



4 عنصر روابط زناشویی مطلوب؛ از درک درست تا قبول مسئولیت

روابط زناشویی مطلوب و موفق نیازمند درک تفاوت‌هایی است که میان ما و همسران وجود دارد، چرا که درک تفاوت‌ها منجر به محبت، همدلی، پذیرفتن، تحمل کردن و احترام می‌شود.

روابط زناشویی مطلوب و موفق نیازمند درک تفاوت‌هایی است که میان ما و همسران وجود دارد، چرا که درک تفاوت‌ها منجر به محبت، همدلی، پذیرفتن، تحمل کردن و احترام می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، بدون شک بهترین مکان برای جستجوی عشق، زندگی زناشویی است. اکثر مردم داشتن یک زندگی زناشویی سعادت‌مند را مهمترین هدف زندگی خود عنوان می‌کنند و این یک واقعیت است که ازدواج همان طور که می‌تواند سبب خوشبختی باشد اگر موفق و صحیح نباشد اسباب شکست و ناکامی خواهد بود.

برای ایجاد یک رابطه زناشویی مناسب باید به چهار عنصر مهم توجه داشته باشیم که شامل ارتباط هدفمند، درک درست، داوری نکردن و قبول مسئولیت آنچه در روابط زناشویی ما وجود دارد. این چهار عنصر مهم می‌تواند روابط زناشویی را متحول کند و امید ما و رویاهای ما را برآورده سازند.

درک درست

تنها ارتباط نیست که می‌تواند روابط زناشویی را استحکام بخشد. ارتباط وسیله‌ای است که به کمک آن می‌توانیم یکدیگر را بهتر درک کنیم. درک درست روابط ما را غنی می‌کند و سوء تفاهم و درک نادرست روابط را از هم می‌پاشد. چند بار اتفاق افتاده با کسی که او را دوست داشته ایم بحث کرده ایم و بعداً فهمیده ایم که سوء تفاهمی بیش نبوده است.

یکی از مسائل رایج در مناسبات زناشویی این است که وقتی کسی را می‌شناسیم گمان می‌کنیم هر حرفی که برای کلمات و رفتار آنها در نظر بگیریم دقیق و درست است، تصور می‌کنیم می‌دانیم که آنها چه می‌گویند و چه منظوری دارند و با این حال معنا و مقصود مورد نظر آنها را درک نمی‌کنیم. بی‌جهت نتیجه‌گیری شتاب زده و اشتباه می‌کنیم.

ارتباط هدفمند

اگر قرار باشد از تفاوت‌های یکدیگر مطلع شویم و به آنها احترام بگذاریم به ارتباط احتیاج داریم. گفتن حقیقت در روابط زناشویی و به خصوص بیان حقیقت درباره احساساتمان در زندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است. صمیمیت در برقراری ارتباط نقش مهمی ایفا می‌کند، اما بدون درک هدف‌های زیربنایی ارتباط، حتی بهترین مهارت‌های ارتباطی بی‌نتیجه می‌مانند و محکوم به شکست هستند.

داوری نکردن

داوری نکردن منفی سومین عامل مهم در ایجاد روابط حمایتگرانه است که در نتیجه رسیدن به درک درست ایجاد می‌شود. وقتی بتوانیم تفاوت‌های خود را درک کنیم و احساسات و امیال خود را به طرز موفقیت‌آمیز مخابره کنیم می‌توانیم از شر داوری‌های منفی خلاص شویم. ارزیابی منفی از خویش و نتایج اعمال و رفتار ما مانع از آن می‌شود که بتوانیم استعداد‌های خود را بروز دهیم. وقتی که احساس می‌کنیم که کافی نیستیم به تدریج به این نتیجه می‌رسیم آنچه داریم و یا آنچه به ما تعلق دارد کافی نیست. داوری‌های منفی مناسبات و روابط زناشویی ما را مختل می‌کنند.

رابطه زناشویی مطلوب نتیجه درک تفاوت‌هایی است که میان ما و همسران وجود دارد. با درک این تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به آنها به روشنی بیشتری به وجوه تشابه خود پی می‌بریم. شناسایی شباهت‌ها منجر به محبت، همدلی، درک، پذیرفتن، تحمل کردن و یگانگی می‌شود. تصدیق کردن تفاوت‌ها هم موجب جلب، جذب، قدردانی، علاقه، احترام، هدفمندی و هیجان می‌شود.

با صحبت کردن و گوش دادن صمیمانه می‌توانیم از داوری کردن منفی که ما را از هم جدا می‌کند دست بکشیم و متوجه می‌شویم که این تفاوت‌ها نیستند که ما را از یکدیگر جدا می‌کنند، بلکه قضاوتی که ناشی از سوء تفاهم است روی روابط ما تأثیر نامساعد می‌گذارد.

قبول مسئولیت

عنصر مهم چهارم که به بهبود مناسبات زناشویی ما کمک می‌کند پذیرفتن مسئولیت مساوی در قبال حوادثی است که در روابط

زناشویی اتفاق می افتد. اگر ندانیم که ما و همسرمان هر دو به یک اندازه مسئولیت داریم بخشودن به یک امر تقریباً غیر ممکن تبدیل می شود. تا به حال این احساس به ما دست داده که مرتب سرویس می دهیم، محبت می کنیم، زحمت می کشیم، اما چیزی متقابلاً عایدمان نمی شود.

قربانی ها فکر می کنند آنها مسئولیتی در قبال اتفاقاتی که برایشان می افتد و یا مسئولیتی در قبال روحیه و احساس خود ندارند، آنها معتقد نیستند که می توانند در کار روابط زناشویی خود دخالت داشته باشند. طرز تلقی قربانی نه تنها روابط زناشویی بلکه زندگی را مختل می کند و اگر به شکلی درست برخورد کنیم نتایج بهتری بدست می آوریم و باید بدانیم که چگونه در ایجاد مسائل نقش داشته ایم.