

محافظت از عشق پس از ازدواج

براستی پس از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا برخی زوجین از بودن در کنار هم احساس شادمانی دارند، اما برخی دیگر با وجود همسر، آنچنان احساس انزوا و تنهایی می‌کنند که انگار اصلا ازدواجی صورت نگرفته و شخص دیگری در کنار آنان زندگی نمی‌کند.



براستی پس از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا برخی زوجین از بودن در کنار هم احساس شادمانی دارند، اما برخی دیگر با وجود همسر، آنچنان احساس انزوا و تنهایی می‌کنند که انگار اصلا ازدواجی صورت نگرفته و شخص دیگری در کنار آنان زندگی نمی‌کند.

جام جم سرا: چرا بعضی افراد تازه ازدواج کرده با وجود اختلافات زیاد نهایتاً به تفاهم می‌رسند، اما زوج‌هایی که روزی عاشق یکدیگر بودند و دوری از همدیگر را حتی برای یک لحظه طاقت نمی‌آوردند تا این حد از یکدیگر منزجر و متنفر می‌شوند.

واقعیت این است که هر ازدواجی با شرایط پرتنش مواجه و همین شرایط موجب می‌شود جوهره زوجین محک بخورد. سازگاری با دیگری، شروع شغل جدید، تولد اولین فرزند، ارتباط با افراد جدید و بیماری یکی از زوجین نمونه‌هایی از این شرایط و موقعیت‌های تنش‌زا است. نکته مهمی که در شروع ازدواج بیش از همه اهمیت دارد این است که تفاوت‌ها را بپذیریم و اصول ارتباطی موثر را رعایت کنیم. به دلایل زیستی و فرهنگی ما هرگز نباید انتظار داشته باشیم جنس مخالف ما را کاملاً درک کند. با قدردانی و احترام به نبود شباهت‌های اساسی است که دوجنس مخالف می‌توانند هم‌زیستی و وحدت هماهنگ و زندگی مشترک پایداری داشته باشند.

چند قانون واقعی برای رابطه صحیح

درباره احساسات و عواطف واقعی‌تان با همسران صادق باشید: زمانی که درباره احساسات و عواطف درونی خود صداقت نداشته باشیم، روابط ما دستخوش ناملايمات روحی و اخلاقی می‌شود. فیلم بازی کردن، تظاهر کردن، پنهانکاری‌ها و حتی دروغ گفتن‌ها نشانه‌های عدم صداقت در یک زندگی زناشویی است.

همسران را دوستدار تفکر و ذهنیت خود کنید: جذاب‌ترین بخش از وجود زنان و مردان را فکر و ذهنیت آنها تشکیل می‌دهد. پس سعی کنید همسران را عاشق تفکر و ذهنیت خود کنید و هرگز از ظاهر و اندام خود برای شیفته کردن وی استفاده نکنید؛ چراکه این امر، واهی و زودگذر است و با گذشت زمان و پیر شدن از جذابیت‌ها و زیبایی‌هایتان کم می‌شود.

از نظر عاطفی - احساسی سخاوتمند باشید و هرگز خساست به خرج ندهید: سخاوت احساسی - عاطفی به این معناست که شما بدون هیچ‌گونه قید و شرطی آزادانه عشق، محبت و قدردانی و تشکر خود را به همسران ابراز کنید. البته منظور این نیست که هر پنج دقیقه یکبار قربان صدقه او بروید، بلکه باید سنجیده و مناسب سخاوت خود را نشان دهید.

به همسران تعهد روحی - قلبی داشته باشید، البته این تعهد باید دوجانبه باشد: به خاطر داشته باشید مراسم ازدواج باشکوه، حلقه الماس، شیک‌ترین لباس عروسی یا دامادی هیچ کدام نمی‌تواند به شما در داشتن یک ازدواج موفق و شاد کمک کند و تنها تعهد احساسی - عاطفی است که زندگی مشترکتان را تا پایان عمر ضمانت می‌کند.

گفت‌وگوی موثر با همسران را یاد بگیرید

گفت‌وگو کردن یا گفت‌وگو نکردن، مساله این است و کلید موفقیت یا شکست در ازدواج همین‌جاست. تجربه مشاوران خانواده نشان می‌دهد 50 درصد زوج‌هایی که برای درخواست کمک می‌آیند، مشکل اصلی‌شان را عدم ارتباط و گفت‌وگو با همسر خود می‌دانند. وقتی پس از ازدواج ما ارتباط برقرار نمی‌کنیم، جریان زندگی را بند و مرداب را کدی از احساس ترحم به حال خود به وجود می‌آوریم. ما احساس تنهایی می‌کنیم، زیرا تنها هستیم. ما همسرمان را کنار گذاشته‌ایم و از زندگی با هم سر باز می‌زنیم. شاید هنوز با هم در یک خانه زندگی می‌کنیم، اما به صورت دو انسان تنها زندگی می‌کنیم، نه یک زوج واحد.

خیلی‌ها در زندگی مشترکشان تنها و بی‌ارتباط هستند و این تنها بودن اصلا خوب نیست.

بر خلاف رویاهای دور و درازی که پیش از ازدواج داشتیم، ارتباط و گفت‌وگو به صورت خودکار و طبیعی به وجود نمی‌آید. از سوی دیگر برخلاف آنچه بعضی زوج‌ها تصور می‌کنند، ارتباط برقرار کردن غیرممکن نیست. چنان که ما بخواهیم با هم یکی شویم و از آن احساس گرم زندگی که عمیق‌ترین لذت و رضایت خاطر انسان است، بهره‌مند باشیم باید ارتباط درست برقرار کنیم. تا زمانی که به یکدیگر اعتماد و با هم ارتباط برقرار نکنیم نمی‌توانیم همدیگر را بشناسیم و احساس خوبی داشته باشیم. هم حرف زدن و هم گوش کردن برای ارتباط موثر لازم است. هریک از ما ممکن است یکی از این دو هنر را بلد نباشیم، اما با آموختن آنها می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم. مطمئناً تا زمانی که هر دو طرف در زندگی مشترک تصمیم نگیرند باهم ارتباط برقرار کنند ازدواجشان به موفقیت نمی‌رسد. در اینجا به برخی موانع مهم در برقراری ارتباط موثر پس از ازدواج می‌پردازیم:

نداشتن اعتماد به نفس یکی از زوجین: نداشتن عزت نفس یکی از بزرگ‌ترین موانع ارتباط پس از ازدواج است. خیلی از ما بنا به دلایلی با احساس بی‌کفایتی بزرگ شده‌ایم. مدام به شکست‌هایمان فکر می‌کنیم و موفقیت‌هایمان را بسختی به یاد می‌آوریم، در برخورد با هر کس احساس خطر می‌کنیم. بنابراین وقتی ازدواج می‌کنیم از ترس طرد شدن یا شکست خوردن عقایدمان را مطرح نمی‌کنیم غافل از این‌که نداشتن اعتماد به نفس بیش از هر عامل دیگری عوارض اختلال روانی را ایجاد می‌کند و یکی از مهم‌ترین عوامل افسردگی در زنان است. مسلماً شما نقطه ضعف‌هایی دارید، حتماً شکست‌هایی هم خورده‌اید، اما نقطه‌قوت هم دارید و می‌توانید در بسیاری زمینه‌ها موفق شوید. در هر کاری نهایت تلاش خود را به کار گیرید. از تمام قابلیت‌هایتان استفاده کنید و نگران چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند، نباشید. اگر همسران اعتماد به نفس ندارند و دوستش دارید به او نیز کمک کنید تا گذشته را بپذیرد و روی آینده تمرکز کند. به کمک محبت و توجه می‌توانید اعتماد به نفس همسران را بالا ببرید، این عمل شما یعنی پذیرش، عشق، درک و تشویق. با این کار در واقع جهت را به او نشان می‌دهید و این کار به جای یاس و نومییدی، نگرش مثبت را می‌نشانند و این یعنی رشد در زندگی مشترک.

نمی‌خواهیم همسرمان را برنجانیم: خیلی از زن و شوهرها به خاطر این‌که همسرشان را نرنجانند از ابراز عقیده‌شان خودداری می‌کنند. آنها فکر می‌کنند اگر صادق باشند، همسرشان ناراحت می‌شود. با این کار ما به یکدیگر مثلاً مهربانی می‌کنیم. انگار که بچه هستیم. شاید تصورمان درست باشد، اما اگر قرار باشد مثل بزرگسالان با هم رابطه برقرار نکنیم چطور می‌توانیم با این طرز برخورد، بالغ شویم؟ البته منظور این نیست که به بهانه صداقت تمام احساسات منفی و دق‌دلی‌هایتان را برسر همسران خالی کنید. هدف این است حقیقتی را که وجود دارد با عشق و محبت بگوییم. هدفمان رشد رابطه است نه ویرانگری. این نکته مهم را هم به یاد داشته باشید. شما نباید بیش از اندازه و به صورت افراطی از همسران حمایت کنید چون ممکن است بعد به ضررتان تمام شود.

خودخواهی یکی از همسران: خودخواهی در زندگی زناشویی یکی از موانع ارتباط و وحدت همسران است. ما ذاتاً تمایل داریم به جهت مخالف برویم «نظر من همیشه درسته، فکر نمی‌کنی نظر تو اشتباهه». نقطه مقابل خودخواهی، عشق ایثارگرانه است که بزرگ‌ترین هدیه است که می‌توانیم به همسرمان بدهیم، اما تا زمانی که دست از خودخواهی‌مان بر نداریم این کار غیرممکن است. در رابطه با خودخواهی همسران شما صد درصد موفق نمی‌شوید آن را از بین ببرید، اما کار مهمی که می‌توانید انجام دهید این است که در رابطه با خودخواهی خودتان کاری کنید که برای همسران سرمشق شوید چرا که بیشتر ما به الگوی عشق و محبت پاسخ مثبت می‌دهیم.

عصبانی بودن یکی از طرفین: مسلماً خشم و عصبانیت مانعی بر سر راه ارتباط است. وقتی کسی عصبانی است، برقراری ارتباط با او اگر غیرممکن نباشد بسیار دشوار است. خشم اگر درست کنترل شود می‌تواند حوزه‌ای از رابطه‌تان را که محتاج توجه است، آشکار کند. اگر در رابطه‌تان یکدفعه دچار خشم شدید یا احساس کردید همسران از کوره در رفته، وقتی آرام شدید برگردید و دوباره درباره مشکل مورد بحث با همسران گفت‌وگو کنید. اگر بگذارید خشم شما را کنترل کند باعث جدایی‌تان می‌شود نه یکی شدن. خشم همیشه آدم‌ها را از هم جدا می‌کند، اما مهار خشم می‌تواند شما را به هم نزدیک کند.

خودداری از حرف زدن: معمولاً یکی از مشکلات زوج‌ها که بعد از ازدواج بیشتر متوجه آن می‌شوند این است که یکی از آنها از حرف زدن خودداری می‌کند و اغلب این مردان هستند که ساکت و خاموشند. همه ما در شخصیت‌مان نقاط قوت و ضعفی داریم، شاید بنا به دلایلی در دوران کودکی‌مان گوشه‌گیر و درون‌گرا شده‌ایم، اما این به آن معنا نیست که نمی‌توانیم یاد بگیریم درباره مسائل و تجاربمان با همسرمان صحبت کنیم تا لذت یکی بودن را تجربه کنیم. حرف زدن را می‌توانیم از مسائلی که در طول روز برایمان اتفاق افتاده شروع کنیم یا اگر قضیه‌ای در گذشته اتفاق افتاده و شما هنوز به خاطر آن ناراحت هستید سر صحبت را باز کنید و به همسران فرصت اصلاح بدهید. اگر نمی‌توانید مشکلاتان را با کلام بگویید می‌توانید آن را در نامه‌ای بنویسید و از همسران بخواهید آن را در حضور شما بخواند. به هر حال باید درباره مسائل صحبت کنید چرا که تا وقتی ارتباط برقرار نکنید همسران ابداً نمی‌فهمند شما مثلاً از آن اتفاقی که افتاده هنوز ناراحتید یا نمی‌تواند درک کند خواسته‌تان چیست.

مطمئن باشید زندگی زناشویی ارزش تغییر دارد.

از خودتان شروع کنید

- هنگامی که همسرتان مشغول تماشای تلویزیون است بدون آن که هیچ حرفی بزنید فقط کنارش بنشینید. قرار نیست کار دیگری انجام دهید.

- هنگامی که صبح از یکدیگر جدا می‌شوید از همدیگر خداحافظی کنید.

- هنگام راه رفتن دست او را بگیرید این نشان می‌دهد برای لذت بردن از یکدیگر راه‌های ساده‌ای وجود دارد.

- خنده و شوخی را از یاد نبرید. اگر خواسته خود را همراه با شوخی و خنده مطرح سازید، همسرتان در برابر آن موضع دفاعی نخواهد گرفت.

- زیاد صداقت نداشته باشید. اگر ایرادی در همسرتان است که قادر به اصلاح آن نیست (البته منظور ایرادات بزرگ نیست) تاکید بر آن نداشته باشید و خودتان را خسته نکنید.

- کمتر حرف بزنید. برخی از زوجین تمایل دارند همسرشان غیرعاطفی و خلاصه و مفید صحبت کند و زمانی را هم به او بدهد تا درباره حرف‌هایی که شنیده است فکر کند.

- فراموش نکنید که مردان و زنان به دو زبان کاملا متفاوت صحبت می‌کنند.

- برخی مواقع در مورد داشتن عدم توافق، توافق کنید چون بسیاری از عدم توافق‌ها بدون راه‌حل باقی‌مانند.

- به یاد داشته باشید تحسین و تمجید موجب تحکیم روابط زناشویی می‌شود، پس از آن دریغ نکنید.

- مدام به فکر تغییر همسرتان نباشید. لطفا تغییر و بهبود در رفتار و بخصوص عادات بد را از خودتان شروع کنید. مطمئن باشید این تلاش شما برای تغییر خودتان بر دیگری هم تاثیرگذار خواهد بود.

- خواسته‌تان را مستقیم بیان کنید، مثلا اگر همسرتان روز تولدتان را فراموش می‌کند و هدیه‌ای هم برایتان نمی‌خرد می‌توانید تاریخ را با مازیک روی آینه اتاقتان بنویسید. این مانع بدخلقی شما و احساس گناه او می‌شود.

- عکس همسرتان را در کیف خود بگذارید.

- به همسرتان به صورت کلامی بگویید که دوستش دارید.

- به سرکارش زنگ بزنید و بگویید فقط می‌خواستم صداتو بشنوم، دلم برات تنگ شده بود.

- هنگام ورود به منزل با لبخند از یکدیگر استقبال کنید نه با اخم.

- برای همسرتان به بهانه‌های مختلف هدیه بخرید حتی در حد یک دسته گل.

- برای همسرتان یک شعر محبت‌آمیز یا حتی یک جوک SMS کنید.

اصول ارتباط سالم

- به همسرتان «برچسب» نزنید. برچسب‌زدن در واقع زیر سوال بردن هویت کلی همسرتان است. او را کودن، دیوانه، تنبل، بی‌خاصیت و خنگ خطاب نکنید. نتیجه این برچسب‌زدن‌ها از بین رفتن اعتماد، صمیمیت و نزدیکی بین‌تان می‌شود.

- از پیام «تو» سرزنشگر و توهین‌آمیز پرهیز کنید. «تو هیچ وقت نمی‌فهمی»، «تو فقط فکر خودتی» و جملاتی از این قبیل این

پیام را به طرف مقابل می‌رساند که «تو خطا کاری و تمام تقصیرها هم به گردن توست.»

– از پرداختن (نشخوار ذهنی) به گذشته‌ها پرهیز کنید. وقتی عصبانی هستید هرگز مسائل گذشته را مطرح نکنید. با برگشت به گذشته در واقع دلیل و مدرک برای ضعف و کاستی‌های همسران جمع‌آوری می‌کنید و پیام‌تان این است «تو بدی، تو بدی، تو بدی، تو همیشه این عیب را داشتی و اصلاً بهتر هم نمی‌شوی» در نتیجه فاصله‌هایتان بیشتر و بیشتر خواهد شد.

– همسران را تهدید نکنید. «اگر به خانه مادرت بروی...»، «اگر فلان کار را انجام دهی...» پیام این تهدیدها این است که تو بدی و من قصد دارم حتماً تو را تنبیه کنم.

– زبان بدن «باز» و «پذیرنده» داشته باشید. وقتی لب‌هایتان را می‌گزید، اخم می‌کنید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید، چپ‌چپ به همسران نگاه می‌کنید یا با شک و تردید یا تنفر به او خیره می‌شوید، زبان بدنتان با صدای بلند و واضح می‌گوید «شما قصد ندارید ارتباط درست و موثری با همسران داشته باشید.»

پس از ازدواج خرافه‌ها را فراموش کنید

خرافه شماره یک: ازدواج خود به خود موجب خوشبختی می‌شود.

افراد خوشبخت بخوبی می‌دانند خوشبختی در حیطه ازدواج و خوشبختی فردی همواره یکسان نیست. آنها می‌دانند در شکل‌گیری احساس خوشبختی در یک زندگی مشترک متعهدانه و همراه با عقل و درایت، احساس خوشبختی فردی نقش بسیار مهمی دارد، اما آنها ابتدا به خوشبختی در حیطه مشترک خود و همسرشان اهمیت می‌دهند. افراد بعد از ازدواج باید میان علایق شخصی و آنچه سبب تقویت زندگی مشترکشان می‌شود، تعادل برقرار کنند و این حقیقت را در نظر بگیرند که چشم‌پوشی از علایق شخصی به خاطر فردی که دوستش داریم جزءلاینفک و ضروری یک رابطه صمیمانه به شمار می‌رود و هنگامی که چنین حقیقتی در حیطه ازدواج نادیده گرفته شود، به معنای خودخواهی است و نتایج زیانباری برای شما و همسران به همراه خواهد آورد.

خرافه شماره دو: یک ازدواج خوب همواره عاشقانه باقی خواهد ماند.

این جمله را که «دوستش دارم اما عاشقش نیستم» را از زبان بسیاری از زوجین بعد از ازدواج شنیده‌ایم. متأسفانه این جمله در بسیاری از ازدواج‌های ناموفق به چشم می‌خورد. هنگامی که فردی می‌گوید همسرش را دوست دارد ولی عاشق او نیست به معنای این است که همسرش جذابیت روزهای اول آشنایی را ندارد. خاموش شدن شعله‌های عشق پرشور چیزی است که تقریباً در همه ازدواج‌ها رخ می‌دهد. این احساس شورانگیز در برخی زوجین تا چند سال دوام می‌آورد و در برخی زوجین نیز تنها پس از چند ماه که از ازدواجشان می‌گذرد، فروکش می‌کند، اما باید دانست حتی در چنین شرایط ناامیدکننده‌ای هنوز عشق وجود دارد، اما فقط شکل آن تغییر یافته است زیرا اگر عشق رمانتیک همچنان باقی بماند و زوجین در تمام لحظه‌ها مشتاقانه درگیر وجود یکدیگر باشند، زوجین نمی‌توانند به مسائل شغلی، پرورش فرزند و روابط اجتماعی بپردازند.

خرافه شماره سه: در یک ازدواج موفق انجام کارهای خانه و مراقبت از بچه‌ها به‌طور عادلانه میان زن و شوهر تقسیم می‌شود.

گاهی اوقات محققان دست به تحقیقات گسترده، بلندمدت و پرهزینه می‌زنند تا چیزی را کشف کنند که از قبل مشخص است و نیازی به کشف کردن ندارد، تقسیم عادلانه کار خانه یکی از این مسائل است. به خاطر انجام کارهای منزل هیچ‌گاه اوقات خود را تلخ نکنید. خانم‌ها باید این را بدانند که در این دوران با این‌که تقسیم یا تصور تقسیم ناعادلانه کارهای خانه موجب درگیری بسیاری از زوجین شده است، زنان بسیاری هستند که با این‌که همه کارها به تنهایی انجام می‌دهند، از زندگی مشترک خود رضایت دارند. پس نه این خرافه را باور کنید نه به خاطر آن با شوهر خود بجنگید.

خرافه شماره چهار: اگر از ازدواج خود ناراضی هستید طلاق بهترین راه‌حل است.

این نکته قابل قبول است که گاهی رفتارهای مخرب یک فرد از قبیل اعتیاد، اعمال غیرقانونی و اختلالات شدید روانی چاره‌ای جز طلاق برای همسر او باقی نمی‌گذارد، اما واقعیت این است که بسیاری از دلایل اقدام به طلاق فرد به خاطر موارد بیخود است. نیازی به توضیح ندارد که هیچ زن و شوهری در تمام موارد زندگی با یکدیگر توافق نظر ندارند. اختلاف در طرز تفکر به ما این فرصت را می‌دهد که چگونه از نگاه دیگری به مسائل نگاه کنیم و در صورت لزوم از خود انعطاف‌پذیری نشان دهیم. پس از ازدواج یادمان باشد ازدواج به تنهایی نمی‌تواند خوشبختی فرد را ضمانت کند، بلکه خوشبختی چیزی است که زن و شوهر باید

آن را با تلاشی پیگیر دنبال کرده و به آن دست یابند پس با کوچک‌ترین اختلافی به فکر طلاق نباشید. (ضمیمه چارادیواری)

معصومه اسدی