



قبول کنید که همسران از نظر احساسی با شما متفاوت است

جامعه خوب از خانواده‌ای خوب شکل می‌گیرد. خانواده به عنوان مدرسه‌ای بی مثال تسهیل گر تربیت و پرورش روحی و فکری هر یک از اعضای آن است.

خانواده تعریف صحیحی از یک "با هم بودن خوب" است. جامعه خوب از خانواده‌ای خوب شکل می‌گیرد. خانواده به عنوان مدرسه‌ای بی مثال تسهیل گر تربیت و پرورش روحی و فکری هر یک از اعضای آن است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کویر، خانواده آغازگر و تعالی بخش ارزش‌ها و اندیشه‌های است که به بطن جامعه تسری می‌یابد. خانواده را می‌توان بستری مناسب برای بروز استعدادها و کودکان دانست. به اقتضای زمان هر جامعه‌ای خواه کوچک باشد و خواه بزرگ در معرض تغییرات فراوانی قرار می‌گیرد. اساساً اغلب کنش‌های خارجی برای تغییر دیدگاه‌ها و بعضاً شکل ارزش‌های یک جامعه بزرگ، ابتدا بر جامعه کوچک‌تری همچون خانواده وارد می‌شود.

خانواده‌ای که بر اساس زندگی‌ای اخلاق مدارانه و منویات خاص پایه ریزی شده باشد سبب حفظ ارزش‌ها و پایداری راه و مسیر یک جامعه می‌شود. اینجاست که نقش خانواده در شکل‌گیری یک جامعه بیش از پیش خودنمایی می‌کند. خانواده شاکله اصلی یک نظام اجتماعی است و اجتماع خوب بی شک همواره پویایی و نشاط خود را مرهون نظام کوچک‌تری چون خانواده می‌داند. پیامبر بزرگ اسلام (ص) در تکریم جایگاه خانواده فرموده‌اند: «جز به یکی از سه نفر حاجت مبر: به دیندار یا صاحب مروت یا کسی که اصالت خانوادگی داشته باشد».

همین بس از حدیث نبوی که درجه رفیعی برای اصالت خانواده متصور شده است. جامعه‌ای کوچک که به دو رکن مرد و زن بوجود می‌آید و سپس با تولد فرزندان کامل می‌شود سبب حیات یک جامعه بزرگ‌تر بوده و هست. به نظر مهمترین مولفه پایبندی به نظام خانواده و نگهداری از آن روابط زناشویی باشد که سعی شده در این نوشته بدان نیز توجه شود. البته از این نکته نباید غافل شد که اکنون ساختار خانواده‌ها نسبت به گذشته متفاوت تر شده است. شاید شکل امروزی زندگی‌ها، نقش خانواده را نسبت به گذشته کمرنگ تر کرده باشد اما واقعیت این است که هنوز نقش اصلی تربیت جوامع و ترویج ارزش و اخلاق آنها بر عهده خانواده‌هاست.

با وجود اینها با در نظر داشتن همه تهدیدات بیرونی و درونی که متوجه نظام خانواده‌هاست نقش هر یک از اعضای آن در قبال صیانت از ارزش‌ها و باورها چیست؟ نقش دستگاه‌های تصمیم‌گیر در پاسداری از ارکان خانواده‌ها چه می‌باشد؟ آیا خانواده‌هایی که در آینده شکل می‌گیرند همچون گذشته خود، می‌توانند موطن آرامش و عهده دار حفظ اصالت و اشاعه رسالت یک جامعه رو به رشد باشد؟

"علی بهرام نژاد" روانشناس و مدرس دانشگاه در گفت‌وگویی که به مناسبت روز خانواده با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کویر، انجام داده به تفصیل به این مطلب پرداخته است.

خانواده؛ زمینه ساز رشد

خانواده عبارتست از کوچکترین هسته و نهاد اجتماعی که از یک زن و مرد و نیز فرزند یا فرزندان آنان تشکیل شده و اساس و رکن تشکیل دهنده آن ازدواج می‌باشد. همچنین خانواده بالنده خانواده‌ایست که نیازهای مادی، عاطفی، جنسی و روانی اعضای آن به شکل مطلوبی ارضاء گردند.

خانواده کوچکترین جزء و نهاد اجتماعی و بنا به اعتقاد علما و دانشمندان علوم تربیتی و روانشناسی مهمترین نهاد موثر در رشد، تربیت و رفتار آدمی است و در حقیقت فرد در خانواده متولد شده، در سازمان خانواده زندگی کرده و در مواقع نیاز به خانواده روی آورده و در پرتو زندگی خانوادگی سکون و آرامش می‌یابد. این سازمان اجتماعی اولین و بادوام ترین عامل در تکوین و شکل گیری کودکان و نوجوانان بوده و تأثیر قابل ملاحظه‌ای در رشد جسمانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و شناختی زوجین و فرزندان گردیده و باعث شکوفایی استعدادهای آنها می‌گردد. یکی از اصیل‌ترین رفتارهای اجتماعی انسان تشکیل خانواده و تلاش برای حفظ بقاء است.

طبق دیدگاه "ویل دورانت" نگاهی اجمالی به تاریخ تمدن بشری نشان می‌دهد که با وجود اختلافات بسیار در آداب و سنن جوامع گوناگون و تغییرات چشمگیر آنها در بستر زمان، ازدواج یکی از مراسم منحصر بفردی است که همواره با بشر همراه بوده است. در تمام ادیان الهی به این امر توجه ویژه‌ای شده است، در کتاب آسمانی ما به ویژه آیه 21 سوره مبارکه روم، سخنانی درخصوص ازدواج و ضرورت آن آمده است. ازدواج سالم ازدواجی است که گاه و بی گاه به دعوا و تعارض‌های سازنده منتهی شود.

در ازدواج، تعارض به منزله تنوع نیازها و ارزش‌های دو طرف می‌باشد که با بیان احساسات منفی به یکدیگر متجلی می‌شود. تعارض نه تنها بد نیست، بلکه امری لازم است و می‌تواند سازنده باشد؛ زیرا لازمه رشد است. بسیاری از افراد به غلط به این نتیجه رسیده‌اند که در رابطه زناشویی باید از اظهار احساسات عمیق خودشان احتراز نمایند. آنها تصور می‌کنند که باید منطقی و

عقلانی رفتار کنند، در صورتی که برای آشکارسازی احساسات نیاز به دلیل نیست.

نقش ارتباط صمیمانه موثر در خانواده

ارتباط صمیمانه سنگ زیر بنای خانواده سالم و موفق است. ارتباط صمیمانه شامل درک روحیه متقابل همدیگر و احترام متقابل و همچنین صداقت و درستی در نظام خانواده را در بر می‌گیرد. وقتی خانواده‌ای از الگوهای ارتباط صمیمانه استفاده می‌کند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر بیانی دارد و مسئولیت اجتماعی کردن فرزندان و دستیابی به نیازهای روحی و روانی اعضای خانواده و ابقاء ارتباط زوج و شرکت در اجتماع را می‌تواند بخوبی انجام دهد.

الگوهای ارتباطی اثر مهمی بر اعضای خانواده دارد زیرا شخصیت و یادگیری و توسعه و ابقاء اعتماد به نفس و قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده با ارتباط خوب و منطقی و صمیمانه در خانواده وابسته است. ارتباط صمیمانه در خانواده‌های مبدع و نگهدارنده، روابط مفید به طور متقابل و تحمل اشتباهات و خطاها و ارضاء خواسته‌های منطقی یکدیگر و پذیرش الگوهای مثبت و مورد قبول جامعه را در برمی‌گیرد.

در ارتباط صمیمانه تفاوت‌های فردی در زوجین در نظر گرفته می‌شود و مورد احترام واقع می‌گردد. در گفتار خانواده‌ها صراحت و صداقت وجود دارد تا اعضای خانواده نیازها و روحیات یکدیگر را تشخیص دهند. در خانواده‌ای که ارتباط صمیمانه وجود دارد قضاوت سریع و پیش داوری و انتقادات غیر واقعی وجود ندارد. ارتباط صمیمانه در خانواده موجب می‌شود که در رفتارهای زوجین تطابق وجود داشته باشد که نتیجه برخورد صحیح فرد از زوجین با نیازهای درونی و بیرونی و نشانه رشد و تکامل شخصی زوجین می‌باشد.

ارتباط صمیمانه باید یک فرآیند پویا و دو جانبه باشد، پویایی ارتباط صمیمانه سبب تعامل موثر و غیرقابل پیش‌بینی می‌شود. ابراز ارتباط و برقراری ارتباط صمیمانه در هر خانواده‌ای مطابق با فرهنگ آن خانواده می‌باشد. ارتباط صمیمانه در خانواده می‌تواند فرآیند مشکل‌گشایی و تصمیم‌گیری و تعارض را از بین ببرد و نیز می‌تواند نیازهای عاطفی زوجین را بر آورده سازد و با ایجاد برقراری ارتباط صمیمانه در خانواده زوجین از خود و یکدیگر لذت ببرند. وجود ارتباط صمیمانه در خانواده باعث می‌شود که افراد خانواده در اکثر موارد در مورد مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی زندگی با یکدیگر بحث و گفتگو داشته باشند و به احساسات و افکار و علایق یکدیگر احترام بگذارند و موجب رشد و تکامل احساسات و ارزش‌ها شوند.

روابط زوجین در نظام خانواده

رابطه صمیمانه رابطه‌ای است عمیق، گرم و خالصانه و رابطه‌ای که صریح و تداوم دار است و انگیزه‌های پنهانی در آن راه ندارد و به دور از برتری طلبی، سلطه جویی یا سوء استفاده است. ویژگی‌های رابطه صمیمانه به احترام، گوش دادن و توجه به بیانات و حرکات طرف مقابل و مقاصد او، اعتماد، همدردی، ابراز محبت کلامی و غیر کلامی و تابید و پذیرش طرف مقابل همان‌گونه که هست، خلاصه می‌شود.

تحلیل و بررسی‌ها نشان می‌دهد که گاهی اوقات زوجها، به خصوص زوج‌های جوان در ایجاد رابطه‌ای صمیمانه با همسرشان شکست می‌خورند. علت عمده این مساله نبود یا کمبود آگاهی و دانش کافی در مورد روحیات و خلیقات جنس مخالف و عدم آشنایی در مورد نحوه برقراری رابطه صمیمانه با همسر بوده است. عدم توانایی در برقراری روابط صمیمانه منجر به بروز عوارض و مشکلاتی از قبیل دعوا و پرخاشگری، سوء تفاهم، احساس طرد شدن، گوشه‌گیری، افسردگی و ... می‌شود. همه این مشکلات در نهایت باعث می‌شوند که زوجین روز به روز از نظر عاطفی از هم فاصله بیشتری گرفته و احساس سرخوردگی و شکست در ازدواج نمایند. بنا به دلایل فوق، آگاهسازی زوجین و آموزش چگونگی رابطه با یکدیگر از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است.

فقدان روابط صمیمانه در میان زوجین عوارض فردی‌ای به دنبال دارد که می‌توان به جر و بحث‌های طولانی، بی‌حاصل و خسته کننده، پرخاشگری‌های مستقیم، منفعلانه و جابجا شده، قهرهای طولانی مدت، کم شدن یا قطع شدن رابطه جنسی، احساس طرد شدن، احساس باختن در زندگی و ... اشاره کرد. فقدان روابط صمیمانه به طور کلی سبب سست شدن بنای خانواده‌ها و افزایش طلاق و عوارض اجتماعی آن می‌گردد.

پیامد اجتماعی این قضیه، ازدیاد افراد دارای طرز تفکر فرد نگر و منزوی، کاهش انگیزه در مورد داشتن روحیه مشارکت، فقدان همبستگی اجتماعی، گسترش روحیه از خود باختگی، رشد گرایش‌های ضد اجتماعی و ستیز با دیگران و نهایتاً افزایش اختلالات روانی و روان تنی است.

زن و مرد با هم تفاوت دارند

قبول این واقعیت اساسی که «زن و مرد با هم تفاوت دارند» برای ایجاد روابط مثبت و عاشقانه زناشویی ضروری است. در عمل، ما وجود تفاوت بین خود و همسرمان را تایید نمی‌کنیم. به جای قبول تفاوت، در ایجاد تغییرات روی یکدیگر پافشاری می‌نماییم. از تفاوت‌های یکدیگر به خشم آمده، در برابر آنها مقاومت کرده و آنها را رد می‌کنیم. انتظار داریم که شریک زندگی ما، با همان شیوه احساسی فکری و رفتاری ما عمل نمایند. هر زمان به صورت متفاوت از ما عمل نماید، آنرا خطا دانسته و یا ارزشی برای آنها قایل نمی‌شویم.

به جای درک کردن شریک زندگی تلاش می‌کنیم او را قانع نماییم، موقعی که به پذیرش، تقدیر و اعتماد نیاز دارد، سعی می‌کنیم او را اصلاح کنیم. اظهار می‌کنیم فقط در صورتی که خود را تغییر دهد می‌توانیم دوستش داشته باشیم. اگر موافق با ما باشد مورد محبت ما قرار می‌گیرد.

اگر فقط به همان شیوه‌ای که ما احساس می‌کنیم دارای احساس باشد او را دوست خواهیم داشت. پس در اینجا عشق چه معنایی دارد؟ آیا عشق کسی را موقعی قبول داریم و قدر آن را می‌دانیم که در مقابل، تمام انتظارات ما را برآورده نماید؟ آیا

عشق عملی است که کسی را در جهت خواست خود عوض کنیم یا آنکه آن شخص را با همان حالتی که هست و همان طور که هست دوست بداریم؟ آیا عشق یعنی عزیز شمردن و اعتماد کردن به کسی، به این دلیل که مثل ما فکر و احساس می‌کند؟ این عشق نیست؛ بدون شناخت و قبول تفاوت‌ها، عشق واقعی میسر نیست. ولی موقعی که متوجه می‌شویم نه تنها اشخاص با هم فرق دارند بلکه فرض بر این است که با هم تفاوت داشته باشند، آنگاه موانع عشق واقعی از سر راه برداشته می‌شود و روابط صمیمانه آشکار می‌گردند.

مهارت‌هایی که برای ارتباطی صمیمانه باید آموخت!

الف) تعاملات در خانواده؛ به وسیله نظام ارتباطات شکل می‌گیرد نظام ارتباطی شامل ارتباطات کلامی و غیر کلامی می‌باشد. در ارتباطات کلامی روش‌های صحبت کردن بسیار موثر می‌باشد. نحوه بیان زوجین در ارتباط بسیار مهم است.

ب) همدلی؛ در زوجین یکی از مهارت‌های لازم برای ایجاد ارتباط صمیمانه می‌باشد که عبارتست از تجربه موقت یکی از زوجین نسبت به احساسات زوج دیگر و ورود به دنیای درون، آنچنان که زوج مخالف او را درک کند. همدلی به زوجین اجازه می‌دهد تا زوجین احساسات همدیگر را بهتر درک کرده و احساس ارزشمند بودن را در هر دو بوجود می‌آورد.

ج) احترام؛ در خانواده یعنی اینکه یکی از زوجین یا هر دو در تصمیم‌گیری‌های خود دیگری را مد نظر داشته باشد و اگر یکی از زوجین به بیان احساسات خود می‌پردازد، زوج مقابل با توجه به صحبت‌های او گوش فرا دهد و هر دو برای خواسته‌های منطقی هم ارزش قائل شوند.

د) خلوص و دوستی؛ رابطه نزدیکی با احترام گذاشتن دارند که قدرت واقعی بودن و صادق بودن با فرد دیگری را بیان می‌کند. اگر ارتباط زوجین در این مقوله با هم، به عنوان فرد معتبر و موافق باشد خلوص صداقت را در برمی‌گیرد.

ه) صداقت؛ یعنی صراحت زوجین بر انجام اعمالی که از جانب آنها صورت می‌گیرد. صراحت بیان هم باید در زوجین هنگام بیان احساسات خود نسبت به همدیگر مشاهده شود. بیان احساسات زوجین نسبت به هم بسیاری از مشکلات زوجین را حل می‌کند. در بیان احساسات باید صداقت و راستی احساسات هم مد نظر گرفته شود.

همچنین ضروری است که در اینجای بحث به عوامل تهدید کننده ارتباط صمیمانه نیز اشاره گردد:

الف) عدم همدلی؛ زوجینی که نمی‌توانند احساسات، رفتار و افکار همدیگر را درک کنند و فقط در فکر رسیدن به احتیاجات خود می‌باشند. این افراد نه تنها دیگران را قبول ندارند بلکه برای خودشان هم نیز ارزش قائل نیستند و این امر منجر به بروز فشار، اضطراب، ترس و سرزنش در خانواده می‌شود.

ب) خود محوری؛ یعنی تمرکز یکی از زوجین بر احتیاجات خودش با وجود محرومیت زوج دیگر از نیازها و احساسات یا اهمیت ندادن به دیدگاه آن.

ج) عدم برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی مناسب.

و در نهایت توصیه‌هایی که منجر به پایداری زندگی و بالندگی بیش از پیش خانواده‌ها می‌گردد:

الف) قبول کنید که همسران از نظر احساسی با شما متفاوت است.

ب) هنگامی که به ناراحتی و عصبانیت او مشکوک می‌شوید منتظر نمانید تا او گفت‌وگو را آغاز نماید. وقتی شما آغاز کننده باشید نیمی از بار احساسی او کم می‌شود.

ج) اگر به او اجازه دادید صحبت کند جلوی خودتان را بگیرید که به سبب خشمگین بودن او عصبانی نشوید زیرا در این صورت به او کمکی نخواهد کرد.

د) حتی اگر احساس نیاز فوری به قطع کردن یا تصحیح حرف‌های او کردید هرگز به این کار اقدام نکنید.

ه) هرگاه نمی‌دانید چه بگویید چیزی نگویید اگر نمی‌توانید حرف مثبت یا محترمانه‌ای بزنید سکوت کنید.

و) اگر او صحبت نمی‌کند سؤالات بیشتری از او پرسید تا سر صحبت را باز کند.

ز) هر کاری که می‌کنید در مورد احساساتش قضاوت نکنید یا آنها را تصحیح ننمایید.

ک) تا آنجاکه ممکن است آرام و خونسرد بمانید و به واکنش‌های شدید خود قفل بزنید. اگر کنترل خود را از دست بدهید و حتی برای یک لحظه، آنچه را درون خود دارید بیرون بریزید، همه چیز خراب می‌شود و باید همه را در وضعیت نامطلوبی از سر بگیرید.

ل) هر وقت که ناراحت و دلخور هستید سعی کنید ناراحتی خود را با همسران در میان بگذارید، البته به صورتی که در لابه‌لای احساسات مثبت و اعتماد و پذیرش و ستایش و قدردانی شما واقع گردند.

ن) در موقع صحبت از احساسات خود، متناوباً یاد آوری کنید که با این حرف‌ها قصد محکوم کردن او را ندارید و فقط گوش دادن به حرف‌هایتان از سوی وی سبب ایجاد آرامش در شما می‌گردد و از او بابت این، متشکر هستید.

ق) تا زمانی که هنوز با درخواست‌ها و خواسته‌های شما موافقت نکرده آنها را بیان کنید، چون همیشه جواب مثبت شما را نمی‌دهد. به او فرصت دهید که به شیوه خودش شما را یاری دهد.

ط) به تمام خدمات و حمایت و هر آنچه برای شما فراهم کرده اعتراف کنید. هیچ وقت هیچ چیز را مجانی قلمداد نکنید.

ر) اول مواظب خود باشید و بعد از او مواظبت کنید. اگر خسته‌اید و تحت فشار زیادی قرار دارید، با مایه گذاشتن بیشتر، خود را قربانی نکنید. کمتر مایه بگذارید تا او متوجه شود که شما به کمک بیشتری احتیاج دارید.

ث) با افرادی که دارای روابط زناشویی مناسبی هستند دوست شوید و با آنها صحبت کنید. اگر قادر به پیدا کردن چنین دوستی

نیستید، از یک بزرگتر یا مجرب‌تر و یا در نهایت از یک روان‌شناس در این زمینه کمک بگیرید.