



خوشبختی در دستان شمامست اگر؛ ساز سازگاری را کوك كنيد

زنان و مردان روش‌های اخلاقی خاص خود را دارند خصوصياتی ارثی و اکتسابی که به مرور زمان آن را درونی و بر طبق آن رفتار و عمل می‌کنند.

سلامت نیوز: زنان و مردان روش‌های اخلاقی خاص خود را دارند خصوصياتی ارثی و اکتسابی که به مرور زمان آن را درونی و بر طبق آن رفتار و عمل می‌کنند. برخی آموخته‌اند در زندگی مشترک در برابر هر واقعه‌ای سریع عکس‌العمل نشان دهند و برخی دیگر با آرامش و قدم به قدم پیش می‌روند.

تفاوت در نوع واکنش‌ها و عملکردها تاثیر بسیاری بر روابط زوجین می‌گذارد. عده‌ای برای تصمیم‌گیری نیاز به زمان بیشتری جهت تجزیه و تحلیل مسائل دارند و در مقابل برخی سریع‌تر عمل می‌کنند. گاه تفاوت در تصمیم‌گیری و نوع واکنش‌ها نسبت به مسائل روزمره زندگی زن و مرد را تحت تاثیر قرار داده و تنش‌های بسیاری ایجاد می‌کند تا جایی که رفتارها سخت و غیر قابل تحمل می‌شود به عنوان مثال زنی که سریع تصمیم‌گیری و عمل می‌کند در برابر مردی که با خونسردی تمامی امور را مدیریت می‌کند واکنش نشان داده و ممکن است وی را «بی‌خیال، خونسرد و یا ... بنامد و یا معکوس آن مرد زن را فردی عجول، بی‌ملاحظه و.... خطاب کند». این جملات سبب آزدگی زوجین از یکدیگر شده و استمرار این برخورد به مرور زمان منجر به پررنگ شدن و ایجاد تنش مابین زوجین می‌شود.

بدیهی‌ست يك فرد بالغ و عاقل به تنهایی قادر خواهد بود تمامی امور روزمره خود را مدیریت نماید آنچه سبب تفاوت‌ها می‌شود نحوه عملکرد، سنجش و ارزیابی افراد از موقعیت‌ها است. هر فرد روند خاص خود را برای مدیریت زندگی خویش بر می‌گزیند و مسائل را به شکل منحصر به فرد خود مورد پردازش و تحلیل قرار می‌دهد ولی آنچه باید مد نظر قرار گیرد این است: «زمانی که زن و مرد يك زندگی مشترک را شروع می‌کنند متعهد می‌گردند در تمامی امور هم پا و همراه هم قرارگیرند».

آموختن مهارت‌های ارتباطی نقش بسزایی در زندگی مشترک خواهد داشت. در زمان تاهل حتی تصمیمات فردی نیز بر زندگی طرف مقابل و یا فرزندان تاثیرات بسیاری می‌گذارد. با توجه به اهمیت موضوع شایسته به نظر می‌رسد زن و مرد تمامی تلاش خود را برای آموختن روش‌های همراهی یکدیگر بیاموزند.

ممکن است زن و یا مرد احساس کند همسرش فردی عجول و یا برعکس خونسرد و بی‌خیال است و یا اینکه در مورد نحوه مدیریت زندگی اختلاف نظرهای بسیاری وجود داشته باشد البته بروز این موارد طبیعی به نظر می‌رسد. اختلاف نظر امری اجتناب‌ناپذیر است زوجین در مواقعی که نظرات یکسانی ندارند دو راه بیشتر پیش رو ندارند می‌توانند با هم مخالفت و یکدیگر را با چسب‌های متفاوت صدا زنند و زندگی خود و فرزندان را سرشار از استرس، تنش نمایند و یا اینکه سعی کنند تفاوت‌های فردی یکدیگر را بپذیرند. شاید در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد ولی زمانی که دو طرف سعی کنند یکدیگر را همانگونه که هست بپذیرند و با استفاده از روش‌های صحیح ارتباطی به توافق برسند مسلماً به مرور زمان این روش شان درونی شده و با شناخت بیشتری که نسبت به یکدیگر پیدا کرده اند تصمیمات صحیح تری اتخاذ می‌کنند.

برای داشتن زندگی سعادت‌مند همراهی زوجین در تمامی مقاطع نه تنها کافی بلکه ضروری به نظر می‌رسد نگاه آینده نگرانه زوجین به روابطشان آموختن روش‌های مناسب برای هم‌قدم و همراه شدن با یکدیگر را در تمامی حیطه‌های زندگی مشخص خواهد نمود نکات ذکر شده در ذیل کمک بسیاری به زوجین جهت همگام شدن با یکدیگر می‌نماید:

1 - شناخت کامل

بهتر است زن و مرد همان طور که قبل از ازدواج در دوران نامزدی تلاش می‌کنند یکدیگر را بشناسند این روند را در زندگی مشترک سرلوحه خویش قرار دهند و لحظه به لحظه در پی شناخت عمیق‌تر از روحیات و خلیات یکدیگر باشند. شناخت فقط قبل از ازدواج نیست آدمی روز به روز در حال تغییر و تحول است بهتر است قبل از تعهد به ازدواج مشاوره‌های ازدواج صورت گیرد و هر دو فرد نسبت به خصوصیات اخلاقی یکدیگر به شناخت کاملی برسند.

2- همراه شوید:

زمانی که زن و یا مردی احساس کند همسرش در تصمیم‌گیری‌ها در کنارش نیست و یا با عجله تصمیم‌گیری و پیشی می‌گیرد تصور خواهد کرد مورد توجه نبوده و دچار یأس و ناکامی می‌شود برقراری یک ارتباط عاطفی مناسب لازم به نظر می‌رسد در این شرایط باید همسر را به یک گفتگوی موثر دعوت کرده و به دور از هرگونه توهین و تحقیر خواسته‌ها مطرح شود چنانچه زوجین بر روی یک خط فکری قرار گیرند و سعی کنند با یکدیگر هماهنگ شوند در مدت زمان کمتری بر مشکلات و اختلاف نظرها فائق خواهند آمد.

3- در شرایط بحرانی روبروی هم قرار نگیرید:

در تمامی خانواده‌ها شرایط بحرانی به وجود می‌آید آنچه اهمیت دارد هماهنگ شدن روحی و عاطفی زوجین با یکدیگر است. مسلماً تعلقات و حمایت عاطفی به زوجین کمک بسیاری کرده تا شرایط بحرانی را پشت سر بگذارند. زمانی که زن و مرد به هر دلیلی دچار استرس و شرایط روحی نامناسب باشند بهتر است از هرگونه مشاجره دوری کرد.

4- در کنار هم راه روید :

برای شروع روانشناسان روش جالبی را مطرح می‌کنند. چنانچه زن و مرد احساس کنند نمی‌توانند در زندگی مشترک با یکدیگر هماهنگ شوند بهتر است از این تکنیک استفاده کنند روانشناسان معتقدند تغییر و تحول درونی بسیار مشکل است و بهتر است برای شروع تغییر از بیرون به درون رفت به عنوان مثال یک فرد عجول برای تغییر بهتر است ابتدا به صورت فیزیکی و بیرونی سعی نماید امور روزانه خود را با آرامش انجام دهد مثلاً آرام راه رود، سعی کند تمامی کارهای که تا به حال با سرعت انجام می‌داده حال به آرامی انجام دهد بدین معنا که نوع تغییر مورد نظر را در رفتار خود نمایان سازد به عنوان مثال اگر می‌خواهید اطرافیان شما را فردی موفق بدانند همانند انسان‌های موفق صحبت و رفتار کنید واکنش‌های بدنی و رفتاری بر نوع احساس و افکار انسان‌ها تأثیر فراوانی می‌گذارد. این روش برای همسران بسیار موثر است جدا از اینکه تلاش نمایند از نظر روحی و عاطفی به یکدیگر نزدیک شوند بهتر است در عملکرد و رفتارشان نیز اینگونه رفتار کنند در خیابان در حین خرید رفتن به میهمانی هم پا و هم قدم یکدیگر حرکت نمایند و همراهی همسر در هر شرایطی سبب اطمینان خاطر و احساس خوشایند امنیت می‌گردد. نتیجه این احساس مثبت بوجود آمدن صمیمت و عشق بیشتر مابین زوجین می‌باشد. زن و مرد نیاز دارند در شرایط نامساعد در کنار و همراه هم‌دیگر قرار گیرند در شرایط بحرانی درک طرف مقابل و همدلی به آنان کمک بسیاری می‌کند تا به یکدیگر آرامش ببخشند.