



مرکز مشاوره



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

۲۱

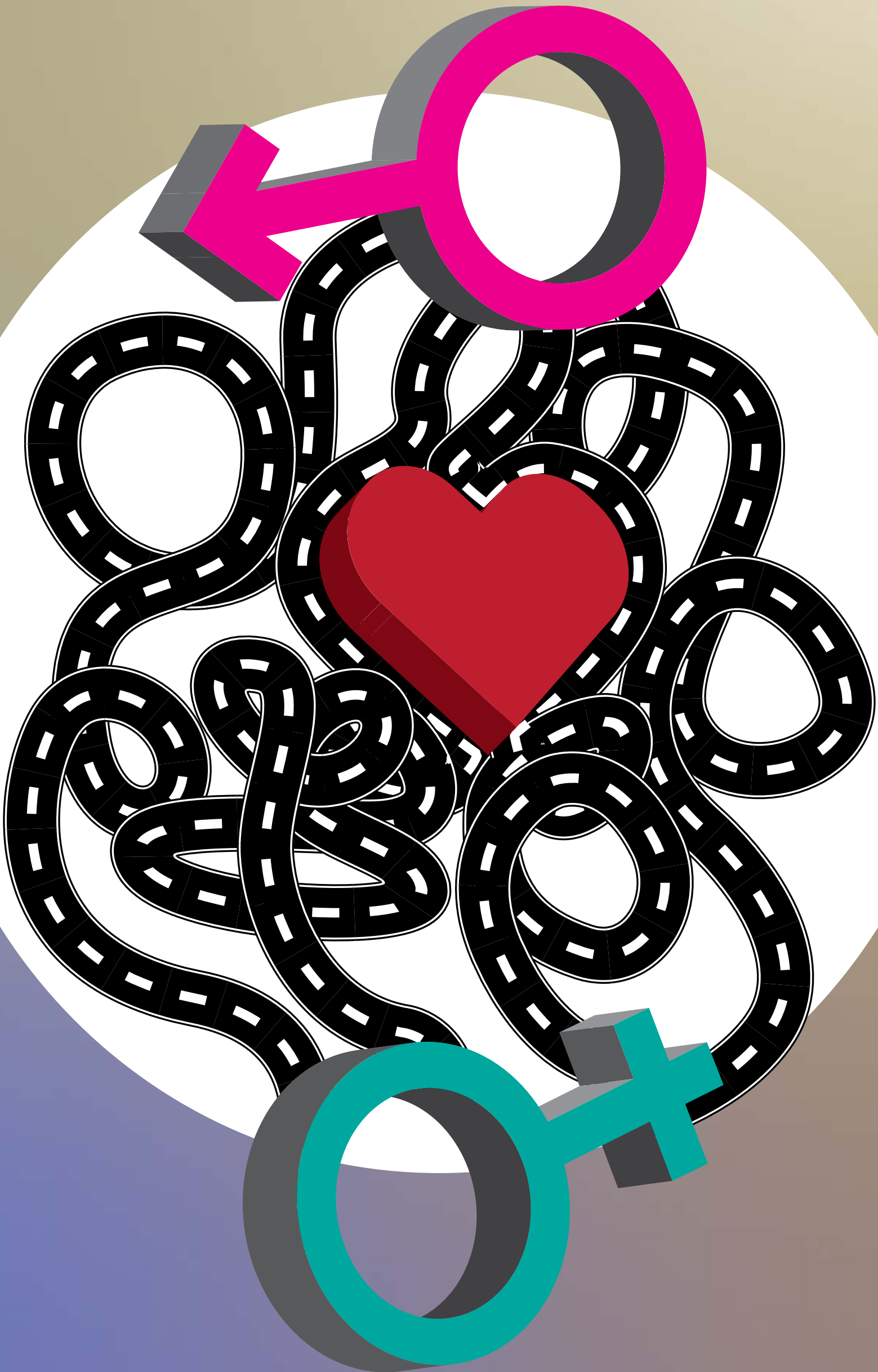
خستنا اول

■ شماره بیست و یک ■ سال دوم ■ آبان ماه ۱۴۰۱

خست اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به

«**پایه‌گذاری ارتباطی بین زوجین**»

می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



پایه‌گذاری ارتباطی بین زوجین

ارتباط مؤثر همسران، ارتباطی است که در آن هر یک از زوجین، پیام یکدیگر را همان‌طور که مقصود و منظور طرف مقابل است، دریافت کنند. بسیاری از بحث‌ها و اختلافات خانوادگی ناشی از نداشتن مهارت‌های ارتباطی زوجین از مواردی مثل درست صحبت نکردن و عدم توانایی در رساندن مفهوم و منظور افراد است. همین موضوع باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی در زمینه‌ی مهم ارتباطی شده است به‌خصوص برای زوج‌های جوانی که از فرد و خانواده‌ی او شناخت عمیقی ندارند و اگر کوچک‌ترین مسئله یا اختلافی پیش بیاید باعث بروز دعوی شدیدی می‌شود. اما این اختلافات را چگونه باید کنار بگذاریم و ارتباطات را بیش‌تر از قبل تقویت نماییم؟ برای مثال: در مباحث زمان مناسب را برای گفت‌وگو انتخاب کنیم چون هنگامی که همسر ما ذهنش آرام است و تمرکز بیش‌تری دارد بهتر می‌تواند مقصود و منظور ما را درک کند. یا حرف‌های همسرمان را خلاصه کنیم چون این کار کمک می‌کند که متوجه شویم درست فهمیده‌ایم یا خیر و این‌گونه همسرمان متوجه می‌شود که ما به حرف‌هایش گوش داده‌ایم.

ارتباطات مؤثر باعث شکوفایی اشخاص و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. در این میان مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آن‌ها می‌شود. هم‌چنین لازم به ذکر است دانستن مهارت‌های ارتباطی برای همه لازم است، چون یکی از نیازهای اصلی ما در طول زندگی برقرار کردن ارتباط با دیگران است.

پس باید این مهارت را بیاموزیم هنگامی که دو نفر تصمیم می‌گیرند باهم ازدواج کنند و پیشینه‌ی کاملاً متفاوت و سبک زندگی متفاوت از هم دارند، احتیاج دارند آگاهی و شناخت از مهارت‌های برقراری ارتباط با همسر خود داشته باشند. همچنین دو نفر که قصد دارند باهم ازدواج کنند، به دلیل دارا بودن خصوصیات خانوادگی و ژنتیکی کاملاً متفاوت، لازم است همدیگر را بشناسند، بنابراین قطعاً باید بتوانند باهم ارتباط برقرار کنند. حقیقت این است که در جامعه ما مهارت‌های ارتباطی کمتر آموزش داده شده و اطلاعات ما در این زمینه بسیار کم و محدود است و هر آنچه امروز در این زمینه داریم، دست به دست از خانواده‌های گذشته به ما رسیده است. اما مهارت‌های برقراری ارتباطی که از گذشتگان خود آموختیم برای زمان دیگری بوده و امروزه کارایی زیادی ندارند. یا همچنین یکی از معمول‌ترین اشتباهات مردم در آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران این است که تصور می‌کنند برای بهبود مهارت ارتباطی زوجین می‌توانند توصیه‌های مشابهی را برای اشخاص مختلف به کار بگیرند یعنی با خودشان فکر می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که اگر ارسال پاسخی خاص به پیامی خاص از طرف فرد خاصی نتیجه مطلوب داد حتماً برای فرد دیگری هم همین نتیجه را به دنبال دارد. اما باید بدانند در آموزش مهارت‌های ارتباطی افراد با یکدیگر متفاوت هستند و باید روش‌های مختلفی را متناسب با افراد مختلف برای ارتباط برقرار کردن در نظر بگیرند. این مسئله در ارتباط بین زوجین نیز باید در نظر گرفته شود.

عوامل زیادی در برقراری ارتباط نادرست بین زوجین مؤثر است از جمله:

۱. پیش‌زمینه‌ها:

یکی از راه‌های شناخت افراد، مشاهده‌ی گفت‌وگو و تعامل آن‌ها با والدین خود و دیگر اعضای خانواده است و همچنین نوع رفتاری که در خانواده‌ی اصلی شخص، می‌بینیم باعث می‌شود اطلاعات زیادی از نحوه‌ی رفتار در اختیار ما قرار می‌دهد. مثلاً اگر شخص با خانواده‌اش صادقانه برخورد می‌کند به احتمال زیاد در مسیر ازدواج نیز رفتار او با همسرش همین گونه خواهد بود و اگر پر از اختلال و تعارض است احتمالاً همان الگو را در زندگی مشترک به کار خواهد برد.

زمینه ارتباطی اشخاص در فرآیند زندگی‌شان شکل می‌گیرد و روی همه روابط آن‌ها اثر می‌گذارد. چگونگی ارتباط در خانواده پدری، فرهنگ، جنسیت، طرز برقراری رابطه با دیگران، تجارب ناشی از روابط صمیمانه قبلی، برداشت از روابط و شخصیت، روی چگونگی این زمینه تأثیر می‌گذارند. بخش اعظم زمینه ارتباطی هر فرد زمانی شکل گرفته که هنوز به رابطه موجود قدم نگذاشته است. اما با این وجود، بر رابطه کنونی شما تأثیر می‌گذارد. اینکه تفاوت در زمینه‌های ارتباطی به رابطه بهتر کمک می‌کند یا از کیفیت آن می‌کاهد، بستگی به آگاهی طرفین از آن‌ها دارد. وقتی از زمینه ارتباطی همسر خود بی‌اطلاع هستیم، اغلب به اشتباه فرض را بر این می‌گذاریم که همسر ما از زمینه‌ای مشابه ما برخوردار است. اما این تصور به‌روشنی مسئله‌ساز می‌شود. در روابط صمیمانه، یکی از رایج‌ترین تفاوت‌ها در زمینه ارتباط، به جنسیت برمی‌گردد. برای مثال، بسیاری از زوج‌ها نمی‌دانند و متوجه نیستند که زن و مرد از دو شیوه ارتباطی متفاوت استفاده می‌کنند. اغلب

مردها بر این باورند که وقتی کسی مسئله‌ای را با آن‌ها در میان می‌گذارد، انتظار دارد که مسئله‌اش حل شود و به همین دلیل، بی‌درنگ راه‌حل ارائه می‌دهند. از سوی دیگر، اغلب زن‌ها معتقدند که در میان گذاشتن مسائل خود با دیگران راهی برای پیوند و رسیدن به احساس حمایت است. بی‌توجهی به این موضوع، اغلب ایجاد ناراحتی می‌کند: زن از مسائلی که شکایت می‌کند و مرد راه‌حل نشان می‌دهد. در این شرایط، هرگز عجیب نیست اگر زن احساس کند که همسرش به صحبت‌های او گوش نمی‌دهد، مرد هم به این نتیجه برسد که زنش تنها قصد شکایت دارد؛ زیرا هرگز به راه‌حل‌های پیشنهادی او توجه نمی‌کند.



اما زوجی که از تفاوت زمینه‌های ارتباطی زن و مرد آگاه‌اند، گرفتار این سوءبرداشت از ارتباط نمی‌شوند؛ زیرا زن و مرد هر دو از مطلبی که دیگری مخبره می‌کند اطلاع دارند. وقتی شما و همسرتان از تفاوت‌های موجود در زمینه ارتباطی یکدیگر آگاه باشید، این تفاوت‌ها بسیار کمتر تولید اشکال می‌کنند و به زندگی علاقه و تنوع بیشتری می‌بخشند.

«زمینه ارتباطی» هر فرد در حکم عینکی است که از پشت آن به همه اتفاقاتی که در زندگی رخ می‌دهد، نگاه می‌کند. اگر بداند که او و همسرش از چه دیدگاهی استفاده می‌کنند، به راحتی می‌توانند میان واقعیت‌ها و برداشت خود از واقعیت‌ها تمیز قائل شوند.

۲. تفاوت‌های جنسیتی:

بین سبک ارتباطی مردان و زنان تفاوت‌هایی وجود دارد که عدم شناخت آن سبب بروز سوءتفاهم و یک سری اختلافات می‌شود. مثلاً مردان کمتر گوش می‌دهند و بیشتر روی پاسخ دادن و صحبت کردن تمرکز دارند. در حالی که زنان هم بهتر گوش می‌دهند و درباره‌ی مسائل شخصی خود راحت صحبت می‌کنند. یا مثلاً مردان علاقه کمتری دارند که درباره‌ی احساساتشان صحبت کنند مخصوصاً احساسات منفی‌شان اما زنان پس از تجربه‌ی احساسات منفی علاقه دارند که راجع به آن صحبت کنند. مردان تمایل دارند که وقتی مشکلی برایشان به وجود آمد با سکوت به دنبال راه‌حل باشند ولی زنان دوست دارند که راجع به مشکل با همسرشان صحبت کنند و باهم مشکل را حل کنند. پس از آن جایی که موضوع تفاوت‌های جنسیتی می‌تواند توجیهی برای تفاوت سبک ارتباطی بین زنان و مردان باشد بهتر است که این تفاوت‌ها نادیده گرفته نشود.

۳. وضعیت خلقی و هیجانی:

وضعیت خلقی و هیجانی تأثیر بسیار مهمی در ارتباطات دارد. مثلاً هنگامی که زوجین در شرایط خلقی منفی مثل نگرانی، عصبانیت، غم، اضطراب و خستگی قرار می‌گیرند، بیش‌تر ممکن است که کارها و حرف‌های همسرشان را به‌صورت منفی دریافت کرده و حرف‌های معمولی و حتی مثبت همسر را نیز به‌اشتباه درک کنند. پس پیشنهاد می‌شود که اگر در وضعیت خلقی مناسبی نیستید طرف مقابل‌تان را در جریان قرار بدهید.

وضعیت خلقی



۴. باورها و انتظارات:

همان‌طور که می‌دانید طرحواره‌ها و باورهای غیرمنطقی بر هم زنده‌ی کارکرد خانواده و سازگاری زناشویی هستند. با اطمینان می‌توان گفت که باورهای مثبت درباره‌ی خود و زندگی به ارتباطی می‌انجامد که رضایت و شادی را به همراه می‌آورد. از جمله نگرش‌هایی که به زندگی مشترک و رابطه زناشویی لطمه وارد می‌کنند: همه‌ی مردها یا همه‌ی زن‌ها غیر قابل اعتماد هستند، همسرم باید بداند من چه خواسته و چه احساسی دارم و لازم نیست درباره‌اش با او صحبت کنم و نظیر این‌ها.

برای ایجاد رابطه صمیمانه زن و شوهری باید سه مهارت کلیدی زیر را بیاموزیم:

۱. احترام متقابل

وقتی از احترام صحبت می‌کنیم، به نگرشی اشاره داریم که همسران در آن، برای همدیگر احترام بالایی قائل هستند و یکدیگر را منحصر به فرد و ارزشمند تلقی می‌کنند. علاوه بر این، همسران دارای این نگرش، دوست دارند احترامشان را بر زبان آورند و آن را به نوعی، عملی سازند. بنابراین، تعجب‌آور نیست اگر هنگام بروز تمایل برای حل مشکلات مربوط به زوج، شاهد احترام هستیم. احترام در اصلی‌ترین شکل خود، از طریق توانایی گوش کردن و توجه به همسر نشان داده می‌شود. روشن است که این توانایی‌ها از نگرش صرف فراتر می‌روند و در حوزه ارزش‌گذاری فعالانه و قدردانی احترام‌آمیز قرار می‌گیرند. معنای احترام این نیست که زن و شوهر عواطف و احساسات خود را، خواه به صورت خشم و سرسختی و ناراحتی روحی و خواه غیر آن، از یکدیگر پنهان و آن‌ها را به صورت عقده‌های روانی روی هم جمع کنند. همچنین احترام متقابل به معنای عدم انتقاد از یکدیگر نیست. گاهی لازم است زوجین به صراحت از رفتار نامناسب یکدیگر انتقاد کنند و از تندخویی پرهیزند. در این صورت نیز باید به این نکته توجه کنند تا انتقاد آنان بی‌اثر و بی‌نتیجه نماند.


۲. درک و فهم متقابل

درک و فهم فرایند پیچیده‌ای است که همسران به وسیله آن اطلاعات واضح و درست را از یکدیگر به دست می‌آورند. هنگامی که ابهام وجود دارد، می‌توان به همسران آموزش داد که این عبارت ساده را بیان کنند: «مطمئن نیستم که

حرف‌هایت را به‌خوبی می‌فهمم، می‌توانی بیشتر توضیح بدهی؟» این جمله ظاهراً یک تقاضای ساده برای کسب اطلاعات بیشتر است. با وجود این، در معنای ظریف‌تر، همسران به اشاره می‌گویند: «من واقعاً تلاش می‌کنم که این مسئله را از دیدگاه تو ببینم.» در حقیقت، این همان چیزی است که درک و فهم به آن مربوط می‌شود؛ یعنی توانایی دانستن و درک همدلانه آنچه همسر تجربه کرده است. افزون بر این، نوعی پذیرش تجربه نیز هست. این به آن معنا نیست که همسران پیوسته با یکدیگر موافق‌اند، بلکه به این معناست که آنان به چارچوب‌های داوری یکدیگر مشروعیت می‌بخشند. در اصل، هر فرد می‌داند که «متقاعد شده است»؛ یعنی طرفین در مفاهیم ارتباطی شرکت داده‌شده و مورد تأیید و موافقت قرار گرفته‌اند.

۳. حساسیت

آگاه بودن از نیازهای همسر، یک جزء کلیدی در فرایند ارتباط است. متأسفانه به نظر می‌رسد که این کار نسبتاً مشکل است. افراد اغلب آن‌قدر به فکر خود هستند که حتی از شناخت خواسته‌های همسرشان نیز کوتاهی می‌کنند. در برخی موارد دیگر، آنان برای شنیدن نیازهای همسرشان به‌آسانی وقت صرف نمی‌کنند. اما زوج‌هایی نیز هستند که تصمیم می‌گیرند نسبت به یکدیگر حساس نباشند؛ چون می‌ترسند از سوی همدیگر مورد سوءاستفاده قرار گیرند. در همه این موارد، نتیجه نهایی یکسان است: همسران در شناسایی و یا ارضای نیازهای یکدیگر شکست می‌خورند و بنابراین، از هم دورتر و دورتر می‌شوند.



ویژگی‌های روابط سالم و سازنده همسران

ویژگی‌های روابط سالم و سازنده همسران

روابط سالم و صحیح زوجین زمانی میسر می‌شود که زوجین در امر مبادله اطلاعات و احساسات، مسائل خاصی را رعایت کنند. در این بخش، به این مسائل اشاره می‌شود:

۱. درک متقابل یکدیگر

شکی نیست که زن و شوهر از دو خانواده و در دو فرهنگ جداگانه پرورش یافته‌اند. طرز فکرها، سلیقه‌ها، طرز تلقی‌ها و برداشت‌ها متفاوت‌اند و ممکن است درباره هر مسئله اختلاف نظر وجود داشته باشد. در اختلاف نظرها هست که هر یک مدعی اتخاذ شیوه‌ای می‌شوند و چون با همدیگر کنار نمی‌آیند، می‌گویند: همسر مرا درک نمی‌کند. این خود موجب پیدایش انفجار در زندگی خانوادگی است. اما اگر دو نفر بکوشند که یکدیگر را بشناسند و از علایق و اندیشه‌های یکدیگر آگاهی پیدا کنند، مطمئناً به موفقیت‌هایی دست می‌یابند. در راه درک یکدیگر و رسیدن به تفاهم، زوجین باید به این اطمینان برسند که محبوب یکدیگرند و در بینشان پیوندی حقیقی وجود دارد. این نکته را نباید فراموش کنیم اگر انتظارات افراد از دیگران با مقدرات آن‌ها برابری داشته باشد، آنجا درک کردن وجود دارد. در چنین موقعی، تلاش و کوشش و امید حرکت به وجود خواهد آمد. ولی وقتی انتظارات از حدود مقدرات فرد خارج باشد، درک کردن وجود ندارد و در نتیجه، سردی و یأس و سکوت به وجود خواهد آمد؛ به جای حرکت بیشتر، سکون و رکود جایگزین خواهد شد؛ زیرا وقتی کسی را درک نکرده باشیم، طرف مقابل دچار رنج و ملال شده، از حرکت و پویایی باز خواهد ایستاد.

۲. تکریم یکدیگر

در زندگی مشترک زوجین، شاید رعایت آداب به صورتی کامل امکان پذیر نباشد، ولی وجود احترام متقابل برای آن‌ها اصلی اساسی است. درگیری‌ها و اختلافات آشکار هنگامی پدید می‌آیند که پرده حرمت بین آنها از بین برود و طرفین برای یکدیگر ارزش و احترامی قائل نباشند. مهم‌ترین شیوه برای جلوگیری از بروز درگیری‌ها در بین زن و شوهر تحکیم روابط و تکریم یکدیگر است. تکریم کردن زن توسط شوهر و بر عکس، طرفین را دل‌باخته و علاقه مند یکدیگر می‌سازد؛ آن چنان که هرگز از زندگی با همدیگر احساس سیری و خستگی نمی‌کنند و سعی دارند همیشه در کنار یکدیگر و دور از همه گونه فریب‌ها زندگی کنند. حرمت‌گذاران به هم یک حُسن است و هر زن و مرد باید در جست‌وجوی نقاط مثبت در زندگی همسر و تکریم او به خاطر آن نقطه مثبت باشد. بزرگداشت و تکریم شخصیت، برای همسران، بلکه هر انسانی یک نیاز طبیعی است.

در اثر غریزه حبّ ذات که در طبیعت انسان نهاده شده، به ذات خویش علاقه دارد، میل دارد دیگران نیز شخصیت او را بپذیرند و گرامی بدانند. اگر نیاز طبیعی به تکریم شخصیت هر فرد در خانواده تأمین شد، احساس آرامش می‌نماید و به خویش اعتماد پیدا می‌کند. از توانایی‌های خود استفاده می‌نماید و با دل گرمی و امید به موفقیت و کسب رضایت سایر اعضای خانواده در مسیر زندگی قدم برمی‌دارد، به خانواده همسر و دیگر مردم خوش‌بین می‌شود و آنان را قدرشناس و قابل‌اعتماد می‌داند و از همکاری با افرادی که قدر او را شناخته و شخصیتش را گرامی می‌دارند، هراسی ندارد. همسری که مورد تکریم و

احترام خانواده قرار گرفته است، به خانواده خود عشق می‌ورزد و در احترام متقابل همسر خود، از هیچ کوششی دریغ نمی‌کند. انسان برای حفظ کرامت ذات و مقام و موقعیت خود، حاضر می‌شود حتی از خواسته‌های درونی خویش چشم‌پوشی نماید. اگر این نیاز طبیعی در چارچوب روابط صمیمانه همسر تأمین نشود، بلکه بر عکس، همسر مورد تحقیر قرار گیرد و به شخصیتش ضربه وارد شود، خود را ضعیف و ناتوان و همسر خود را قدرناشناس به حساب می‌آورد؛ چون از همسر و خانواده احترام ندیده است، نسبت به همسر خود بدبین می‌شود. در این زمان است که سوءظن‌ها و بدبینی‌ها سراسر وجود او را می‌گیرد و درصدد انتقام‌جویی برمی‌آید.



۳. چشم‌پوشی از خطاها

زن و شوهر هر دو انسانی هستند که همانند همه انسان‌های دیگر، روحیات و طرز تفکرهای متفاوت دارند. آن‌ها که مدعی‌اند ما در همه موارد یک طرز تفکر داریم و در همه مسائل موافق و هماهنگ هستیم، شاید هنوز زمینه و موقعیت برایشان پیش نیامده است که خصلت‌های واقعی همدیگر را بشناسند، ضمن آنکه اگر زن و شوهری با روحیه مشترک پیدا شوند، باز هم هیچ کدام از اشتباه و خطا و عصبانیت مصونیت ندارند. از اینجا است که اهمیت گذشت و تأثیر آن در تداوم روابط سالم آشکار می‌شود. وجود عفو و گذشت به یقین کانون خانواده را گرم نگاه می‌دارد، عشق و محبت را سرزنده می‌کند و اختلاف و مشاجرات را به پایان می‌برد. عفو و گذشت نشانه حسن نیت و خوش‌بینی به زندگی است. عفو و اغماض به‌طور قطع، در عواطف دو طرف اثر خوبی می‌بخشد و در طرز تفکر و شیوه عمل آن‌ها تحوّل ایجاد خواهد کرد. چه بسیار تیرگی‌ها که در پرتو این صفت از میان برخاسته و جای خود را به صفا و صمیمیت داده است. زن و شوهر، هر دو باید توجه داشته باشند که انسان به این سادگی و سرعت توان رسیدن به آگاهی و پی بردن به خطاها و اشتباهات خود را ندارد، باید با شیوه‌ای بسیار لطیف و با روشی بسیار ملایم و دقیق او را به قله آگاهی رسانید.

۴. برخورد منطقی

از ویژگی‌های روابط سالم و سازنده همسران این است که در عین انتقاد و اعتراض‌هایی که به عملکرد یکدیگر دارند، با همسرشان برخوردی انسانی و منطقی دارند. در مواردی ممکن است شما قدرت داشته باشید حرف خود را بر کرسی بنشانید و برتری خود را اثبات کنید و حتی آبروی همسرتان

را به خطر اندازید، ولی قدرت منطق و رفتار منصفانه مانع از وقوع چنین امری می‌شود. همچنین ممکن است توقع حقی را از همسر خود داشته باشید، ولی وقتی با دیدی منطقی به آن می‌نگرید، درمی‌یابید که وصول به آن امکان‌پذیر نیست و از عهده همسرتان خارج است. متأسفانه برخی از افراد به دست و پای همسر خود می‌آویزند و نیروی حرکت او را می‌گیرند و یا او را از کار می‌اندازند تا به خواسته و هدف خود برسند. به نظر می‌رسد اگر فردی این‌چنین به هدف خود دست یابد، از آن سودی نخواهد برد و در واقع، محروم و ناکام خواهد ماند، ضمن اینکه همسرش را از خود گریزان کرده است. تعادل در زندگی مشترک زمانی برقرار می‌شود که روابط متقابل بر پایه های عقلانی استوار باشد. آدمی به دلیل خودخواهی، پیوسته گرایش به جانب منافع شخصی دارد و سیاست جلب منفعت و دفع ضرر را بر خط‌مشی‌های دیگر ترجیح می‌دهد. چنین نگرشی در زندگی دوران تجرد، تا حدی عملی و امکان‌پذیر است، ولی در زندگی مشترک، با لحاظ پیدایش روابط و مناسبات جدید، سلیقه‌های شخصی زن و شوهر در تقابل با یکدیگر قرار می‌گیرند؛ چون هریک از دریاچه منفعت شخصی به زندگی می‌نگرند و ترجیحات او از نوع نفسانی است تا عقلانی. در چنین شرایطی، اگر زوجین دارای اخلاق ملایم و تربیت صحیحی باشند، می‌توانند به‌جای اعمال سلیقه شخصی و حاکمیت زور و قدرت در عرصه زندگی، پایه‌های استوار و مطلوبی برای حل اختلاف سلیقه‌های خود بیابند و منطق در صحنه زندگی‌شان حاکم باشد. زوجین، بخصوص مردها، باید این واقعیت را بپذیرند که هرگز اعمال قدرت، قدرت نمی‌آفریند.

۵. پایه‌گذاری روابط بر اساس ایثار

اگرچه آشنایی به حقوق در روابط زناشویی و رعایت حقوق متقابل، همسران را از سردرگمی نجات داده، وظایف هریک را مشخص می‌کند، اما نباید این نکته فراموش شود که محیط خانه را نمی‌توان همانند محیط سربازخانه دانست و یا نمی‌توان ضوابط اداری را در خانه مورد عمل قرارداد. خانه مرکز صفا و صمیمیت و انس است؛ در عین رعایت تکالیف، باید بر اساس ایثار و فداکاری اداره شود. در روابط همراه با ایثار، سخنی از فخرفروشی نیست؛ توقعات خارج از اندازه و جود ندارند؛ زن و شوهر در پی آن نیستند که رتبه و مقام خود و مال و زیبایی خویش را به رخ دیگری بکشند. در روابط همراه با ایثار، هرچه هست، صفا و گذشت است، صمیمیت و اخلاص است، و طرز برخوردها به گونه‌ای است که گویی طرفین در هاله‌ای از قداست و نور قرار دارند یکی از جنبه‌های ایثار و فداکاری همیاری و همکاری مرد با زن در کارهای خانه است. اگر مرد به دنبال ایجاد محبت و موَدّت در دل همسر خود باشد، بهتر است در خانه همکار همسر خود باشد.



عوامل مؤثر
در ایجاد روابط
صمیمانه و سالم
بین زوجین



عوامل مؤثر در ایجاد روابط صمیمانه و سالم بین زوجین

۱. شناخت حقوق متقابل

اصولاً خانواده‌ای سالم است که محیط سالمی برای سعادت زن، شوهر و فرزندان باشد، این مقصد قابل وصول نیست، مگر آنگاه که طرفین به تعهداتی پایبند باشند؛ در هر جا که اشتباهی و لغزشی پدید آید، توقف کنند، و با تلاش برای تطبیق خود با ضوابط و قواعد، دوباره به پیش بروند. افرادی هستند که در اثر عدم آگاهی از ضوابط و حقوق و یا بی‌توجهی به اصول حیات مشترک، دائم دچار درگیری و اختلاف بوده، فرصت عمر را، که باید صرف خودسازی شود، در راه مشاجره و اختلافات می‌گذرانند.

در زندگی زناشویی، در عین اینکه اصل بر مودت و صفا و ایثارگری است، اما این اصل نباید فراموش شود که میزان خواسته‌ها و توقعات و تلاش‌ها نمی‌تواند بی‌حساب و بر اساس سلیقه شخصی باشد. اگر بخواهید در زندگی زناشویی و در کنار همسر حقی را به خود اختصاص دهید، ناگزیرید همان حق را برای همسران نیز قائل باشید و شکی نیست مادام که شما ادای حق همسر را نکرده‌اید، نخواهید توانست توقع ادای آن را از او داشته باشید. شناخت حقوق متقابل و توجه به این حقیقت که اگر برای یک فرد حقی در نظر گرفته می‌شود برای طرف مقابل، مسئله تکلیف مطرح است که باید به آن تکلیف عمل کند تا وظایف طرفین مشخص شود.

۲. شناخت خواسته‌ها و نیازهای همسر

خواسته‌ها و نیازهای انسان حد و مرزی ندارد؛ بخشی از آن‌ها جنبه تخیلی و غیرمنطقی دارد که فرد به غیرممکن بودن آن‌ها واقف است، اما گاهی در تخیل به آن‌ها می‌پردازد و از نظر روانی به نوعی، آرام و دل‌خوش می‌گردد و از این طریق، تخلیه روانی می‌کند. بخشی دیگر نیز به نیازها، خواسته‌ها و انتظارات او از خود و دیگران بر می‌گردد. آن قسمتی که مربوط به خواسته‌ها و نیازهای فرد از خود است و جنبه عملی و منطقی دارد، موجب انگیزه و در نتیجه، تحرک و فعالیت او می‌شود. بخشی که مربوط به دیگران است، مشخص نیست که آیا برآورده می‌گردد یا خیر؟ این خواسته‌ها و نیازها نیز می‌توانند منطقی و واقعی باشند یا حدود مرزی نداشته باشند. در روابط بین زن و شوهر، به دلیل اشتراک در همه زمینه‌ها، خواسته‌ها و نیازهای متقابلی وجود دارند که بخشی از آن‌ها طبیعی و منطقی است و معمولاً در بیشتر زندگی‌ها یکسان است. با این وصف، این بستگی به نوع شخصیت افراد دارد که بتوانند خواسته‌های طبیعی خود را ابراز کنند و حد و مرز آن را نیز حفظ نمایند. آگاهی به اینکه چه نوع و چه میزان انتظارات، خواسته‌ها و نیازهای زن و شوهر از یکدیگر شکل طبیعی و منطقی دارند، از نکات مهمی است که باید به آن توجه دقیق داشت. فردی که از همسرش توجه، عاطفه و محبت می‌خواهد باید توجه داشته باشد که دیگری نیز این حق را دارد که چنین انتظاری داشته باشد. از سوی دیگر، درک نیازهای واقعی و طبیعی همسر به دور از اینکه به آن اعتقاد داشته باشد یا نه، برآورده کردن آن موجب رضایت از زندگی می‌شود و بی‌توجهی به آن خودخواهی است. اگر مردی دوست دارد که در هر فرصتی به گردش و مسافرت برود، باید به این امر توجه داشته باشد که همسر او نیز چنین نیازی دارد و داشتن

فرزند و مسئولیت خانه‌داری نمی‌تواند دلیلی بر این باشد که زن فرصت گردش و مسافرت ندارد و یا همیشه باید در خانه بماند. گاهی اتفاق می‌افتد که در کشمکش‌ها و در برآورده نشدن خواسته‌ها و نیازها، به مقایسه زندگی‌های دیگران پرداخته می‌شود. اگرچه همان‌گونه که گفته شد بخشی از خواسته‌ها و نیازهای زن و شوهر از یکدیگر جنبه‌های مشترک دارند، اما بخش‌های دیگر تنها اختصاص به آن خانواده دارد. ضمن اینکه هر زندگی مشکلات و کشمکش‌های خاص خود را دارد و هر خانواده سعی می‌کند ضمن حفظ ظاهر در جامعه، برای رعایت احترام دیگران به خود، زندگی خود را مطلوب و خوشایند نشان دهد. از این‌رو، مقایسه زندگی خود با دیگر زندگی‌ها نه تنها مشکلی را حل نخواهد کرد، بلکه باعث بروز کشمکش‌های بیشتری خواهد شد.

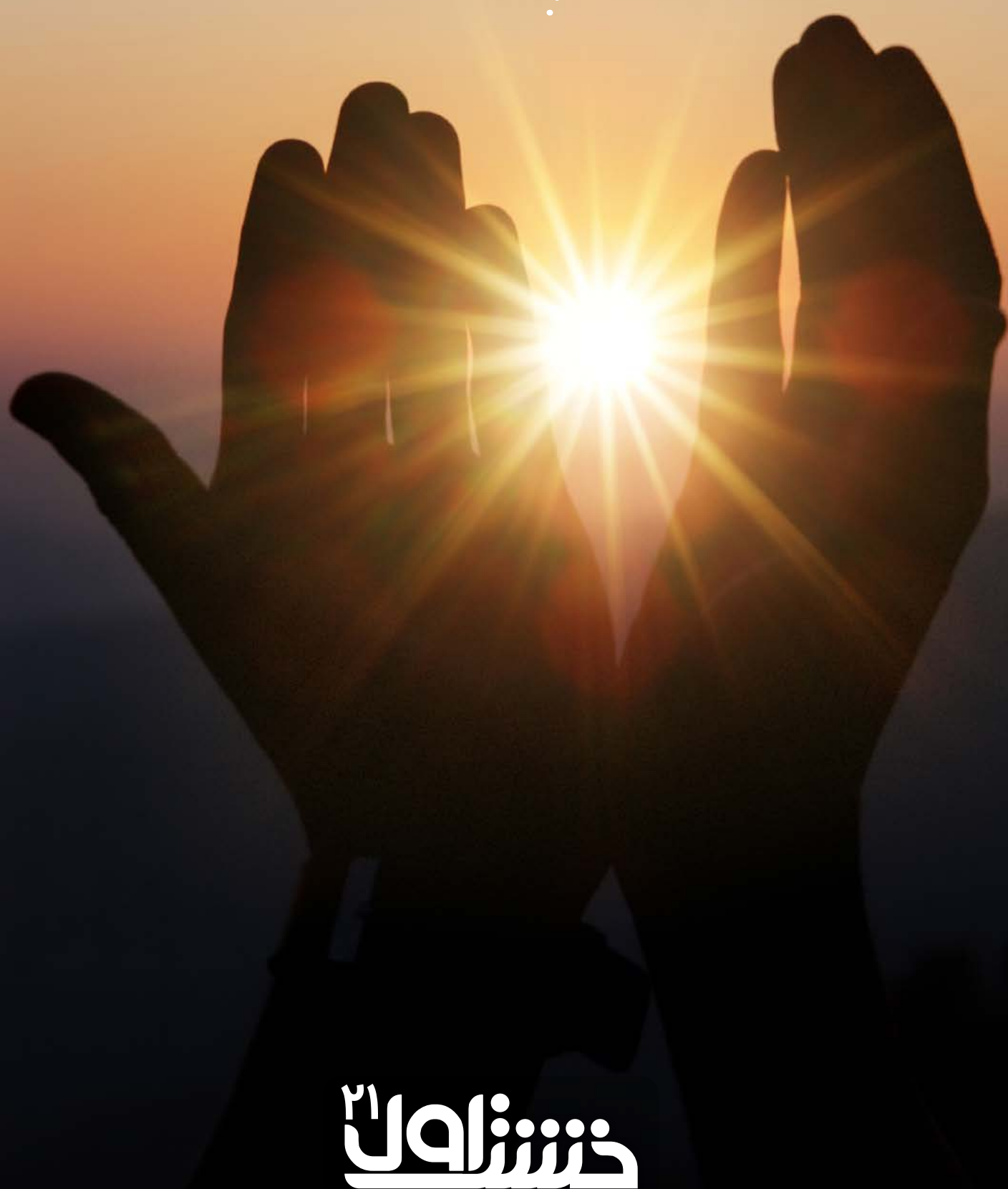


۳. همسویی بینش‌ها و باورهای مذهبی

یکی از شرایط ازدواج در اسلام «کفو» بودن است و اولین مرتبه از کفویت، همسانی در مذهب و دین. مسلمان نمی‌تواند با کافر ازدواج کند. اختلاف در مذهب یکی از عوامل مهم درگیری و از هم پاشیدگی است. اگر مسلمانی را می‌بینید که با فردی بی‌دین ازدواج کرده است و زندگی‌شان در کمال مهر و آرامش می‌گذرد، احتمال دارد که آن مسلمان از اصول و ارزش‌های خود صرف‌نظر کرده است و در حفظ و دفاع از آن‌ها کوتاه می‌آید. زندگی یک مسلمان بر اساس اسلام و فرهنگ اسلامی صورت می‌گیرد و کارهای غیرمسلمان براساس فرهنگ غیر اسلامی او در زندگی مشترک، باید مواضع مشترک وجود داشته باشند. چگونه دو نفر، که دارای دو فرهنگ متضادند، می‌توانند در مقام اجرا و عمل هماهنگ باشند؟ بنابراین، یا کارشان به اختلاف و نزاع می‌کشد و یا یک‌طرف دست‌کم، باید از مواضع خود صرف‌نظر کند. اینجاست که اسلام در آغاز ازدواج، مسئله کفو بودن در مذهب و دین را مطرح کرده است تا علاوه بر جنبه‌های معنوی دیگر، کانون خانواده از گرمی و عاطفه مذهبی نیز برخوردار باشد.

بدون تردید، از مهم‌ترین عوامل پیوند پایدار و ازدواج موفق و زندگی آرام، همسویی بینش‌ها و باورهای دینی و پای بندی عملی زوجین به ارزش‌ها و فرایض شرعی است. بر همین اساس، مردان و زنان خداباور و پاک اندیش در آرزوی داشتن همسری مؤمن و نیک سیرت و عامل به ارزش‌های قرآنی هستند. چنین گرایشی در امر روابط خانوادگی، برخاسته از نهاد پاک و فطرت کمال جوی ایشان است و از همین روست که خداوند متعال بهترین ازدواج را وصلت پاکان و متقیان با یکدیگر می‌داند: «الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَ الطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» (نور: ۲۶)؛ زنان پاک از آن مردان پاک، و مردان پاک از آن زنان پاکند. خصلت‌های پاک بشری این عظیم‌ترین

از مهم‌ترین عوامل پیوند پایدار
و ازدواج موفق و زندگی آرام،
همسویی بینش‌ها و باورهای
دینی و پای بندی عملی زوجین به
ارزش‌ها و فرایض شرعی است.



سرمایه‌های وجود ناشی از خداآوری و تقوای پیشگی هستند و تقوای پیشگی نیز حاصل توحید و معاد اندیشی. به بیان دیگر، نزد زنان و مردان پاک دل، ارزشمندترین معیار برای روابط سازنده، همسری همراه و همدلی نیک سرشت، خداپرستی و معاد باوری است و این خصایص از گران قدرترین و پایدارترین جاذبه‌ها در زندگی زناشویی هستند. کم‌توجهی و یا بی‌توجهی به این امر مهم در روابط، به معنای بنای ستون‌های کانون زندگی بر زمینی سست و ناپایدار است. چگونه ممکن است که از همان آغازین روزهای زندگی مشترک، زن سحرگاهان و با نغمه اذان برخیزد و نماز صبح بگذارد و مرد همچنان تا ساعتی پس از طلوع آفتاب در بستر آرمیده باشد و یا به عکس؟! بنابراین، حفظ و تقویت مستمر و تعالی باورها و ارزش‌های مذهبی توسط زوجین از مهم‌ترین عوامل مؤثر و قوی‌ترین جاذبه‌های زندگی مشترک است و برخورداری از اندیشه مذهبی مشترک و همگانی و همراهی در التزام به فریضه‌های مذهبی، زیباترین «حلقه روابط سازنده» را به همسران ارزانی می‌دارد.

۴. هماهنگی دیدگاه‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم و سازنده میان همسران، هماهنگی و همسویی دیدگاه‌های اجتماعی و باورهای فرهنگی آنان است. به یقین، آنان که از نظر اعتقادات و بینش‌های عمیق دینی و رفتارهای متعالی مذهبی، همسویی کامل دارند، در نگرش‌ها و برداشت‌های اجتماعی و فرهنگی نیز از اندیشه و زبان مشترک برخوردار خواهند بود. برای مثال، زمانی که مباحثی همچون تحصیل و کار و فعالیت اجتماعی زنان در عرصه‌های مختلف مطرح می‌گردد، ایشان بر اساس مبانی و ارزش‌های اسلامی و معیارهای قرآنی و به دور از تعصبات فردی و جنسیتی و مشاجرات و جدال‌های

بیهوده، به صراحت و آسانی، مواضع فکری مشترک و مشابهی اعلام می‌دارند و با صداقت و صلابت، از جایگاه و منزلت زنان به‌عنوان آرامشگران کانون خانواده سخن می‌گویند و بر این باورند که به‌هنگام ضرورت و برحسب استطاعت، زنان آماده خدمت به جامعه در عرصه‌های تعلیم و تربیت و بهداشت و درمانگری خواهند بود. اینان هرگز تحصیل و تحقیق را در انحصار مردان نمی‌بینند و در ارتباطات اجتماعی، انتخاب شیوه زندگی و فرزند پروری نیز آراء مشابهی دارند. در زمینه سیاسی، افراد بعضاً خود را تابع یک مکتب می‌دانند و حتی ممکن است در این رابطه و در طرفداری از آن مکتب، داغ شوند و شعارهایی نیز بدهند. اگر طرز تفکر زوجین در مسائل سیاسی واحد نباشد، چه‌بسا منجر به اختلافات گردیده، این اختلافات بر روابط سالم آسیب وارد کند. طرز تفکر درباره اصل حکومت و هیئت حاکمه، مسئولان اجرایی کشور، خوش‌بینی و یا بدبینی نسبت به آن‌ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی کارگزاران جامعه و در نهایت، موضع‌گیری‌های مثبت یا منفی در رابطه با رهبری بهتر است واحد باشند. موضع‌گیری‌های سیاسی، که منشأ عقیدتی داشته باشند، نقش مهمی در ایجاد همدلی و همفکری همسران در زندگی خانوادگی دارند. هماهنگی در زمینه فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده نقش مهمی دارد. اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان‌گونه که کفو بودن در اعتقادات دینی را لحاظ نموده‌اند، کفو بودن در فرهنگ و سطح فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده‌ای ازدواج کنند که در آن طرز فکرها و طرز تلقی‌ها از امور و حوادث و آداب و رسوم و خلیات و ارزش‌های مورد پسندشان شبیه به همدیگر است، اختلافی نخواهند داشت. در نظر گرفتن سطح تحصیلات می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد. بعضی افراد در آغاز ازدواج، به فکر فردای خود نیستند. جنبه‌هایی را برای

انتخاب همسری می‌پذیرند که ممکن است در آینده در روابط آنان ایجاد مشکل کند. مردی که دارای تحصیلات عالی است، با زنی بی‌سواد یا کم‌سواد ازدواج می‌کند، پس از چندی به فکر ارزیابی خود و او می‌افتد و می‌کوشد برتری علمی خود را ثابت کرده، نشان دهد که زن درک و فهم کافی و کفویت لازم را برای زندگی با او ندارد. همین موجب بروز درگیرهای و خدشه‌دار شدن روابط سالم او و همسرش می‌گردد.

۵. گفت‌وگوهای متقابل و بیان احساسات

زوج‌ها باید با کلام و با احساس، با یکدیگر ارتباط برقرار سازند تا صمیمیت و صفا در بین آن‌ها حاکم شود. بسیاری از افراد هرگز برای همسر خود ابراز احساسات نمی‌کنند، می‌ترسند که رفتارشان احمقانه به نظر برسد، فکر می‌کنند که ابراز احساسات نوعی رفتار بچه‌گانه و در بعضی موارد، نوعی ریسک کردن است و با طرح احساسات خود آسیب‌پذیر می‌شوند. اغلب زن‌ها از ارتباط با همسرشان شکایت دارند، ولی هیچ اقدامی برای بهتر شدن این روابط انجام نمی‌دهند؛ آنچه در درون خود دارند بیان نمی‌کنند. وقتی زن و شوهر احساس خود را با همدیگر در میان می‌گذارند، به تدریج میان آنها مودت (مودت یعنی عشق و علاقه و دوستی قلبی همراه با احساس مسئولیت) ایجاد می‌شود. و از حالت صرفاً زن و شوهر و عاشق و معشوق بیرون می‌آیند. از آنجا که اغلب ازدواج‌ها در اثر جاذبه‌های جنسی شروع می‌شود و پای مودت در میان نیست، میان بعضی از زوج‌ها هرگز مودت ایجاد نمی‌شود. مودت در میان زن و شوهر مستلزم در میان گذاشتن نقطه نظرها، فعالیت‌ها و احساسات، بدون داشتن احساس مالکیت و داوری است. بیان احساسات و گفت‌وگوهای متقابل در شناخت بهتر زن و شوهر بسیار ضروری است. مردی را در

نظر بگیرید که از شرکت در مهمانی‌ها و برنامه‌های اجتماعی متنفر است، در مقابل، همسر او این برنامه‌ها را دوست دارد. هر بار که در یک مهمانی شرکت می‌کنند، مرد بدون اینکه با کسی حرف بزند، تک و تنها در گوشه‌ای می‌نشیند، ولی زن به شدت با دوستانش گرم می‌شود و بعد در راه بازگشت به خانه زن از رفتار غیراجتماعی شوهرش عصبانی می‌گردد و مشاجرات شروع می‌شوند. اما اگر مرد احساس خود را برای همسر خود بیان کند که «دوست دارد او هم با دیگران رفتار گرم و صمیمی داشته باشد و به شیوه همسرش غبطه می‌خورد، ولی به علت خجالتی بودن نمی‌تواند این‌گونه رفتار کند» چنین مشاجراتی پیش نمی‌آید.

۶. ارضای نیاز جنسی

بدون شک، اگر انسان‌ها فاقد گزینه جنسی بودند، به سختی تن به ازدواج و تشکیل خانواده می‌دادند و هرگز از کانون گرم خانواده جدا نمی‌شدند و مسئولیت‌های دشوار زندگی مشترک را نمی‌پذیرفتند. اکثر انسان‌ها بر اساس کشش و جاذبه گزینه جنسی به ازدواج می‌پردازند و بدین وسیله، نسل بشریت استمرار و دوام پیدا می‌کند. نکته بسیار حساسی که توجه به آن ضروری است، اینکه همان‌گونه که گزینه جنسی عامل اساسی در پیدایش خانواده و زندگی مشترک است، همین گزینه در استمرار و استحکام خانواده نیز نقش مهمی دارد. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که بخش بزرگی از طلاق‌ها معلول عدم ارضای جنسی صحیح و متعادل این گزینه می‌باشد. سرد مزاجی زنان یا مردان و یا بی‌اهمیتی به ارضای صحیح و طبیعی گزینه جنسی، خانواده تشکیل شده را در آستانه طلاق قرار می‌دهد. روابط زناشویی با ارضای گزینه جنسی فرق دارد. چه بسیارند افرادی که به

عمل زناشویی اقدام می‌کنند، ولی به هیچ‌وجه غریزه جنسی آنان ارضا و اشباع نمی‌گردد. به عبارت دیگر، تحقق ارضای جنسی تنها در ارتباط با برقراری روابط جسمی نیست، بلکه احتیاج به آمادگی جسمی و روحی دارد. مردان باید بدانند زنان تنها به دفع عمل جنسی نیاز ندارند، بلکه از نظر روحی و تمایلات زنانه، احتیاج دارند که از طرف مردان به عنوان زن بودن و تمایلات زنانگی مورد تأیید قرار گیرند. مرد پیش از عمل جنسی، باید با ابراز اعمال و رفتاری که نشانگر علاقه است، زن را برای عمل جنسی مهیا سازد. بسیاری از مردان بدون توجه به این نکات عاطفی و روانی، زن را در بلوغ جنسی و لذت جنسی یاری نمی‌دهند، بلکه شخصیت او را تنزل داده، عملاً او را در حدّ یک وسیله و ابزار پایین می‌آورند.



۷. تنظیم رابطه صحیح بین دو خانواده

دختر و پسری که از کودکی در دامن خانواده‌ای رشد یافته است، نمی‌تواند و نباید خانواده خود را به راحتی و سادگی فراموش کند. احساسات و عواطف هر فرد در مورد خانواده‌اش، حتی اگر خاطراتی ناخوشایند نیز داشته باشد، ریشه‌دار و عمیق است.

از آنجا که دل‌بستگی دخترها به خانواده خود و نیازشان به دیدار خانواده بیشتر است، دل‌تنگی و غمگینی در دخترانی که پس از ازدواج ناچار به ترک بستگان و شهر خود هستند، بیشتر بروز می‌کند. از این رو، زن و شوهری که ازدواج می‌کنند، نباید چنین انتظاری از یکدیگر داشته باشند که با افراد خانواده خود قطع رابطه کنند و یا در این مورد اعتراضی داشته باشند و یا چنین تلقی شود که رابطه هر کدام با خانواده خود دلیلی بر بی‌مهری و بی‌توجهی او به همسرش است. البته میزان این روابط باید به گونه‌ای باشد که خلی به روند زندگی زناشویی زن و شوهر وارد نسازد و موجب غفلت و یا کوتاهی از انجام وظایف زندگی مشترک نشود. در صورت امکان، بهتر است که زن و شوهر به اتفاق همدیگر با خانواده‌های خود رفت و آمد داشته باشد، اگرچه از نظر روانی لازم است که گه گاه زن و شوهر به تنهایی با خانواده‌های خود معاشرت کنند و به گفت‌وگوهای خصوصی و خانوادگی بپردازند. مسئولیت تنظیم روابط و رفتار مناسب و درست زن و شوهر با دو خانواده بر عهده فرزند آن خانواده است که نقش مهمی در ایجاد رابطه‌ای صمیمی و دوستانه بین همسر و خانواده خود دارد و شخص اوست که باید به گونه‌ای رفتار کند که محبت و صمیمیت بیشتری بین آنها برقرار شود. ذکر نکات مثبت همسر در زندگی مشترک و مطرح نکردن نکات منفی و کشمکش‌های زندگی خصوصی با خانواده خود،

از نکات بسیار مهم است. باید توجه داشت که زن و شوهر اگر اختلاف سلیقه و یا برداشت‌هایی از خانواده دیگری دارند، بهتر است تا حد امکان از بیان آن خودداری کنند؛ چرا که هیچ فردی به سادگی نمی‌تواند انتقادات دیگران را نسبت به افراد خانواده خود بپذیرد و بعضی از انتقادهای باعث بروز واکنش‌های عصبی می‌گردد که همراه با مقاومت‌های روانی است و یا موجب ابراز انتقاد و عیب‌جویی متقابل از خانواده دیگری خواهد شد، مگر در بعضی موارد که انتقاد و یا گله به گونه‌ای ملایم بیان شود و همسر او انسانی منطقی باشد. البته نمی‌توان پذیرفت که هر انتقاد و یا گله شوهر و یا زن از خانواده دیگری می‌تواند درست و صحیح باشد، بلکه این احتمال وجود دارد که این انتقاد ناشی از سوء تفاهم‌ها و یا اختلاف فرهنگ دو خانواده باشد.

زن و شوهر باید به گونه‌ای با خانواده‌های خود رفتار کنند که آنان را از ابراز انتقاد و یا گله از همسرشان باز دارد. دو خانواده نیز نباید چنین تصور کنند که مانند گذشته می‌توانند و یا باید از جزئی‌ترین مسائل زندگی مشترک و زناشویی فرزندشان آگاه شوند و یا به خود اجازه دهند که در زندگی مشترک فرزندشان دخالت کنند. آن‌ها باید این حقیقت را بپذیرند که فرزندانشان حق دارند و باید با مشورت و تفاهم در مورد زندگی‌شان تصمیم‌گیری کنند و به همین دلیل، اصلاح زندگی آن‌ها در این است که بسیاری از روابط خصوصی و چگونگی روش زندگی‌شان را با همدیگر مدیریت کنند. قطع رابطه یک‌طرفه و یا دوطرفه با خانواده‌ها موجب بروز خلأ عاطفی خواهد شد که نه تنها زن و شوهر را تحت تأثیر قرار خواهد داد، بلکه بر نوه‌ها نیز از جهات روانی و اجتماعی تأثیر خواهد گذاشت. آن‌ها نیاز دارند که با خانواده‌های پدر و مادر خود در ارتباط باشند، و گرنه آنان نیز احساس کمبود عاطفی خواهند کرد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

خشت:اول

ماهنامه خشت:اول شماره بیست و یک Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر: دکتر زهره عزیزی
نویسنده: الهام فرح‌بخش
اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی
دکتر زهره عزیزی
دکتر مریم معادی اصفهان
دکتر معصومه زیبایی نژاد
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
سال انتشار: پاییز ۱۴۰۱
تیراژ: الکترونیکی