردها بسیار اهمیت دارد. مردها بیش از زن‌ها تحت تأثیر جذابیت‌های فیزیکی و آراستگی زن قرار می‌گیرند که این نیز یکی دیگر از تفاوت‌های مهم آنهاست.

8- زن‌ها عاطفی‌تر از مردها هستند. یکی دیگر از تفاوت‌های عمده زن و مرد، عاطفی‌تر بودن زنان است و این انتظاری است که زن‌ها از مردها نیز دارند! مثلاً زنی که همواره تاریخ دقیق روز ازدواج، تاریخ تولد همسر، مکان آشنایی و ... را به یاد دارد و چه بسا به مناسبت آنها برای همسر خود هدیه‌هایی هم تهیه می‌کند، وقتی با شوهری روبه‌رو می‌شود که نسبت به این مسائل بی‌اعتنا یا

فراموشکار است. احساس می‌کند همسرش نسبت به او بی‌علاقه و بی‌اهمیت است. متأسفانه ادامه چنین تفکرات منفی و برخوردهای احساسی در اندک مدتی موجب بروز سوءتفاهم و دلسردی از زندگی مشترک می‌شود. لذا آگاهی از این نکات ضمن آن‌که از ناراحتی‌های بسیاری جلوگیری می‌کند، مهارت در زندگی مشترک را رشد می‌دهد و فرد را به موفقیت می‌رساند.

9- مهارت در همدلی با افراد. همدلی با افراد مهارت خاصی می‌خواهد و موجب برقراری ارتباط عمیق و صمیمی با دیگران می‌شود. گاهی اوقات افراد تصور می‌کنند، تفاهم به این معناست که ما با طرف مقابل، کاملاً همفکر و هم‌عقیده باشیم؛ در حالی که چنین تصویری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچ‌گاه نمی‌توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند. تفاوت در دیدگاه‌ها، سلیقه‌ها، آرزوها، عقاید و علایق، همه و همه، امری طبیعی و کاملاً عادی است. اما آنچه این تفاوت را قابل درک و فهم می‌سازد، همان #171&#171; همدلی؛ است که به واسطه آن، می‌توان بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، خاصه شریک زندگی، را برطرف کرد.

### انواع تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری احساسی: براساس یک احساس خاص (عشق، خشم، کینه، حسادت، کمک و ...) تصمیم گرفته می‌شود.

تصمیم‌گیری اجتنابی: فرد به دلیل ترس و نگرانی که دارد، سعی می‌کند تا آنجا که می‌تواند، تصمیم‌گیری را به تعویق اندازد. با این کار فرد، فرصت‌های مناسب زندگی خویش را از دست می‌دهد.

تصمیم‌گیری اخلاقی: تصمیمی است که فرد، برای اتخاذ آن به دلایل اخلاقی تکیه می‌کند؛ مثلاً ادامه دادن به یک زندگی مشترک پر از تنش و تشنج، به دلیل وجود فرزند.

تصمیم‌گیری تکانشی: این نوع تصمیم‌گیری، بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی و توجه به موقعیت‌ها و شرایط صورت می‌گیرد. مثلاً فردی، فرد مقابل خود را برای کاری که در نظر دارد ترغیب به عجله می‌کند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می‌گیرد.

تصمیم‌گیری مطیعانه: این نوع تصمیم‌گیری می‌تواند آسیب زیادی به موضوع تصمیم (مثلاً ازدواج) وارد کند. در تصمیم‌گیری مطیعانه، دیگران برای یک یا دو نفر یا موضوعی تصمیم می‌گیرند، بدون آنکه فرد یا افراد یا موضوع مورد تصمیم، نقشی در این تصمیم‌گیری داشته باشند. نمونه این تصمیم‌گیری را می‌توان در ازدواج‌های سنتی مشاهده کرد.

تصمیم‌گیری عقلانی: سالم‌ترین تصمیم‌ها، تصمیمی است که براساس تفکر، تحقیق، مطالعه و ارزیابی صورت بگیرد. این تصمیم‌گیری براساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن به ندرت دیده می‌شود.

### اصول تصمیم‌گیری عقلانی

تصمیم‌گیری عقلانی نیز مانند سایر مهارت‌ها، دارای اصول مهارتی به ترتیب زیر است: مواجه شدن با یک تصمیم: زمانی است که فرد متوجه می‌شود باید تصمیم بگیرد. بنابراین روی آن تمرکز کرده و ضمن روشن کردن موضوع تصمیم، اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری می‌کند. حق انتخاب و بررسی موضوع مورد تصمیم براساس اطلاعات: با راه‌حل‌ها و اطلاعاتی که فرد به دست می‌آورد، حق دارد تصمیمی درست برای موضوع مورد نظر بگیرد. ارزیابی پیامدهای پیش‌بینی شده حق انتخاب: فرد پیامدهای متفاوت گزینه‌های پیش‌رو را مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهد تا معقول‌ترین آنها را انتخاب کند. تعهد به تصمیم: نسبت به تصمیمی که گرفته می‌شود، باید پایبند بود و به آن اعتقاد داشت. برنامه‌ریزی برای انجام تصمیم: حتی تصمیم عقلانی هم نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارد. اجرا یا انجام تصمیم: در این مرحله، فرد به صورت عملی وارد مراحل برنامه‌ریزی شده می‌شود. مثلاً تصمیم به ازدواج که مراحلی همچون خواستگاری، نامزدی، خرید و غیره دارد. ارزیابی پیامدهای واقعی اجرا یا انجام تصمیم: فرد به بررسی و ارزیابی تصمیمی می‌پردازد که یا ناموفق بوده یا آن موفقیت لازمی را که فکر می‌کرده، نداشته است. در اینجا فرد مراحل را که از سر گذرانده، مورد بررسی قرار می‌دهد تا برای برنامه آینده‌اش شروع به برنامه‌ریزی کند.

### اصول مهارت همدلی

به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید. هنگامی که کسی صحبت می‌کند، کار دیگری انجام ندهید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر، گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالم است. نمی‌توان هم کتاب خواند و هم به صحبت‌های طرف مقابل گوش داد؛ زیرا بین شنیدن و گوش دادن، تفاوت زیادی وجود دارد. همچنین باید هنگام صحبت کردن طرف مقابل، به صورت او نگاه کنید تا مطمئن باشد نسبت به صحبت‌هایش، هر چند معمولی و عادی، دقت، حرمت و حساسیت لازم را دارید. حتی گاه با اظهار کلماتی چون بله! عجب! خوب! فهمیدم! پس این طور! به او نشان دهید که کاملاً به صحبت‌هایش و آنچه که می‌گوید، توجه دارید و برای این توجه تمرکز کافی داشته باشید.

با احساس و عواطف طرف مقابل‌تان همراه و هماهنگ شوید. هنگام همدلی، سعی کنید طرف مقابل خود را درک کنید؛ آن هم به طور حقیقی و دور از هرگونه تظاهر و رفتار تصنعی و ریاکارانه یا از روی اجبار! مثلاً هیچ‌وقت نمی‌توان با فردی که با صدا و حالتی حزن‌آلود درباره موضوع ناراحت‌کننده‌ای سخن می‌گوید، با لحنی شاد و سرشار از سرخوشی سخن گفت، البته عکس این مثال نیز صادق است. به احساسات و هیجان‌های طرف مقابل توجه داشته باشید. بیشتر اوقات، فردی که از شرایط و مسائل خود سخن می‌گوید و به شرح مشکلات یا درد دل‌هایش می‌پردازد، قبل از آن‌که به دنبال راه چاره یا پند و اندرز و راهنمایی باشد، نیاز دارد مخاطب او متوجه احساس، حالت و هیجان او شود و موقعیت‌های احساسی او را درک کند. شما باید با توجهی که نسبت به احساس و هیجان او

می‌کنید، این خواسته را برآورده سازید.

خود را به جای طرف مقابل بگذارید. تنها در این صورت است که می‌توانید از دریچه چشم وی به مشکلات نگاه کنید و احساسات و موقعیتش را دریابید و همدلی لازم را با او داشته باشید.

در همدلی با طرف مقابل، از جمله‌های قاطع استفاده نکنید. معمولاً شدت ناراحتی و هیجان در فرد نیازمند به همدلی، به حدی است که مستعد آزرده‌گی و آسیب‌پذیری می‌باشد؛ بنابراین باید مراقب بود تا با چنین فردی، با کلمه‌ها و جمله‌های قاطع و برنده، صحبت نکنیم؛ چه بسا که در تشخیص احساس و معانی سخنان وی اشتباه کرده باشیم که در این صورت نه تنها همراه و همدل او نبوده‌ایم، بلکه به نوعی وی را آزرده خاطر و منزجر نیز کرده‌ایم.

مهارت حل اختلاف. این مهارت نیز، همانند بقیه مهارت‌ها، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک و اصولاً برقراری ارتباط درست با دیگران ضروری است. مسلماً بروز اختلاف و تفاوت بین افراد، امری کاملاً عادی و طبیعی است و طبیعی‌تر آن است که نسبت به حل این اختلافات، اشراف داشته باشیم و بتوانیم اختلال یا سوء تفاهمات خود یا دیگران را به گونه‌ای حل کنیم که رضایت همه فراهم آید؛ و این رضایت حاصل نخواهد شد، مگر با کسب مهارت در حل اختلاف.

منبع: دنیای سلامت