

مهارت‌های حل مشکلات اول زندگی

چند ی پیش در برخی از ایستگاه‌های متروی تهران مجموعه بروشورهای چند رنگی روی يك ميز گذاشته بودند که مسافران می‌توانستند آنها را بردارند و بخوانند. عنوان این جزوه‌های مربع شکل رنگارنگ مهرماه بود.



سلامت نیوز : چند ی پیش در برخی از ایستگاه‌های متروی تهران مجموعه بروشورهای چند رنگی روی يك ميز گذاشته بودند که مسافران می‌توانستند آنها را بردارند و بخوانند. عنوان این جزوه‌های مربع شکل رنگارنگ مهرماه بود.

از آنجایی که اگر مسافر مترو تهران نباشید و حتی اگر مسافر بوده‌اید آنقدر عجله داشته‌اید که نتوانسته‌اید این جزوه‌های کوچک را تهیه کنید، ما یکی از این جزوه‌ها یعنی مهارت‌های حل مشکلات اول زندگی را که حتماً دغدغه بسیاری از زوج‌های جوان می‌باشد را برای شما بازگو می‌کنیم. نویسنده مجموعه ماه و مهر خانم فاطمه سعیدی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ بدون تردید دوران اول زندگی مشترك به دلایل متعدد دارای حساسیت‌های زیادی است. از طرفی زوجین نسبت به روحیات هم شناخت کافی ندارند و از سوی دیگر خانواده‌ها هم همواره در حال ارزیابی این زندگی نوپا بر اساس ایده‌آل‌های خود که معمولاً به دلیل تعلق خاطرشان به فرزند تازه متاهل شده‌شان است، هستند. از سمت سوم هم زن و مردی که به تازگی تشکیل زندگی داده‌اند از تجربه کافی برای حل مشکلات برخوردار نیستند و معمولاً بر آتش‌های کوچک و بزرگ پدید آمده، نفت و بنزین احساسی عمل کردن می‌ریزند و حتی همان هفته‌های اول و ماه‌های اول به این نتیجه می‌رسند که ازدواج ما از اول اشتباه بوده است و بی‌جهت نیست که در سه سال اول زندگی پدیده پرآسیب طلاق شکل می‌گیرد.

به همدیگر مهلت بدهیم

زندگی مشترك پهنه وسیعی از فرصت‌هاست که زوجین با آرامش و حساب شدگی، مشکلات را پایان کار نمی‌دانند بلکه آنها را بهانه و فرصتی برای آغاز جدید می‌دانند و با همدلی و هم‌کوشی درصدد حل آنها برمی‌آیند و به هیچ وجه واقع بینی خود را قربانی ایده‌آل‌نگری نمی‌کنند.

حدالمقدور سعی کنیم مشکلاتمان را خودمان حل کنیم

یکی از مهارت‌های مهم در آغاز زندگی حل مسائل توسط خود زوجین است. زیرا زن و شوهر بهتر از هر کسی به موضوع آگاهی دارند و اکثر مسائل بیشتر به تفاوت سلیق و عرف‌های زوجین است. از سویی اطرافیان ممکن است از نگاه و تجربه خودشان یا مثلاً از سر محبت نسبت به فرزند پیشنهادی ارائه دهند که مناسب نیست.

از تفاوت‌های جنسیتی و روحیات فردی و خانوادگی یکدیگر بیشتر آگاه شده و به آن‌ها احترام بگذاریم

يك زوج موفق می‌داند که تفاوت‌های زن و مرد تناسب است نه نقص و کمال. تا بدین وسیله تناسب بیشتری میان آنان، در زندگی مشترك ایجاد شود. زوجیت و دو جنسی در طبیعت بشر، برای هدف بزرگ آرامش در درون خانواده است. درنتیجه همسران باید با مطالعه و افزایش آگاهی از تفاوت‌های جسمانی و روان‌شناختی یکدیگر، به مرور زمان شناخت خود را از حساسیت‌ها و روحیات فردی و خانوادگی یکدیگر افزایش دهند و با آنان برخوردی شایسته نمایند.

با یکدیگر گفتگو کنیم

با هم صحبت کنید. این مهارت یکی از عوامل بسیار مهم در ارتباط موثر و رفع مسائل و مشکلات زندگی است. این امر، همچون کلیدی، بسیاری از درهای صمیمیت را به روی زوجین باز می‌کند و هنری است که از طریق آن می‌توان از کاهش محبت و سوء تفاهم در زندگی مشترك پیشگیری نمود. در يك گفتگوی صحیح بایستی هر فرد برای برقراری ارتباط کارآمد مهارت‌هایی را در خود ایجاد

نماید، که در ذیل به آنان اشاره می‌شود:

اینگونه سخن بگوییم

*ابتدا در خصوص سخن مورد نظر تامل کنید.

*به نرمی و تواضع همراه با خوشخویی، در فضای مهر و محبت و نه خشم و عصبانیت سخن بگویید.

*از سخن بیهوده گفتن و پرگوئی بپرهیزید و در موضوع مشکلاتان حرف بزنید.

*اگر لازم است که در خصوص موضوع مورد نظر مفصل سخن به میان آید بایستی موقعیت و شرایط بیان سخن اثرگذار فراهم شده باشد.

*سعی کنید تا حد امکان سخنان را کوتاه و مفید مطرح کنید.

*برسختن تسلط لازم را داشته باشید و آنان را شمرده بیان کنید.

*سخننان همراه با نرمی باشد و آن را در قالبی نیکو «براساس موقعیت مورد نظر؛ آراسته نمایید.

*از سخنان زشت که روش انسان‌های خود باخته است جدا پرهیز نمایید.

*عادل باشید و اگر موضوعی است که برایتان مهم است که مطرح شود، نترسید و با درایت آن را بیان کنید.

*مراقب باشید که با حفظ آرامش و تدبیر از شیوه‌ی نامناسب یا کلماتی که باعث سوء برداشت می‌شود پرهیز نمایید.

* به دقت به سخنان طرف مقابل گوش دهید و نسبت به آنها واکنش مناسب نشان دهید.

*از مجموع سخنانتان در پایان، يك جمع‌بندی و نتیجه‌گیری روشن داشته باشید.

اینگونه از یکدیگر سوالاتمان را بپرسیم:

*به همسرتان بگویید که به او اطمینان دارید و با پاسخ سوالی که در ذهن شما ایجاد شده، به نشاط و آرامش می‌رسید.

*آن را شایسته و درست مطرح کنید چرا که پرسش خوب، نیمی از آگاهی را برای شما فراهم می‌سازد.

*هدف از پرسیدنتان فهمیدن و درك حقیقت باشد نه برای آزردن و درمانده کردن طرف مقابل.

*درباره مسائل بی‌فایده از همسرتان سؤال نکنید. از لقمان پرسیدند: دانائی و حکمت تو چیست؟ گفت: از چیزی که به آن نیاز ندارم سوال نمی‌کنم و به آنچه بیهوده است نمی‌پردازم.

*در مورد پاره‌ای موضوعات که پاسخ صریح آن باعث شرمندگی می‌شود خودداری شود.

اینگونه گوش کنیم

*اشتیاق خود را نسبت به شنیدن مسائلی که برای زندگی و خصوصا همسرتان مهم است، نشان دهید.

*پس از گوش کردن به تغییرات مفیدی که لازم است ایجاد شود عمل کنید! یادتان باشد این امر نشانه اهمیت دادن شما نسبت به همسرتان است و باعث افزایش حس اعتماد محبت در روابط می‌شود.

*خوب به سخن همسرتان گوش کنید و پیش از آنکه مفهوم مدنظر او را به درستی نیافته‌اید قضاوت نکنید.

*از عواملی که سبب عدم تمرکز بر روی سخن همسران می‌شود پرهیز کنید.

*در برابر سخن همسر خود فروتن و صبور باشید و به سخن او دل دهید.

برای داشتن یگ گفتگوی صحیح یادتان باشد:

*صحبتتان را در موقعیتی مناسب و اثرگذار با همسران مطرح کنید.

*سخنانتان را بگویید نه با هدف اثبات نظر خودتان، بلکه با این هدف که حق و حقیقت را متوجه شوید.

*دنبال این نباشید که حق توسط شما حتما باید آشکار شود بلکه اگر متوجه شدید خطا با شما بوده بپذیرید، خدا را شکر کنید و از همسران تشکر کنید.

*سعی کنید صحبت‌هایتان درباره واقعه‌ای مهم که اتفاق افتاده یا به زودی روی خواهد داد باشد.

*با یکدیگر در خلوت و مکان مناسب گفت‌وگو کنید.

*اجازه دهید همسران دلایل خود و سوالاتی را که در ذهن دارد با آزادی و آرامش بیان کند.

*در بین سخنان همسران به دنبال مطالبی باشید که شما را به حقیقت نزدیک می‌کند.

*هدفتان خیرخواهی باشد. و منطقی و خالی از هرگونه تعصب و لجاجت با همسران گفتگو کنید.

*از 171#&جدال؛ که زور گفتن و قبول نکردن حق و دلایل منطقی است دوری کنید زیرا باعث می‌شود احترامتان را از دست بدهید.

در مسائل اساسی و بحرانی با یک مشاور دیندار، امین و عاقل مشورت کنیم

برخی امور از حساسیت و ظرافت‌های خاصی برخوردار است که با توجه به تجربه کم زوجین جوان بایستی در اولین فرصت با فردی دیندار، عاقل با تدبیر و امانت‌دار مشورت کرد.

حرف‌های اطرافیان که سبب دلخوری می‌شود را برای یکدیگر بازگو نکنیم

در اوایل زندگی مشترك به دلیل آگاهی کمی که زوجین و بستگان آنان نسبت به یکدیگر دارند ممکن است از سر دلسوزی، بستگان سخنانی را نسبت به همسر ما بیان کنند که بازگویی آنها سبب دلخوری و فاصله در ارتباطات خانوادگی شود. در این زمینه ضرورتی ندارد این صحبت‌ها به همسر انتقال داده شود، بلکه اگر آن مطالب برای رشد زندگی موثرند بدون ذکر نام فرد در موقعیت مناسب با شیوه‌ای درست با همسر مطرح گردد.

با یکدیگر مشورت کنیم

خود محوری در زندگی مشترك باعث کاهش محبت و نشاط در خانواده می‌شود. رسول رحمت (ص) مردی را که نسبت به همسرش خودمدار باشد و با تبختر رفتار کند دشمن خدا معرفی می‌کند. یادمان باشد هیچ چیز مانند خودمداری روابط میان همسران را تیره نمی‌سازد و زمینه تفاهم را از بین نمی‌برد.

لجاجت را کنار بگذاریم

در يك ارتباط موثر زوجین باید از يك‌دندگی و اصرار بر نظر خود به جد پرهیز کنند و در مقابل برای حل مسائل زندگی، منش حق‌گرایی و خطاپذیری را داشته باشند. اگر می‌خواهید در زندگی مشترك، آرامش و نشاط داشته باشید با ترك لجبازی به این امر كمك خواهید کرد.

در زندگی خانوادگی، زن و مرد بایستی بدی‌های یکدیگر را نادیده بگیرند. نقص زن، نقص مرد است و نقص مرد، نقص زن است و باید در روابطمان، نقص‌پوش باشیم. همچنان که قرآن زن و مرد را لباس هم معرفی کرده است.

اگر خواهان محبت و حل مسائل در خانه هستیم باید منفی‌باف نباشیم. اگر به اشکال یا نقصی در طرف مقابلمان رسیدیم؛ نباید نگاه نقطه‌ای داشته باشیم و تمام تمرکزمان را به آن معطوف کنیم بلکه آن را در کنار خوبی‌ها و قوت‌های او ببینیم و گاهی به نقص‌ها و عیوب خودمان هم توجه کنیم تا بتوانیم از سرزنش کردن و عیبجو بودن فاصله بگیریم.

از به کار بردن خشونت در حل مسائلمان به جد پرهیز کنیم

ملایمت، مبارک و خشونت، شوم است. هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیری بخواهد، ملایمت را وارد آن خانواده می‌کند؛ زیرا ملایمت، هیچ‌گاه با هیچ‌چیز همراه نمی‌شود؛ مگر این که آن چیز را زینت می‌بخشد و خشونت، هرگز با چیزی همراه نمی‌شود، مگر این که آن چیز را زشت می‌کند. آیا بهتر نیست با رافت و ملایمت از سنگینی‌بار مشکلات زندگی بکاهیم؟

تصمیم‌گیری نهایی به شوهر سپرده شود

بالاخره دو نفر هر چه قدر هم با هم هم‌دل و همراه باشند، در پاره‌ای موضوعات اختلاف نظر دارند و دیدگاهشان متفاوت است. در این شرائط به ویژه اگر موضوع مهم باشد و گریزی از تصمیم‌گیری نباشد، عاقلانه این است که پس از مشورت، مسئولیت تصمیم نهایی به عهده شوهر باشد و خانم علی‌رغم عدم تمایل قلبی، در عمل با نظر شوهرش همراه شود و به او تکیه کند. هر چند دلایلی از نظر او وجود داشته باشد که این‌گونه تصمیم‌گیری نشود.

به همسرمان احترام بگذاریم و به او اعتماد داشته باشیم

اگر زوجین چه در محیط خانه و چه در جمع دوستان و فامیل همواره احترام همدیگر را حفظ کنند و پشتیبان همدیگر باشند، هم اعتمادشان نسبت به یکدیگر افزایش می‌یابد و هم هیچ‌کس به خود اجازه دخالت در زندگی آنان را نمی‌دهد. یادمان باشد صمیمیت زوجین همراه با حفظ حریم و رعایت ادب، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های رفتاری برای حل مشکلات زندگی زناشویی است.

اهل رفق و مدارا باشیم

رفق به معنای نرمی و سازش کردن است و مدارا رفتاری برخاسته از درایت و فهم متناسب با توان فرد است تا او را از جایی که فعلاً قرار دارد به نقطه مطلوب برسانیم. این موضوع یک ضرورت عقلی برای زیستن است. زیرا همانگونه که انسان‌ها از نظر بیولوژیکی و فیزیولوژیکی متفاوتند؛ از نظر ذوق، کشش، اندیشه، ظرفیت نیز متفاوت هستند پس نیاز به رفق و مدارا در زندگی است. یکی از موارد رفق و مدارا که شاید مهم‌ترین آن باشد؛ رفق و مدارا با نابهنجاری‌های اخلاقی زن یا شوهر است. فرعون کج‌اندیش که خودش را خدا می‌داند، همسرش با او سازگاری می‌کند و یکی از زنان برگزیده عالم می‌شود. امام علی (ع) سلامت زندگی را در مدارا کردن می‌دانند. پس فراموش نکنیم اگر از بسیاری امور تغافل و چشم‌پوشی نکنیم، زندگی‌مان تیره می‌شود.