

## نارضایتی در زندگی مشترک

وقتی چند سال از ازدواج اکثر زنان و مردان جامعه ما می‌گذرد، زندگی دیگر آن رنگ و شور اولیه را ندارد ...



وقتی چند سال از ازدواج اکثر زنان و مردان جامعه ما می‌گذرد، زندگی دیگر آن رنگ و شور اولیه را ندارد و زن و شوهر نارضایتی‌هایی از همدیگر و زندگی زناشویی پیدا می‌کنند که نمی‌دانند از کجا نشأت می‌گیرد و وقتی پای صحبت دوست و آشنا می‌نشینید می‌بینند که آنها نیز کم و بیش همین احساس را دارند و فکر می‌کنند این طبیعی است که بعد از گذشت زمان زندگی زناشویی تبدیل به یک زندگی عادی و بی‌هیجان و همراه با نارضایتی ضمنی از یکدیگر باشد. به گزارش خبرگزاری زنان ایران "ایونا"، اکثر زن و شوهرها به مشکلات زندگی عادت می‌کنند و یا آنها را نادیده گرفته و فکر می‌کنند که همه دچار این مسائل هستند.

در حالی که زندگی باید روز به روز بهتر و هیجان‌انگیزتر شود و زن و شوهر باید به هم نزدیک‌تر و هماهنگ‌تر از گذشته باشند و به جای این‌که بی‌بندوبین آنها سست شود پیوندها عمیق‌تر برقرار گردد و نسبت به هم احساس بهتری داشته باشند. نارضایتی زناشویی دلایل متعدد و گوناگونی دارد اما آن دلایلی که قابل توجه‌اند و هر خانواده حداقل درگیر چند مورد از این دلایل است را در ادامه می‌آوریم تا بتوان از بروز نارضایتی در زندگی زناشویی جلوگیری کرد.

### دلایل ارتباطی

دلایل ارتباطی که مشکلات زوجین را به وجود می‌آورد:

1- عدم کیفیت و کمیت کافی در ارتباط: اکثر زن و شوهرها وقت کمی را برای با هم بودن اختصاص می‌دهند. ارتباط کلامی در اکثر زوجها نقص دارد به طوری که زن و شوهر یا فرصت گفتگو ندارند و یا آداب گفتگو با هم را نمی‌دانند و به محض این‌که با هم حرف می‌زنند گفتگویشان تبدیل به جر و بحث می‌شود.

کیفیت ارتباط احساسی نیز بعد از گذشت زمان کم می‌شود و زن و شوهر از لحاظ احساسی با هم ارتباط کافی برقرار نمی‌کنند و همین امر باعث ایجاد حس تنهایی می‌شود. در گذراندن اوقات فراغت نیز زن و شوهر به مرور زمان فعالیت‌های تفریحی مشترک را فراموش می‌کنند و هر کدام به صورت جداگانه اوقات فراغت را می‌گذرانند. با بروز این مسائل زن و شوهر هیچ زمانی را برای با هم بودن ندارند و یا زمانی که در کنار هم هستند از لحاظ ارتباطی کیفیت لازم و کافی را ندارند.

برای ایجاد ارتباطی موثر باید سعی و تلاش کرد و مهارت‌های لازم مثل مهارت کلامی و روش‌های گفتگو را یاد گرفت، تفریحات مشترک ایجاد و احساسات و عواطف را در روابط بیشتر کرد.

2- عدم احترام نسبت به همدیگر: برخی فکر می‌کنند که احترام گذاشتن یعنی صمیمی نبودن و رسمی رفتار کردن در حالی که گذاشتن احترام به یکدیگر مصادیق و مظاهری دارد که به هیچ وجه مانع ایجاد صمیمیت نمی‌شود. احترام به اعتماد به نفس همسرمان یکی از این مصادیق است، وقتی شما همسرتان را به خاطر نقاط ضعف و یا اشتباهی که مرتکب شده است تحقیر یا مسخره کنید در واقع اعتماد به نفس او را نشانه گرفته‌اید و اگر همسر شما اعتماد به نفسش را از دست بدهد قطعاً در زندگی دچار مشکل خواهد شد. وقتی شما به همسرتان احترام بگذارید، وقت‌هایی که با هم مشاجره می‌کنید و دچار مشکل هستید از توهین به همسرتان بپرهیزید و اگر او به شما توهین کرد با سکوت جوابش را بدهید همیشه نزد او عزیز باقی خواهید ماند در غیر این صورت روز به روز ارزش‌تان برای همسرتان کمتر خواهد شد. احترام به کسانی که برای همسرتان محترم هستند هم در واقع احترام به خود همسرتان است. احترام به علایق، شغل و... نیز احترام به خود اوست.

3- عدم تفاهم در ارتباط با دیگران: هر کدام از ما قبل از ازدواج دوستانی داریم و با افرادی رفت و آمد می‌کنیم، اغلب ما پس از ازدواج ارتباطات جدیدی پیدا می‌کنیم و رفت و آمدهای ما با افرادی بیشتر می‌شود که هم خودمان و هم همسرمان می‌پسندیم. گاهی زن و شوهرها بر سر رفت و آمد با برخی افراد دچار اختلاف می‌شوند و نمی‌توانند سر این مساله به یک دیدگاه مشترک برسند. اول از همه باید دید که دلایل دو طرف برای این‌که با فردی معاشرت کنند، یا نکنند چیست.

مثلاً ممکن است همسر شما برای این‌که دوستان در زندگی مشترکتان دخالت‌های بی‌جایی می‌کند از او خوشش نمی‌آید و مانع رفت و آمد با او می‌شود. ارتباط با دیگران لازمه زندگی اجتماعی است و نمی‌توان زندگی را بدون ارتباطات اجتماعی گذراند. اما برای این‌که در ایجاد این ارتباطات به یک تفاهم و اشتراک با همسرتان برسید چند چیز لازم است، اول این‌که وقتی از کسی خوشتان نمی‌آید لازم نیست او را از زندگی‌تان حذف کنید بلکه می‌توانید راجع به او به همسرتان هشدار دهید که مثلاً به فلانی اجازه دخالت در زندگی‌مان را

نده و نگذار روی تو تاثیر بگذارد. دوم این که در برابر همسران گذشت داشته باشید چرا که در دایره ارتباطات هر کدام از شما افرادی وجود دارند که ممکن است آنها را دوست نداشته باشید پس به خاطر هم گذشت کنید و تا جایی که ممکن است آنها را بپذیرید. سوم این که ارتباط با برخی افراد واقعا برای زندگی مشترک مضر می باشد و بهتر است که ارتباط با این افراد را قطع و یا به حداقل برسانیم و در برقراری ارتباط با این افراد اصرار نورزیم.

4- عدم همراهی در بحران ها: زندگی همه ما در مقاطعی دچار بحران می شود و ما در این مقاطع بیشترین نیاز را به یک همراه و کسی که ما را درک کند، داریم. گاهی زوجها همدیگر را در بحران ها تنها می گذارند یا برخوردهای نامناسبی با هم دارند که این امر بشدت باعث دوری آنها از هم می شود. بیماری یکی از بحران هایی است که ممکن است برای هر یک از ما اتفاق بیفتد و به دیگران وابسته شویم اگر دوست دارید که همسران در زمان بیماری در کنار شما باشد و شما را همه جانبه حمایت کند شما نیز چنین کنید. بحران های مالی و کاری نیز در کمین همه ما نشسته است و باید با کمک و همراهی همسرمان آنها را پشت سر بگذاریم نه این که با سرکوفت زدن و تحقیر کردن همسرمان اشتباهاتش را به رخ اش بکشیم. بحران های عاطفی نیز زمانی رخ می دهد که مثلا عزیزی را از دست می دهیم و احساس تنهایی می کنیم، در این شرایط نیز بسیار به کمک همسرمان و یک درک متقابل نیازمندیم. یادتان باشد که برخورد ما در بحران ها همیشه در خاطر همسرمان می ماند و یکی از ملاک های قضاوت او راجع به ما می شود.

5 - دوست داشتن با قید و شرط: وقتی شخصی را برای ازدواج انتخاب می کنیم به معنی آن است که او را به عنوان همسرمان همانطور که هست پذیرفتیم. در طول زندگی همه ما بسته به شرایط تغییراتی می کنیم اما پایه های شخصیتی ما همانی که از ابتدا شکل گرفته باقی می ماند و تغییر نمی کند. بسیار مهم است که ما شخصیت اصلی و اعتقادات شخصی همسرمان را همان طور که هست بپذیریم و به آن احترام بگذاریم.

اکثر زن و شوهرها به مشکلات زندگی عادت می کنند و یا آنها را نادیده گرفته و فکر می کنند که همه دچار این مسائل هستند. درست است که پس از گذشت زمان زن و شوهر نقاط مثبت و منفی شخصیت یکدیگر را بیشتر می شناسند اما این دلیل نمی شود که ما همسر ایده آل ذهنی مان را دوست نداشته باشیم و همسر خود را نپذیریم. ما باید همسر خود را بدون قید و شرط دوست نداشته باشیم چرا که او را انتخاب کرده ایم، ما هم ایراداتی داریم که ممکن است همسرمان را بیازارد. وقتی عشق و محبت در زندگی بی دریغ و بی دلیل باشد خود به خود هر دوی زن و شوهر سعی می کنند که رضایت یکدیگر را بیشتر جلب کنند.

## دلایل شخصیتی

وقتی ریشه اختلافات و نارضایتی ها در شخصیت زن و شوهر باشد کمی حل آن مشکل تر است و برای پیشگیری از این مسائل قبل از انتخاب همسر باید دقت کرد و اول از همه خود را شناخت و بعد شناخت کافی از طرف مقابل به دست آورد. دلایل شخصیتی که باعث نارضایتی زن و شوهرها از زندگی زناشویی می شود عبارتند از:

1- عدم هماهنگی نسبی در تمایلات و خواسته ها: خواسته شما از زندگی و از همسران چیست؟ وقتی زن و شوهر به این سوال پاسخ می دهند می توان به تیپ شخصیتی و رفتاری آنها تا حدی پی برد. مثلا می توانید بفهمید فردی بیشتر به مادیات در زندگی اهمیت می دهد و فردی بالعکس معنویات زندگی را مهم می داند. حال اگر زن و شوهری از زندگی دو چیز کاملا متفاوت بخواهند پس هر کدام در جهت مخالف دیگری در تلاش است و هیچ وقت نمی تواند همسرش را راضی کند. در زندگی مشترک زن و شوهر باید به سمت یک هدف واحد بروند تا بتوانند از بیشترین نیرو جهت رسیدن به آن هدف استفاده کنند. اگر شما و همسران در خواسته تان از زندگی دچار تضاد هستید باید تعادل را میان خود و همسران برقرار کنید و به یک هدف مشترک برسید و لازمه آن این است که هر دوی شما مقداری از موضع خود پایین بیایید تا در یک نقطه به اشتراک برسید.

2- وجود تضادهای بی شمار در رفتار و شخصیت: شاید بسیاری از ما وقتی فردی بسیار متفاوت تر از خودمان را می بینیم جذب او می شویم ولی بعد از گذشت زمان درمی یابیم که هر دو برای هم خسته کننده ایم و در مواردی نمی توانیم یکدیگر را تحمل کنیم. درست است که نمی توانیم شخصی را به عنوان همسر بیابیم که دقیقا مثل خودمان باشد اما می توانیم با کسی ازدواج کنیم که با ما در تضاد نباشد و تا حدی با هم هماهنگ باشیم. در طول زندگی نیز با کمک همدیگر می توان برخی از تضادها را برطرف کرد. مثلا اگر شما بسیار اهل سفر و گردش و تفریح هستید و همسران سفر و بیرون رفتن از خانه را دوست ندارند می توانید هر دو کمی کوتاه بیایید و نه شما هر روز بیرون بروید و نه همسران همیشه در خانه بمانند. با گفتگو و ایجاد قراردادهایی در برخی رفتارها می توان تضاد را از بین برد و به یک اشتراک رسید. به جای این که به راحتی راه خود را از همسران جدا کنید و هر یک به فعالیت های مورد علاقه خود برسید علایق و عقاید مشترک را برای زندگی زناشویی خود بسازید تا در کنار همسران از زندگی لذت ببرید.

3- خصوصیات شخصیتی منفی: برخی از ما دارای خصوصیات بدی در شخصیت خود هستیم که ممکن است ریشه در تربیت خانوادگی ما داشته باشد و در زندگی زناشویی خود را نشان دهد، مثلا مسوولیت پذیری یکی از خصوصیات لازم برای زندگی زناشویی است اما بعضی ها شخصیت های مسوولیت پذیری ندارند و به اصطلاح در زندگی افرادی بسیار خونسردند، همسران این افراد مجبور می شوند در زندگی به جای آنها مسوولیت پذیر باشند و این امر باعث خستگی روحی و گاهی مشکلات عصبی می شود. دیگر خصوصیتی که در زندگی زناشویی بیشتر باعث مشکل می شوند خصوصیات نظیر خساست، بدبینی و شکاکی، خودخواهی، لج بازی و... است. ما می توانیم در مورد خصوصیات شخصیتی همدیگر با همسرمان گفتگو کنیم و آنها را بشناسیم و در رفع آنها بکوشیم.

4- عدم اعتماد به یکدیگر: یک مشکل بزرگ در روابط زن و شوهر عدم اعتماد به یکدیگر است. گاهی این عدم اعتماد از ابتدای زندگی وجود ندارد و بر اثر اشتباهات زیادی که از یک نفر رخ می دهد در طرف مقابل حس بی اعتمادی ایجاد می شود. بیشترین چیزی که اعتماد را در زندگی زناشویی از بین می برد دروغ است. زن و شوهر باید به یکدیگر اعتماد داشته باشند و این اطمینان را به همسرشان

بدهند که او را قبول دارند تا همسرشان با اعتماد به نفسی که پیدا می‌کند بتواند وظایفش را به خوبی انجام دهد. ما باید در جهت جلب اعتماد همسرمان نیز تلاش کنیم و اگر می‌بینیم که عملی از ما ممکن است این اعتماد را در هر زمینه خدشه‌دار کند آن عمل را انجام ندهیم. در ضمن فراموش نکنیم که همه ما در زندگی دچار خطا و اشتباه می‌شویم و با یک اشتباه اعتمادمان را نسبت به همسرمان از دست ندهیم.

وقتی بفهمیم چرا از زندگی زناشویی خود ناراضی هستیم بهتر می‌توانیم این نارضایتی را برطرف کنیم. باید به همه چیز اعم از رفتارها، عکس‌العمل‌ها، اتفاقات و تمام مسائلی که بین ما و همسرمان می‌گذرد دقت کنیم و نقاط مهمی که باعث دوری ما و همسرمان می‌شود را کشف کنیم و راجع به آنها با همسرمان به گفتگو بپردازیم و راه‌هایی را برای رفع آنها بیابیم و اگر لازم شد از یک مشاور خانوادگی مجرب و متخصص کمک بگیریم تا بتوانیم از زندگی زناشویی خود لذت کافی ببریم.