

گام‌هایی به سوی خوشبختی

حسین، آدمی درونگراست و مریم، همسر او زنی اجتماعی و خوش‌برخورد. نادر، مردی خوش‌مشرب است و اعتقاد خاصی به رعایت چارچوب‌های مذهبی ندارد، در عوض همسری اختیار کرده که کاملاً برعکس خود اوست.



جام جم آنلاین: حسین، آدمی درونگراست و مریم، همسر او زنی اجتماعی و خوش‌برخورد. نادر، مردی خوش‌مشرب است و اعتقاد خاصی به رعایت چارچوب‌های مذهبی ندارد، در عوض همسری اختیار کرده که کاملاً برعکس خود اوست.

سیما برخلاف همسرش که دوست دارد فقط در حد نیازهای خیلی ضروری دست در جیب کند، زنی است که لوکس فکر می‌کند و دوست دارد شیک زندگی کند و مد روز باشد.

این زوجها چطور با هم کنار می‌آیند؟ آیا زندگی اینچنینی بادوام خواهد بود؟ شما با این موضوع که می‌گویید زن و مرد باید معکوس هم باشند تا برای هم جاذبه ایجاد کنند و مکمل هم باشند موافقت؟ راه و رسم ازدواج پایدار چیست؟

برای مخارج آماده باشید

اگر شما خسیس هستید مهم نیست ولع خرید همسران چقدر در شما جاذبه و هیجان ایجاد می‌کند، مهم این است که اگر بنا باشد منبع این ولخرجی‌ها شما باشید دیگر برایتان جذاب نخواهد بود و رابطه‌تان را متزلزل می‌کند.

اولین چیزی که با بردن اسم ازدواج به ذهن می‌رسد یک هزینه هنگفت است. البته می‌شود ازدواج کرد و در خرج این مراسم اعتدال را رعایت کرد، اما حتی رعایت اعتدال در مخارج نیز هنوز خرج زیادی دارد. شما باید مراسم را برگزار کنید.

لباس‌ها، وسایل و طلاهای عروس را بخرید، در خرید بخشی از لوازم منزل مشارکت کنید و از آن به بعد هزینه‌های زندگی همسران و بعد از مدتی هزینه‌های فرزندان را هم به عهده بگیرید.

زندگی کلی مخارج دیگر مثل اجاره خانه و هزینه جشن‌ها و هدیه‌ها و حضور در مراسم خانوادگی را نیز به همراه دارد. خانم‌های زیادی را دیده‌ایم که از ناتوانی شوهرانشان در تامین مخارج یا خسیسی آنها گلایه می‌کنند.

بنابراین اگر خرج کردن برایتان سخت است یا یک خانم خیلی کم‌خرج برای زندگی پیدا کنید یا درآمد و سخاوتتان را با نیازهای همسران مطابقت دهید. در غیر این صورت برای تامین هر هزینه‌ای جار و جنجال خواهید داشت.

نتایج یک بررسی در آمریکا نشان می‌دهد زوج‌هایی که از نظر خرج کردن متضاد هم هستند، نسبت به زوج‌هایی که از لحاظ خرج کردن مانند هم هستند، اختلاف‌های بیشتری بر سر پول پیدا می‌کنند و میزان رضایتشان از ازدواج پایین‌تر است.

آشفته‌گی و جذابیت کاذب

حمید می‌گوید: وقتی با سعیده آشنا شدم دختری خجالتی بود و هرچه بیشتر با او آشنا می‌شدم احساس می‌کردم شکننده و حساس است. من به او آرامش می‌دادم و این موضوع به من احساس رضایت می‌داد.

حس می‌کردم می‌توانم ستون زندگی‌اش باشم و به او اطمینان و آرامش ببخشم. فکر می‌کردم بیشتر آشفته‌گی‌اش به دلیل عشقی است که به من دارد و موضوعات مربوط به ازدواجمان نگرانش می‌کند، اما او در واقع شخصی عصبی و حساس است.

اکنون که با او ازدواج کرده‌ام متوجه این موضوع شده‌ام. او از همه چیز نگران می‌شود و مدام با خودش درگیری دارد که یک چیز باید انجام می‌شد یا نباید و اگر بشود چه می‌شود و اگر نشود چه می‌شود.

درمانده شده‌ام

پژوهشگران یکی دیگر از زندگی‌های ناپایدار را مربوط به شخصیت‌های عصبی و حساس می‌دانند، زیرا براحتی رابطه عمیق با کسی

برقرار نمی‌کنند؛ اما در عین حال دریافته‌اند داشتن روابط زناشویی مستمر می‌تواند به پایداری ازدواج این افراد کمک کند.

بعلاوه هماهنگ شدن زوجها در اوایل زندگی سخت است و اگر پایداری به خرج دهید و همسران را دوست داشته باشید بزودی می‌بینید که دارید با هم کنار می‌آیید.

سپاسگزار باشید

چرا ما متشکریم؟ برای این که فکر می‌کنیم چیزی داریم که به دنبالش بوده‌ایم و آن را می‌خواستیم و حتی فراتر از آن قبل از این که حتی آرزو کنیم به آن فکر شده و در اختیار ما قرار گرفته است.

اما وقتی متشکر نباشیم یعنی همه اینها وجود ندارد. یعنی به چیزهایی که می‌خواسته‌ایم نرسیده‌ایم و هیچ چیز مطلوبی برای ما فراهم نیست و فقط داریم تحمل می‌کنیم.

زوج‌هایی که از نظر خرج کردن متضاد هم هستند، نسبت به زوج‌هایی که از لحاظ خرج کردن مانند هم هستند، اختلاف‌هایی بیشتری بر سر پول پیدا می‌کنند و میزان رضایتشان از ازدواج پایین‌تر است این تحلیل زهرا - الف از رفتار همسرانی است که برایشان سخت است از یکدیگر تشکر کنند.

او می‌گوید: همسر همه خدماتی را که در واقع از وظایف و تکالیف همسری من نیست دریافت می‌کند، بی‌این که تشکر کند یا روی خوش نشان دهد. وقتی می‌پرسم غذا چطور بود تا چیزی بگوید، می‌گوید: اوم... یا بد نیست. همین.

اثری از تشکر نیست. کم‌کم دارم به این نتیجه می‌رسم اگر برایش فرقی نمی‌کند چرا خودم را خسته کنم. می‌توانم به جای سلیقه به خرج دادن در خانه‌داری از بیرون کارگر بگیرم و پولش را خرج کنم بی‌این که خسته شوم.

می‌توانم غذایی حاضر رستوران را سفارش دهم برایش بیاورند که آن هم کیفیتش همان #171؛ بد نیست» می‌شود.

واقعا اگر قرار نیست زحمات آدم به چشم بیاید چرا باید زحمت بکشیم؟

پژوهشگران در یک بررسی از گروهی از زوجها درباره این که آیا به دلیل کارهایی که همسرانشان انجام می‌دهند، از آنان تشکر می‌کنند یا نه، سوال کردند.

نتایج نشان داد با این که بسیاری از این همسران #171؛ احساس «سپاسگزاری را دارند، اما #171؛ بیان نمی‌کنند»، چراکه تصور می‌کنند #171؛ همسرانشان از سپاسگزاری آنان خبر دارند.»

نتایج همچنین نشان داد افرادی که همسرانشان به دلیل کارهایشان از آنها تشکر می‌کنند، کمتر به علت به دوش کشیدن بیشتر بار زندگی احساس رنجش می‌کنند و رضایت بیشتری از زندگی مشترکشان دارند.

اتحاد ذهنی

اول از همه باید در ذهنتان با همسران یکی شوید. اگر در جمع صحبت می‌کنید حواستان باشد می‌گویید: بچه من، ماشین من، خانه من یا همه آنها را با لفظ ما به کار می‌برید.

نقش #171؛ ما گفتن» در مشاجرات خانوادگی بیش از هر چیز مهم جلوه می‌کند زیرا به کار بردن این کلمه در بحث‌های انتقادی جلوی تنش بیشتر را می‌گیرد. مثلا: #171؛ ما باید شیوه زندگی‌مان را تغییر دهیم». به جای این که بگویید #171؛ تو باید خودت را تغییر دهی».

آینه‌های روبه‌رو

همسران باید آینه یکدیگر باشند. اگر همسران از شما نشوند که نقاط ضعف اخلاق و رفتارش چیست از دیگران با وضع بدتری خواهد شنید.

گرچه يك نظريه غالب روان‌شناسي خانواده مي‌گويد بايد يكدیگر را چنان كه هستيم بپذيريم، اما پژوهش‌ها نشان مي‌دهد خانواده‌هايي كه از يكدیگر انتقاد مي‌كنند شانس بيشتري براي اصلاح خود دارند و به زندگي مثبت‌ي مي‌رسند، اما اين نبايد يك روند افراطي باشد و بايد به بيان توقع خود و تذكر به طرف مقابل بسنده كنيد و از او بخواهيد مسئوليت رفتاراش را بپذيرد. در خانه اگر كس است، يك حرف بس است.

عاشق بمانيد

هادي و نسترن زوج 70 ساله‌اي هستند كه هنوز عاشق يكدیگرند. هادي مي‌گويد: من براي نسترن هر كاري مي‌كنم كه خوشحال باشد. البته من هم اخلاق‌هاي تندي دارم كه مي‌دانم او تحمل مي‌كند و به روي خود نمي‌آورد. چيزي كه 50 سال پيش بين من و او بوده امروز مثل يك تکه جواهر صيقل‌خورده و درخشان شده و آن محبت عميق و عاشقانه‌اي است كه اکنون پرورش فرزندانش سالم و صالح و نوه‌هاي دوست‌داشتني و يك عمر زندگي و خاطراتي تلخ و شيرين و فراز و نشيب‌هايي كه با هم طي کرده‌ايم آن را زيباتر کرده است. حالا يك پيرزن و پيرمرد هستيم كه هر كدام سعي مي‌كنيم ديگري را نرنجانيم، چون سني از ما گذشته است. اين خيلي قشنگ است.

كليد زنده نگه‌داشتن عشق ميان همسران ، تلاش همه‌جانبه است و زوج‌هايي رابطه عاشقانه‌شان را حفظ مي‌كنند كه براي در کنار هم بودن وقت بگذارند و واقعا به رابطه عاطفي‌شان و همچنين به ارتقاي وجود خودشان اهميت دهند.

به نظر مي‌رسد چنين زوج‌هايي اختلافاتشان را با آرامش حل مي‌كنند و چيزهاي جديد مي‌آموزند.(جام جم - ضميمه چارديواري)

زهره زيارتي