



نیازهای اصلی زن و مرد در زندگی مشترک / از نیاز زن به توجه تا احتیاج مرد به قدرشناسی

احترام گذاشتن به همسر به معنای آن است که بر او سلطه نرانیم، بلکه از او حمایت کنیم تا خودش باشد و حق و حقوقش را دریافت کند...

احترام گذاشتن به همسر به معنای آن است که بر او سلطه نرانیم، بلکه از او حمایت کنیم تا خودش باشد و حق و حقوقش را دریافت کند و احساس نماید که نیازها، ارزشها و حق و حقوق حفظ می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، اغلب اختلافات زنشویی به این دلیل بروز می کند که زن و شوهر نمی توانند نیازهای عاطفی و روانی یکدیگر را برآورده سازند. وقتی نیازهای عاطفی برآورده نمی شوند به سادگی رنجش ایجاد می شود و تقصیر آن بر گردن دیگری انداخته می شود.

اغلب مردها زمانی دچار رنجش می شوند که زنشان به آنها اعتماد نمی کنند و آنها را نمی پذیرند و در مقام قدردانی از انگیزه ها، توانمندی ها، افکار، تصمیمات و رفتارشان بر نمی آیند. از آنجا که این موارد برای مردها بسیار مهم هستند اگر زنها به این نکات را رعایت نکنند، همسرشان از آنها رنجش به دل می گیرند و دلخور می شوند. در این شرایط مردها در اعماق وجود خود احساس نابسندگی و بی کفایتی می کنند. اما از سویی دیگر زنها می خواهند درک شوند و مورد توجه و احترام قرار گیرند. به همین دلیل است که وقتی احساسات آنها درک نمی شود و مورد توجه و احترام قرار نمی گیرند ناراحت می شوند. وقتی زن از ناحیه شوهرش احترام نمی شود به ارزش و حق بود خود تردید می کند.

زنها به توجه احتیاج دارند

رابطه زنشویی فرآیندی ادامه دار از ارزانی کردن، گرفتن و سهیم شدن عشق است. موفقیت رابطه زنشویی بستگی به این دارد که چقدر می توانیم از خود مایه بگذاریم، اما توانایی ما در از خود مایه گذاشتن و عشق ورزیدن، با توانایی ما در دریافت عشق ارتباط دارد. اگر کسی عشقی دریافت نکند نمی تواند پیوسته عشق خود را ارزانی کند. برای دریافت حمایت و مهر و عشق دیگران، قبل از هرچیز باید خود را سزاوار آن بدانیم. برای این که خود را سزاوار مهر و محبت بکنیم باید کسی را دوست داشته باشیم که به ما توجه کند.

ضرورت دارد کسانی که با آنها در ارتباط هستیم به نیازها و خواسته های ما توجه داشته باشند. نیاز به مورد توجه قرار گرفتن، نیاز به داشتن کسی است که به ما محبت کند. با مورد توجه قرارگرفتن است که می توانیم شکوفا شویم و خود را شایسته دریافت عشق و محبت بدانیم.

در زمینه مورد توجه قرار گرفتن یا قرار نگرفتن از ناحیه همسر، زنها به خصوص آسیب پذیر هستند. مرد می تواند به زنش این احساس را بدهد که در بهشت زندگی می کند و بعد از آنجا او را به درون جهنم پرتاب کند. وقتی مردی به زنش توجه می کند زن باور می کند که نیازهای معتبر دارد و خودخواه نیست. اما وقتی شوهر به زنش توجه نمی کند زن به دشواری می تواند نیاز هایش را ابراز کند و خود را گناهکار و خودخواه نپندارد. در این شرایط زن خود را ضعیف ارزیابی می کند و خود را شایسته و سزاوار آن نمی داند که احساسات و نیازهایش را با همسرش در میان بگذارد.

زنها به درک شدن و احترام نیاز دارند

درک شدن از ناحیه دیگران برای این که بتوانیم خودمان را بفهمیم بسیار مهم است. هرچه خود را بیشتر با دیگران سهیم شویم بهتر می توانیم خود را بشناسیم. برای اطلاع از نیازها، افکار و احساسات خود باید آنها را با کسانی در میان بگذاریم. درک کردن و فهمیدن به معنای در میان گذاشتن افکار و احساسات خود با دیگران و متقابلاً دریافت کردن آنهاست، حتی اگر این افکار و احساسات با آنچه از آن ماست متفاوت باشد.

نیاز به درک شدن برای زنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. وقتی مرد، زمان کافی برای درک کردن احساسات و نیازهای همسرش صرف نمی کند زن به سادگی سردرگم می شود و امکان این واکنش شدید و بی تناسب نشان دهد افزایش می یابد. وقتی زنی احساسات خود را با شوهرش در میان می گذارد. اگر شوهر به حالت انفعالی به صحبت های او گوش فرا دهد و امیدوار باقی بماند که به زودی حرفهای زنش تمام خواهد شد طوری روی او اثر می گذارد که بر ابهامات یا ناراحتی هایش اثر می گذارد که بر ابهامات یا ناراحتی هایش می افزاید.

احترام گذاشتن به همسر به معنای آن است که بر او سلطه نرانیم، بلکه از او حمایت کنیم تا خودش باشد و حق و حقوقش را دریافت کند. احترام گذاشتن به زن به معنای محترم شمردن نیازها، ارزشها و حق و حقوق اوست و پایبندی به تعهدات است. نیاز به محترم ماندن به معنای خود بودن در رابطه زناشویی است؛ وقتی کسی احساس احترام می کند دیگر نیازی به آن ندارد که حق و حقوق خود را بستاند؛ کسی که مورد احترام است خود را بی ارزش تلقی نمی کند.

مردها نیاز به قدرشناسی دارند

نیاز اولیه به قدرشناسی اغلب با نیاز به احترام به اشتباه گرفته می شود. قدردانی از کسی بدین معناست که عمل و اقدام او را مورد تایید قرار دهیم و از ارزشمند بودن آن تعریف کنیم. قدرشناسی از مرد بدین معناست که رفتار او به هدف و منظوری کمک کرده است. اگر مرد مورد قدرشناسی واقع شود به راحتی می تواند شکستهایش را ارزیابی کند و وقتی از ناحیه همسر مورد قدرشناسی واقع می شوند به نشاط می آیند. مورد قدرشناسی واقع شدن یکی از نیازهای اصلی مردان است، احساس ارزشمندی می کنند و به این نتیجه می رسند که می توانند بر زندگی دیگران تاثیر بگذارند.

مردها به پذیرش و اعتماد نیاز دارند

وقتی مردی مورد پذیرش قرار می گیرد، توانمندی های خود را باور می کند. وقتی اعمال مرد بدون قید و شرط مورد پذیرش واقع می شود، می تواند بر دامنه خدمات خود بیفزاید. به همین دلیل است که مورد پذیرش واقع شدن در زندگی زناشویی نقش بسیار مهمی بازی می کند.

اگر مرد احساس کند که کمک هایی که به زنش می کند اسباب قدرشناسی او را فراهم می آورد، برای برآورده ساختن خواسته های او تشویق می شود. اگر زن و شوهرش را بپذیرد به او کمک می کند تا از شکستها و ناکامی هایش مایوس نشود.

پذیرش مرد به او امکان می دهد تا شرایط موجود خود را قبول کند و بداند به همان کیفیتی که هست می تواند زنش را راضی کند. در زمینه اعتماد کردن به مردها، اعتماد و اطمینان کردن به مفهوم پذیرفتن توانمندی ها، صداقت، قابلیت اعتماد و صمیمیت یک شخص دیگر است، نیاز به مورد اعتماد قرار گرفتن، نیاز به تصدیق و تایید همسر ماست که ما انسانی وارسته و خوب هستیم. وقتی اعتماد وجود نداشته باشد اشخاص نیات یکدیگر ارزیابی منفی می کنند. وقتی اعتماد می کنیم در واقع می گوئیم که حتما دلیل موجهی برای این اقدام وجود داشته است. اعتماد در صورتی در یک رابطه زناشویی رشد می کند که هر یک از طرفین فرض را بر این بگذارند که دیگری قصدی برای ناراحت کردن او نداشته است، بلکه تنها می خواسته از او حمایت کرده باشد.

مورد اعتماد قرار گرفتن سومین نیاز اولیه و اصلی مردهاست. اعتماد کردن به مرد، در واقع فراهم ساختن زمینه برای برخورداری شدن از کمک های اوست. وقتی زنی به شوهرش اعتماد می کند می تواند احساسات خود را به راحتی با او در میان بگذارد.