

## سو اینک پس از ازدواج



پس از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد، چرا برخی زوجین از بودن در کنار هم احساس شادمانی دارند، اما برخی دیگر آنچنان احساس انزوا و تنهایی می‌کنند که انگار اصلاً ازدواجی صورت نگرفته و شخص دیگری در کنار آنان زندگی نمی‌کند. چرا بعضی افراد تازه ازدواج کرده با وجود اختلافات زیاد در نهایت 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.

پس از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد، چرا برخی زوجین از بودن در کنار هم احساس شادمانی دارند، اما برخی دیگر آنچنان احساس انزوا و تنهایی می‌کنند که انگار اصلاً ازدواجی صورت نگرفته و شخص دیگری در کنار آنان زندگی نمی‌کند. چرا بعضی افراد تازه ازدواج کرده با وجود اختلافات زیاد در نهایت 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 برخی ازدواج‌ها با شرایط پر تنش مواجه می‌شود و همین شرایط موجب می‌شود جوهره زوجین محک بخورد. سازگاری با دیگری، شروع شغل جدید، تولد اولین فرزند، ارتباط با افراد جدید، بیماری یکی از زوجین و... نمونه‌هایی از این شرایط و موقعیت‌های تنش‌زاست. 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 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 وحدتی هماهنگ و زندگی مشترک پایداری داشته باشند.

شری‌اشناید، نویسنده کتاب‌های روان‌شناسی، در یکی از کتاب‌های خود با عنوان «قوانین ازدواج» درباره رازهای زناشویی موفق این موارد را یادآوری می‌کند.

– به عنوان اولین گام بپذیرید با علم به خصوصیات همسران با وی ازدواج کرده‌اید. بد و خوب او را بپذیرفته و در قبال این تصمیم مسئولیت دارید. اگر دست از قربانی‌نمایی بردارید، موفق می‌شوید مانند یک فرد بالغ با مسائل مواجه شوید.

– اگر می‌خواهید رابطه زناشویی خوبی داشته باشید، در هر مورد ابتدا با همسران مشورت کنید (البته در صورت صلاحیت وی). بگذارید فکر کند فرد شماره یک زندگی شماست.

– مقایسه ممنوع. اگر خیال ندارید همسران را بی‌ارزش کرده و خصومت ایجاد کنید، سعی کنید ویژگی‌هایی که همسران اطرافیان‌تان دارند، اما همسر شما فاقد آنهاست را به زبان نیاورید.

– اجازه دهید گاهی هم او برنده باشد. اگر مدام با همسران جنگ دارید و هر یک می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید، بد نیست کمی هم فکر کنید فایده این همه جر و بحث چیست؟ برای هر مساله‌ای نجات‌بخش.

– توقعات خود را کم کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید. با کم کردن توقع می‌توانید بیشتر اختلافات سال اول زندگی زناشویی را حل کنید.

– نسبت به همسران تعهد روحی – قلبی داشته باشید. البته این تعهد باید حتماً دو جانبه باشد: همواره 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.

### موانع را بشناسید

در بیشتر موارد زوج‌ها بعد از ازدواج علت بسیاری از مشکلات و بگو مگوهای ساده را نمی‌فهمند، پس بهتر است ابتدا مشکلات را بشناسیم و بعد از شناخت درباره حل مشکل فکر کنیم.

نداشتن اعتماد به نفس یکی از زوجین: عدم عزت نفس یکی از بزرگ‌ترین موانع ارتباط پس از ازدواج است. خیلی از ما بنا به دلایلی با احساس بی‌کفایتی بزرگ شده‌ایم. ما 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 این که نداشتن اعتماد به نفس بیش از هر عامل دیگری عوارض اختلال روانی را ایجاد می‌کند که رایج‌ترین منشا افسردگی در زنان است.

نمی‌خواهیم همسرمان را برنجانیم: خیلی از زن و شوهرها به خاطر این که همسرشان را نرنجانند از ابراز عقیده خودداری می‌کنند. آنها فکر می‌کنند اگر صادق باشند، همسرشان ناراحت می‌شود. شاید تصورمان درست باشد، اما اگر قرار باشد مثل بزرگسالان با هم رابطه برقرار نکنیم چطور می‌توانیم با این طرز برخورد بالغ شویم؟

خودخواهی یکی از همسران: خودخواهی در زندگی زناشویی نیز 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 خودخواهی بر نداریم، این کار

غیرممکن است.

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 رابطه را که محتاج توجه است، آشکار کند. اگر در رابطه‌تان یکدفعه دچار خشم شدید یا احساس کردید همسران از کوره در رفته است، وقتی آرام شدید برگردید و دوباره درباره مشکل مورد بحث با همسران گفت‌وگو کنید.

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 هم این مردان هستند که ساکت و خاموشند. همه ما در شخصیت‌مان نقاط قوت و ضعفی داریم، شاید بنا به دلایلی در دوران کودکی گوشه گیر 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 بخوانند. به هر حال باید درباره مسائل صحبت کنید چراکه تا وقتی ارتباط برقرار نکنید همسران ابداً نمی‌فهمد شما مثلاً از آن اتفاقی که افتاده هنوز ناراحتید یا نمی‌تواند درک کند خواسته‌تان چیست. مطمئن باشید زندگی زناشویی ارزش تغییر دارد.

راز ازدواج‌های موفق را بدانید

به نظر شما راز ازدواج‌های موفق در چیست؟ چرا برخی همسران خوشحال و موفق‌اند؟ آیا آنها صرفاً افرادی هماهنگ هستند یا الزاماً کار خاصی انجام می‌دهند؟ دیوید اچ اولسون در کتاب خود «بازبینی روابط همسران» پنج عامل کلیدی را در ازدواج‌ها موفق می‌داند.

ارتباط: زوج‌های موفق از توانایی در میان گذاشتن احساسات و باورهای مهم، مهارت‌های شنیدن و گوش دادن و توانایی ایجاد ارتباط آزادانه برخوردارند.

صمیمیت: زوج‌های موفق بیشتر از دیگران به یکدیگر کمک می‌کنند، با هم وقت می‌گذرانند، احساسات خود را بیان می‌کنند و «رابطه» خود را در اولویت قرار می‌دهند.

انعطاف‌پذیری: این ویژگی نشان‌دهنده ظرفیتی است که یک زوج برای تغییر کردن و انطباق‌پذیری در مواقع ضروری از خود نشان می‌دهد. زوج‌های موفق قادرند مسئولیت‌ها و نقش‌هایشان را در مواقع ضروری با یکدیگر عوض کنند.

سازش‌پذیری: زوج‌های موفق عموماً شخصیت همسر خود را می‌پسندند و احساس نمی‌کنند همسرشان سعی دارد آنها را کنترل کند یا به جای آنها تصمیم بگیرد.

معصومه اسدی

جام‌جم