

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## تغییر بعد از ازدواج



متأسفانه این روزها آمار نسبتاً بالایی از طلاق در کشورمان اعلام شده که تا حد زیادی نشان از انتخاب‌های نادرست همسر دارند. عجیب نیست؟ در زمانه ای که انواع اطلاعات، از کتب و اینترنت در دسترس است و انواع مشاور و روانشناس در اختیار همگان هستند تا انتخاب مناسبی داشته باشند، افراد تحصیل کرده اند و خانواده‌ها هم انواع حمایت‌ها و پشتیبانی‌ها را به عمل می‌آورند باز هم انتخاب‌ها نامناسب و ناهماهنگ اند و حتی این ناهماهنگی بیش از پیش به چشم می‌خورد. به نظر شما علت این همه ناهماهنگی و جدایی چیست؟ آیا جوان‌ها خودخواه‌تر و بی‌گذشت‌تر شده‌اند؟ آیا حالا که دخترها کار می‌کنند و درآمد دارند خود را ملزم به ماندن در شرایط سخت زندگی مشترک نمی‌بینند؟ آیا مولفه‌هایی مانند داشتن فرزند دیگر نمی‌تواند زن و مرد را وادار به ماندن در زندگی مشترک کند؟ یا دخالت و آزار خانواده‌ها بیشتر شده؟ شاید هم تصور دختر و پسرها از ازدواج تغییر کرده است؟

شاید افراد انتخاب نادرست را دلیلی برای ماندن در یک وضعیت نامطلوب نمی‌دانند و وقتی با شناخت ناقص و ناکافی وارد زندگی مشترک می‌شوند دیگر حاضر نیستند با کسی که با او مشترکات لازم ندارند باقی بماند. مطمئناً دلایل جدایی متنوع و متعدّدند و نمی‌توان همزمان به همه آنها پرداخت؛ اما در این جا، به یکی از دلایل ناسازگاری در زندگی مشترک که متأسفانه عمومیت هم دارد خواهیم پرداخت.

### همسر را هر طور شده تغییر می‌دهم!

بله، تغییر دادن همسر یکی از باورهای منفی و نادرستی است که بسیاری از دختر و پسرها درگیر آن هستند. این باور در میان نسل‌های قدیمی‌تر به وضوح وجود داشت و با اینکه تقریباً از تمام بوته‌های آزمون، ناکام و سرافکننده بیرون آمد، امتداد آن، به اشکال جدید و فرم‌های دیگر در میان نسل حاضر هم خود را نشان می‌دهد!

باور همسر خود را بعد از ازدواج تغییر می‌دهیم و او را با توجه به سلیقه و عقاید خود، به شکل جدیدی که می‌خواهیم، در می‌آوریم، یعنی انسان را موجودی مانند مجسمه تصور کردن که از جنس سنگ است و می‌توان آن را به هر شکلی تراش داد! یا یک عروسک مومی است که می‌توان به راحتی آن را تغییر شکل داد! کسانی که چنین طرز تفکری دارند، حواس‌شان نیست که این مجسمه یا عروسک، برخلاف نمونه‌های دیگر، روح و روان هم دارد و خود، موجودی انتخاب‌گر است که در شرایط فرهنگی اجتماعی خاصی رشد کرده و عقیده و نظر دارد و قبل از ازدواج، عمری را با سلیقه و باورهای خود زندگی کرده و شخصیتش تا حدود زیادی شکل گرفته است. جالب است که در کمتر تعامل یا حتی معامله‌ای، چنین دیدگاهی وجود دارد. در بیشتر معاملات، حتی در آنهایی که سر و کار با اشیای بی‌جان است، خریدار، کالای مورد نظر را مشاهده یا امتحان می‌کند و اگر مطابق میل و سلیقه‌اش بود، خریداری می‌کند و اگر نبود، منصرف می‌شود. نهایت تغییر می‌دهد که افراد در هنگام معامله برای کالای مورد نظر قائل می‌شوند، صرفاً محدود به تغییرات ظاهری است. اما در مورد ازدواج، سر و کار با باطن و روح و روان فرد است. طرفین اصرار دارند که باطن و شخصیت طرف مقابل خود را تغییر دهند و بدیهی است که در برآوردن این خواسته، شکست خواهند خورد. به نظر شما چرا چنین باور غلطی در بیشتر افراد به شکل آشکار یا نهان وجود دارد؟ چرا بیشتر افراد گمان می‌کنند می‌توانند همسر خود را تغییر دهند و به شکل مورد نظر خود در آورند؟ به هر قیمتی تغییرت می‌دهم!

یکی از اصلی‌ترین دلایل توهم تغییر دادن همسر، عدم شناخت کافی از انسان است. انسان، موجودی بی‌عقل و تدبیر نیست که بتوان او را بدون در نظر گرفتن خواسته‌ها و عقایدش تغییر داد. حتی اگر کسی از روی عشق و محبت چند صباحی به خاطر ما گذشت کند و برخی رفتارها یا علائق خود را تغییر دهد، این کار را به میل و اراده خود انجام داده نه به زور و اجبار ما. برعکس، هر جا که زور وجود داشته باشد، یا اصلاً تغییری ایجاد نمی‌شود و یا در آینده عوارض و نتایج غیر قابل کنترلی خواهد داشت. به زندگی افرادی که همسر خود را به زور تغییر داده‌اند، نگاه کنید. یا همسر آنها پنهانی کار خود را انجام داده و سلیقه خود را پیش برده و متأسفانه زندگی را تبدیل به یک دروغ بزرگ کرده است و یا پس از گذشت یک یا دو دهه دچار انواع بیماری‌های روان‌تنی، مانند فشار خون بالا یا پایین، ناراحتی‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های گوارشی و بسیاری بیماری‌های عصبی و حتی مبتلا به یکی از انواع سرطان شده است. البته منظور این نیست که هر کس بیمار است یا مشکل جسمانی دارد؛ لزوماً به دلیل زورگویی همسرش دچار بیماری شده؛ اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عکس موضوع تا حد زیادی صادق است؛ یعنی اجبار و زور و فشار، تولید بیماری و ناراحتی‌های اعصاب و روان می‌کند و سیستم خانوادگی که از چنین زور و اجبارهایی حمایت کند، یا سرانجام متلاشی خواهد شد و یا دچار آسیب‌های جسمانی و روانی عدیده می‌شود.

## بهترین را می‌خواهیم!

یکی دیگر از دلایل میل به تغییر دادن همسر، ایده‌آل‌گرایی است؛ بدین معنی که وقتی به دنبال ویژگی‌های ایده‌آل و مافوق تصور هستیم و این ویژگی‌ها را در عالم واقعیت در کسی پیدا نمی‌کنیم، تصمیم می‌گیریم با کسی که صرفاً ظاهرش را پسندیده‌ایم، ازدواج کرده و بعد از ازدواج او را تغییر دهیم و آن ویژگی‌های آرمانی را در او ایجاد کنیم! کاری که البته غیر ممکن است.

## در خیال خام ماندن!

گاهی هم نوعی ناهوشیاری و تصورات غلط و موهوم باعث می‌شود تصور کنیم بعد از ازدواج همه چیز به خوبی و خوشی سپری می‌شود و خصوصیات نامطلوب همسرمان تغییر می‌کند و خود به خود مطلوب ما می‌شود. در حالی که تجربه نشان می‌دهد، کلاً تغییر کار سختی است و حتی در شرایطی که افراد با میل و رضایت خود برای تغییر کردن به یک روانشناس مراجعه می‌کنند، تا زمانی که خود نخواهند و تلاش نکنند، هیچ تغییری در آنها رخ نخواهد داد.

وقتی اعتماد به نفس کم است! داشتن اعتماد به نفس پایین نیز باعث می‌شود خود را لایق داشتن همسر مناسب نبینیم و از خواسته‌های خود کوتاه آمده و راضی به ازدواج با کسی که همتا و مناسب ما نیست، شویم؛ به این امید واهی که بعداً او را تغییر خواهیم داد! البته عکس این حالت هم صادق است؛ یعنی بعضی اوقات هم اعتماد به نفس کاذب و بیش از حد باعث می‌شود برای خود قدرت و توانمندی زیادی قائل باشیم و تصور کنیم با این قدرتی که داریم، خواهیم توانست همسر خود را تغییر داده و به فرد مورد علاقه خود تبدیل کنیم! که البته در هر دو حالت وقتی زیر یک سقف رفتیم، می‌بینیم که به رغم اعتماد به نفس کم یا زیاد ما، نقاب‌ها می‌افتند و حقیقت وجودی طرفین، قویاً بروز کرده و مانع تغییر خواهد شد. بدیهی است دلایل تمایل به تغییر دادن همسر به این موارد محدود نمی‌شود؛ اما این دلایل هر چه باشد، نتیجه یکی است: ازدواج نه تنها تغییردهنده یک طرف، به نفع طرف دوم نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان‌تر نمی‌کند و برعکس، خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب را بزرگ‌تر و برجسته‌تر کرده و صفات نهفته را شاخص‌تر، یا دست کم آشکارتر می‌کند.

## چه چیزهایی را نمی‌توان تغییر داد؟

بسیاری از ویژگی‌های نامطلوب قابل تغییرند، ولی نه توسط همسر یا دیگران؛ بلکه این خود فرد است که می‌بایست اقدام به تغییر آنها کند. به همین دلیل تعدادی از روانشناسان، برخی ویژگی‌هایی را که اغلب قابل تغییر نیستند، فهرست کرده‌اند و توصیه‌شان این است که به دلیل تأثیر سوء این ویژگی‌ها بر خود فرد و طرف مقابل، بهتر است از وارد شدن به این حوزه‌ها کلاً خودداری شود، این ویژگی‌ها مختصراً عبارتند از:

- اعتیاد: بدین علت که مصرف مواد مخدر و اعتیادآور، شخص را به صورت یک برده در می آورد و قابلیت او را برای درک و احساس به شدت مختل می کند.
- خشم شدید و غیر معمول: باعث می شود دیگران تا آخر عمر از شخص وحشت داشته باشند و توسط خشم او کنترل شوند.
- کنترل و سختگیری زیاد: باعث می شود هرگز احساس آزادی عمل و رفتار، و امکان شکوفایی استعدادها و خلاقیتها وجود را نداشته باشد.
- عدم شکل گیری شخصیت بالغ در فرد: اغلب منجر به عدم مسؤولیت پذیری مالی و اقتصادی، غیر قابل اعتماد بودن و بی هدفی و بی انگیزگی در طول زندگی می شود. به این موارد بالا می توان اختلالات جنسی، داشتن دوران کودکی پرآسیب، داشتن روابط التیام نیافته (با همسر یا نامزد قبلی) و... را هم اضافه کرد. بنابراین، عقل سلیم حکم می کند هرگز همسری را انتخاب نکنیم که در پی تغییر دادن او هستیم.

### آیا بعد از ازدواج هیچ تغییری رخ نمی دهد؟

پس از تمام این بررسی ها، باید گفت، بعد از ازدواج تغییراتی در زن و شوهر به وجود می آید؛ اما این تغییر در اثر آمیختگی روح و روان و جسم آنها و گاه در اثر همنشینی و یادگیری های خودآگاه یا ناخودآگاه است، نه در اثر اعمال قدرت یا فشار ظاهری یک طرف به طرف دیگر. رابطه جنسی و زناشویی، مانند قانون ظروف مرتبطه، بر روح و روان انسان اثر می گذارد. براساس این قانون، چنانچه دو ظرف آب را با حجم های متفاوت توسط لوله ای به هم متصل کنیم، سطح مایع از یکی به دیگری منتقل می شود تا بالاخره میزان آن در هر دو به تعادل برسد. در ازدواج نیز نوعی سرازیر شدن ویژگی های روحی (که گاه با آسیب و گاه با التیام توأم است) در طرفین رخ می دهد. وقتی بین دو نفر تعادل، هم فهمی، و همخوانی وجود نداشته باشد، این انتقال، اثر تخریبی بیشتری خواهد داشت.

به همین دلیل در روایات و احادیث بر «کفو بودن» زن و مرد در ازدواج بسیار تأکید می شود و روانشناسان و جامعه شناسان هم از بعد علمی و تحقیقی به همین نتیجه رسیده اند. بنابراین، همسری را انتخاب کنید که قبل از ازدواج بتوانید او را با تمامیت و با همه رفتارها و عقایدش بپذیرید و هرگز به فکر تغییر دادن او نباشید.

البته اگر عشق و محبت واقعی در کار باشد و افراد به طور خودجوش علاقه به رشد داشته باشند، تغییراتی رخ خواهد داد؛ اما هرگز با توهم این تغییر وارد زندگی مشترک نشوید. کسی را انتخاب کنید که همین حالا او را دوست دارید و رفتارهایش برایتان مطلوب است؛ زیرا چون اگر به خود یا به

طرف مقابل تان فشار بیاورید، یا خدای ناکرده در هم خواهید شکست و یا زندگی مشترک تان به جدایی منجر خواهد شد.

رکسانا خوشابی کارشناس ارشد مشاوره بالینی

## نکاتی که شما را در زندگی مشترک موفق می کند



شاید مهم ترین اتفاق زندگی هر فرد ازدواج او باشد. زمانی که یک زندگی مشترک شروع می شود، زن و شوهر در موقعیت خاصی قرار می گیرند که قبلاً آن را هرگز تجربه نکرده اند و هر دو در ابتدای کار بی تجربه و مبتدی هستند. بسیاری اوقات همین بی تجربه‌گی باعث بروز تنش‌ها و اختلاف‌های بین همسران می شود. متأسفانه خیلی از زوجها پس از گذشت چند سال و با داشتن فرزند باز هم با هم اختلاف دارند و زندگی پرتنش و آزار دهنده‌ای را سپری می کنند. در ابتدا آنها یکدیگر را دوست داشتند، قول و قرارهایی با هم گذاشتند و عهد کردند که به آنها پایبند بمانند. حالا مدام تحت استرس و فشار عصبی هستند و زیر این فشار فرسوده و خسته و درمانده شده‌اند. مسأله اینجاست که آنها حتی نمی دانند مشکلی که پیش آمده چیست و چرا همسری که عاشقانه دوستش داشتند، حالا به موجودی ناراحت کننده تبدیل شده که حتی گذراندن روزی با او هم آزاردهنده است.

آنها می دانند که یک جای کار می لنگد، ولی نمی دانند این مشکل از کجاست و کجای کارشان اشتباه است. شاید بارها برای پیدا کردن این نقطه مجهول با هم به گفت و گو هم نشسته باشند، ولی هربار یکی یا هردوی آنها برآشفته می شود و گفت و گویی که قرار بود سازنده و نتیجه بخش باشد، بی حاصل پایان می یابد و کدورت و تنش میان آن دو نفر را بیشتر می کند. در اینجاست که باید از یک مشاور کمک بخواهند تا کمک شان کند و به جای اینکه از اول سراغ کوتاه ترین و بدترین راه یعنی طلاق بروند، با توجه به راهنمایی های او زندگی مشترکشان را نجات دهند.

البته در بسیاری اوقات اگر این فرد یک فرد عادی از اطرافیان آنها باشد، مراجعه به او سودی نخواهد داشت. در این موقعیت کمک یک حرفه‌ای مورد نیاز است. در ضمن، درخواست کمک و مشاوره باید بموقع باشد و نگذارند کار به جایی برسد که دیگر کاری نتوان کرد. باید همان زمانی که اولین نشانه‌های بروز مشکل را می‌بینند و متوجه می‌شوند یکی از آنها از وضع کنونی راضی نیست، دست به کار شوند و کمک حرفه‌ای درخواست کنند. اکثر مواقع مشکلاتی که بین زوجها ایجاد می‌شود، به خاطر این است که زن و شوهر نمی‌توانند درست با هم ارتباط برقرار کنند. در واقع، آنها نمی‌توانند به حرف‌های هم گوش دهند و مهارت گوش دادن موثر را ندارند و نمی‌توانند منظورشان را درست به هم تفهیم کنند.

مطالعه کتاب‌ها و مقالاتی درباره ازدواج موفق، ارتباط موثر، روابط بین زوجها و مسائلی از این قبیل هم می‌تواند به شما و همسران کمک کند تا گره کور زندگی‌تان را باز کنید و ابرهای تیره‌ای را که بر روابط شما سایه افکنده‌اند، کنار بزنید. مهم است که فرد یا منبعی که به آن مراجعه کرده‌اید، حرفه‌ای باشد و بر پایه علائق و گرایش‌های شخصی راهکار ارائه ندهد. او باید بی‌طرفانه موضوع را بررسی و از هر گونه قضاوت و پیشداوری خودداری کند. همه در روز عروسی بسیار شادند و دوران ماه عسل هم اکثراً به خوبی سپری می‌شود؛ ولی گاه بعضی از زوجها نمی‌توانند در زیر یک سقف با هم درست رفتار کرده و زندگی پربار و بدون تنشی را سپری کنند. به راستی چه اتفاقی می‌افتد که چنین حالتی به وجود می‌آید؟

**در اینجا نکاتی برای استحکام بخشیدن به زندگی مشترک مطرح می‌شود:**

### **زوج‌های موفق مسائل‌شان را مستقیم مطرح می‌کنند**

زمانی که شما دوران پیش از ازدواج یا نامزدی را می‌گذرانید، انتظاراتی از همسر آینده‌تان دارید که با انتظارات‌تان در زیر یک سقف تفاوت دارد. مثلاً ممکن است در دوران نامزدی شوهر دانشجوی باشد، ولی حالا که زندگی مشترک شروع شده، همسرش انتظار دارد برای گذران زندگی‌شان درآمد کافی داشته باشد. زوج‌های موفق پیش از اینکه عروسی کنند و زیر یک سقف بروند، به صراحت درباره انتظارات‌شان از یکدیگر با هم گفت و گو می‌کنند. هرگز در این موقعیت رو درباستی نکنید و همه خواسته‌ها و انتظارات‌تان را مطرح کنید. هرگز با این فکر که پس از ازدواج همسران مطابق میل شما رفتار خواهد کرد، ازدواج نکنید؛ چون در بسیاری مواقع این طور نیست. همین سهل‌انگاری می‌تواند بنای تنش و فشار عصبی را در زندگی بگذارد. گاهی اوقات هم یکی از همسران به خواسته دیگری تن می‌دهد؛ ولی این موافقت اجباری موجب احساس سرخوردگی در او می‌شود و حس می‌کند زیر سلطه همسرش قرار گرفته و مورد ظلم واقع شده است و همین باعث تیرگی روابط می‌شود.

### **زوج‌های موفق استقلال فردی خود را حفظ می‌کنند**



هر قدر هم که شما پیش از ازدواج مستقل بوده باشید، شما را به همسران وابسته می‌کند؛ چرا که زندگی‌تان از زندگی شخصی به زندگی مشترک تغییر کرده است. این وابستگی به خصوص اگر شما صاحب فرزند شده باشید بیشتر هم خواهد شد. ولی زوج‌های موفق می‌دانند که هر قدر هم زوجی یکدیگر را دوست داشته باشند و به یکدیگر عشق بورزند، هر کدام برای خود حریم شخصی دارد و شرط دوام ازدواج این است که هر کدام به حریم و زندگی شخصی دیگری احترام بگذارند. اگر زوج‌ها مدام بگویند "ما" و برای خود "من" قائل نشوند، از سرگرمی‌ها و علایق "من"، ناراحتی‌های "من" و مشکلات "من" صحبت نکنند، علاقه‌ای که بین آنها وابستگی ایجاد کرده است، به مرور زمان کمرنگ خواهد شد؛ چرا که حس می‌کنند مدام وقف خانواده و همسرشان هستند و خودشان نادیده گرفته شده مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند و موجودیت شخصی خود را از دست داده‌اند. همین احساس در درازمدت می‌تواند به سرد شدن روابط بین زوج‌ها بینجامد.

### زوج‌های موفق یکدیگر را در اولویت قرار می‌دهند

پیش از ازدواج و در دوران نامزدی، همسران جوان مدام به یکدیگر تعارف می‌کنند. وقتی به رستوران می‌روند، یکی صندلی را برای دیگری بیرون می‌کشد، اول غذا را به او تعارف می‌کند، در اتومبیل را برایش باز می‌کند و به حرف‌هایش با دقت گوش می‌دهد؛ ولی پس از ازدواج، انگار این رفتارها فراموش می‌شود و مانند کار، بچه، اتومبیل و بر همسر اولویت پیدا می‌کنند. همسران موفق یکدیگر را در اولویت اول قرار می‌دهند. البته منظور ما این نیست که زن و شوهر رفتاری تمام رسمی با یکدیگر داشته باشند و یکی مدام برای دیگری در اتومبیل را باز کند! بلکه منظور این است که به حرف‌های همسرشان علاقه نشان می‌دهند، او را جدی می‌گیرند و در مقابل دیگران با کلمات احترام‌آمیز با او صحبت می‌کنند. به عبارت دیگر، آنها هیچ وقت یکدیگر را سرسری نمی‌گیرند و از کنار افکار، حرف‌ها، احساسات، علایق و مشکلات یکدیگر به سادگی نمی‌گذرند.

### زوج‌های موفق صبورند و قادرند تعارضات بین خود را حل کنند

همیشه بین دو نفری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، تفاوت عقیده و سلیقه پیش می‌آید و گاهی اوقات این تفاوت‌ها باعث دردسر و تنش هم می‌شوند. در این حالت زوج‌ها دو رفتار را در پیش می‌گیرند: یا تحمل کرده سعی می‌کنند تعارض به وجود آمده را حل کنند و یا تحمل نمی‌کنند و فوراً به آخرین راه فکر می‌کنند و با فکر کردن به جدایی، دست از تلاش می‌کشند و امید به بهبود اوضاع و حل مشکل را از دست می‌دهند. البته اشتباه نکنید تحمل اعتیاد، خشونت و همسرآزاری درست نیست و نباید تحمل این شرایط ظالمانه را با صبر و بردباری اشتباه کرد؛ ولی اگر همسر شما فقط کاری را انجام می‌دهد که مطابق میل شما نیست یا عقیده‌ای مخالف عقیده شما دارد، باید تلاش کنید تا به تفاهم برسید.



## زوج‌های موفق به روابط جنسی اهمیت می‌دهند

زوج‌هایی که زندگی پایدار و موفق دارند، همیشه روابط جنسی با همسرشان را حفظ می‌کنند و آن را زنده نگه می‌دارند؛ چون این میل پس از گذشت چند سال از ازدواج کمرنگ خواهد شد و همین کیفیت زندگی مشترک را پایین می‌آورد، ولی همسرانی که با شادی و موفقیت کنار هم زندگی می‌کنند، از اهمیت این رابطه باخبرند.

## همسران موفق در کنار هم با تغییرات کنار می‌آیند

پس از گذشت چندین سال از ازدواج، همسر شما همانی نیست که در گذشته به دست او حلقه ازدواج کرده‌اید؛ بلکه به خاطر حوادث گوناگونی دارای شخصیتی متفاوت از پیش است. در واقع خود شما هم چنین شده‌اید. زوج‌های موفق می‌دانند که اکنون شرایط فرق کرده است و همسرشان دیگر همان آدم قبلی نیست و قواعدی که با هم برای زندگی خانوادگی‌شان وضع کرده بودند باید تغییر کند. برای اینکه زندگی همچنان پایدار بماند و به خوشبختی خانواده آسیبی نرسد، باید هر دو انعطاف‌پذیر بوده خودشان را با شرایط جدید وفق دهند و قوانین جدیدی برای زندگی مشترک‌شان وضع کنند.

## زن و شوهرهای موفق، مراقب زندگی مشترک‌شان هستند

گاهی اوقات ممکن است شمایی که سال‌هاست زندگی خوبی با همسرتان دارید، فکر کنید که زندگی خوشبخت شما تا ابد دوام خواهد داشت و هیچ چیز نمی‌تواند رابطه پایدار شما را خدشه‌دار کند. ولی این را بدانید که تغییرات آهسته و پیوسته شرایط و صدمه‌های جزئی وارد آمده به زندگی که طی سال‌ها روی هم انباشته می‌شوند، می‌توانند پایدارترین عشق‌ها را هم نابود کنند. برای پیشگیری از چنین اتفاق دردناکی باید هر چند وقت یکبار با همسرتان بنشینید و زندگی و شرایط کنونی را مرور کنید و ببینید که کجای زندگی مشترک‌تان هستید با این گفت‌وگوها از احساسات یکدیگر باخبر شده و مطمئن خواهید شد که هر دو از زندگی‌تان راضی هستید. هرگاه یکی از شما ناراضی باشد یا به مشکلی در رابطه‌تان برخورد داشته باشید، باید برای برطرف کردن آن تلاش کنید. به این ترتیب مشکلات روی هم انباشته نمی‌شوند و رابطه شما از گزند آسیب‌ها در امان خواهد بود. اگر دیدید که نمی‌توانید از پس حل مشکل برآیید، حتماً از یک فرد حرفه‌ای کمک بخواهید و برای درخواست کمک خجالت نکشید. یادتان باشد که اگر این کار را پشت گوش بیندازد ممکن است بی‌آنکه خود بفهمید، جلوی میز دادگاه و برگه‌های طلاق قرار بگیرید. اگر ازدواج کردن مشکلاتی داشته باشد، حفظ زندگی مشترک بسیار دشوارتر است. مهارت زندگی در کنار یک فرد دیگر که خصوصیات منحصر به فرد خود را دارد، نیازمند داشتن مجموعه مهارت‌هایی است که مهم‌ترین جزء این مجموعه هنر ارتباط برقرار کردن با دیگران است. اینکه چطور بتوانیم گوش دهیم، بفهمیم و بفهمانیم، نتیجه بگیریم و شرایط نامناسب را به بهترین وجه به نفع خود و همسران تغییر دهیم، تنها چند مورد از هنرهایی است که برای دوام یک زندگی مشترک لازم‌اند. بخشی از این

مهارت‌ها می‌توانند پیش از ازدواج به دست آیند و بخشی دیگر تنها در حین زندگی مشترک کسب خواهند شد. کسب این مهارت‌ها خود هنر دیگری است که نبودش شرایط را برای زوجها سخت خواهد کرد.

## ساز سازگاری را کوک کنید!



زنان و مردان روش‌های اخلاقی خاص خود را دارند خصوصیات ارثی و اکتسابی که به مرور زمان آن را درونی و بر طبق آن رفتار و عمل می‌کنند. برخی آموخته‌اند در زندگی مشترک در برابر هر واقعه‌ای سریع عکس‌العمل نشان دهند و برخی دیگر با آرامش و قدم به قدم پیش می‌روند. تفاوت در نوع واکنش‌ها و عملکردها تاثیر بسیاری بر روابط زوجین می‌گذارد. عده‌ای برای تصمیم‌گیری نیاز به زمان بیشتری جهت تجزیه و تحلیل مسائل دارند و در مقابل برخی سریع‌تر عمل می‌کنند.

گاه تفاوت در تصمیم‌گیری و نوع واکنش‌ها نسبت به مسائل روزمره زندگی زن و مرد را تحت تاثیر قرار داده و تنش‌های بسیاری ایجاد می‌کند تا جایی که رفتارها سخت و غیر قابل تحمل می‌شود به عنوان مثال زنی که سریع تصمیم‌گیری و عمل می‌کند در برابر مردی که با خونسردی تمامی امور را مدیریت می‌کند واکنش نشان داده و ممکن است وی را «بی‌خیال، خونسرد و یا ... بنامد و یا معکوس آن مرد زن را فردی عجول، بی‌ملاحظه و... خطاب کند». این جملات سبب آزردهی زوجین از یکدیگر شده و استمرار این برخورد به مرور زمان منجر به پررنگ شدن و ایجاد تنش مابین زوجین می‌شود.

بدیهی‌ست یک فرد بالغ و عاقل به تنهایی قادر خواهد بود تمامی امور روزمره خود را مدیریت نماید آنچه سبب تفاوت‌ها می‌شود نحوه عملکرد، سنجش و ارزیابی افراد از موقعیت‌ها است. هر فرد روند خاص خود را برای مدیریت زندگی خویش بر می‌گزیند و مسائل را به شکل منحصر به فرد خود مورد پردازش و تحلیل قرار می‌دهد ولی آنچه باید مد نظر قرار گیرد این است: «زمانی که زن و مرد یک زندگی مشترک را شروع می‌کنند

متعهد می‌گردند در تمامی امور هم‌پا و همراه هم قرار گیرند». آموختن مهارت‌های ارتباطی نقش بسزایی در زندگی مشترک خواهد داشت. در زمان تاهل حتی تصمیمات فردی نیز بر زندگی طرف مقابل و یا فرزندان تأثیرات بسیاری می‌گذارد. با توجه به اهمیت موضوع شایسته به نظر می‌رسد زن و مرد تمامی تلاش خود را برای آموختن روش‌های همراهی یکدیگر بیاموزند.

ممکن است زن و یا مرد احساس کند همسرش فردی عجول و یا برعکس خونسرد و بی‌خیال است و یا اینکه در مورد نحوه مدیریت زندگی اختلاف نظرهای بسیاری وجود داشته باشد البته بروز این موارد طبیعی به نظر می‌رسد. اختلاف نظر امری اجتناب‌ناپذیر است زوجین در مواقعی که نظرات یکسانی ندارند دو راه بیشتر پیش رو ندارند می‌توانند با هم مخالفت و یکدیگر را با چسب‌های متفاوت صدا زنند و زندگی خود و فرزندان را سرشار از استرس، تنش نمایند و یا اینکه سعی کنند تفاوت‌های فردی یکدیگر را بپذیرند. شاید در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد ولی زمانی که دو طرف سعی کنند یکدیگر را همانگونه که هست بپذیرند و با استفاده از روش‌های صحیح ارتباطی به توافق برسند مسلماً به مرور زمان این روش‌ها درونی شده و با شناخت بیشتری که نسبت به یکدیگر پیدا کرده‌اند تصمیمات صحیح‌تری اتخاذ می‌کنند. برای داشتن زندگی سعادت‌مند همراهی زوجین در تمامی مقاطع نه تنها کافی بلکه ضروری به نظر می‌رسد نگاه آینده‌نگرانه زوجین به روابطشان آموختن روش‌های مناسب برای هم‌قدم و همراه شدن با یکدیگر را در تمامی حیطه‌های زندگی مشخص خواهد نمود نکات ذکر شده در ذیل کمک بسیاری به زوجین جهت همگام شدن با یکدیگر می‌نماید:

## ۱ - شناخت کامل

بهتر است زن و مرد همان‌طور که قبل از ازدواج در دوران نامزدی تلاش می‌کنند یکدیگر را بشناسند این روند را در زندگی مشترک سرلوحه خویش قرار دهند و لحظه به لحظه در پی شناخت عمیق‌تر از روحیات و خلقیات یکدیگر باشند. شناخت فقط قبل از ازدواج نیست آدمی روز به روز در حال تغییر و تحول است بهتر است قبل از تعهد به ازدواج مشاوره‌های ازدواج صورت گیرد و هر دو فرد نسبت به خصوصیات اخلاقی یکدیگر به شناخت کاملی برسند.

## ۲ - همراه شوید

زمانی که زن و یا مردی احساس کند همسرش در تصمیم‌گیری‌ها در کنارش نیست و یا با عجله تصمیم‌گیری و پیشی می‌گیرد تصور خواهد کرد مورد توجه نبوده و دچار یأس و ناکامی می‌شود برقراری یک ارتباط عاطفی مناسب لازم به نظر می‌رسد در این شرایط باید همسر را به یک گفتگوی موثر دعوت کرده و به دور از هرگونه توهین و تحقیر خواسته‌ها مطرح شود چنانچه زوجین بر روی یک خط فکری قرار گیرند و سعی کنند با یکدیگر هماهنگ شوند در مدت زمان کمتری بر مشکلات و اختلاف نظرها فائق خواهند آمد.

### ۳- در شرایط بحرانی روبروی هم قرار نگیرید

در تمامی خانواده‌ها شرایط بحرانی به وجود می‌آید آنچه اهمیت دارد هماهنگ شدن روحی و عاطفی زوجین با یکدیگر است. مسلماً تعلقات و حمایت عاطفی به زوجین کمک بسیاری کرده تا شرایط بحرانی را پشت سر بگذارند. زمانی که زن و مرد به هر دلیلی دچار استرس و شرایط روحی نامناسب باشند بهتر است از هرگونه مشاجره دوری کرد.

### ۴- در کنار هم راه روید

برای شروع روانشناسان روش جالبی را مطرح می‌کنند. چنانچه زن و مرد احساس کنند نمی‌توانند در زندگی مشترک با یکدیگر هماهنگ شوند بهتر است از این تکنیک استفاده کنند روانشناسان معتقدند تغییر و تحول درونی بسیار مشکل است و بهتر است برای شروع تغییر از بیرون به درون رفت به عنوان مثال یک فرد عجول برای تغییر بهتر است ابتدا به صورت فیزیکی و بیرونی سعی نماید امور روزانه خود را با آرامش انجام دهد مثلاً آرام راه رود، سعی کند تمامی کارهای که تا به حال با سرعت انجام می‌داده حال به آرامی انجام دهد بدین معنا که نوع تغییر مورد نظر را در رفتار خود نمایان سازد به عنوان مثال اگر می‌خواهید اطرافیانتان شما را فردی موفق بدانند همانند انسان‌های موفق صحبت و رفتار کنید واکنش‌های بدنی و رفتاری بر نوع احساس و افکار انسان‌ها تأثیر فراوانی می‌گذارد.

این روش برای همسران بسیار موثر است جدا از اینکه تلاش نمایند از نظر روحی و عاطفی به یکدیگر نزدیک شوند بهتر است در عملکرد و رفتارشان نیز اینگونه رفتار کنند در خیابان در حین خرید رفتن به میهمانی هم پا و هم قدم یکدیگر حرکت نمایند و همراهی همسر در هر شرایطی سبب اطمینان خاطر و احساس خوشایند امنیت می‌گردد. نتیجه این احساس مثبت بوجود آمدن صمیمت و عشق بیشتر مابین زوجین می‌باشد. زن و مرد نیاز دارند در شرایط نامساعد در کنار و همراه همدیگر قرار گیرند در شرایط بحرانی درک طرف مقابل و همدلی به آنان کمک بسیاری می‌کند تا به یکدیگر آرامش ببخشند.

ستاره حمیدی کارشناس ارشد روانشناسی

## موفقیت در زندگی زناشویی



یک رابطه زناشویی سالم و قوی می‌تواند بزرگترین عامل موفقیت در زندگی شما باشد. روابط خوب می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی شما تاثیرگذار باشد و سلامت جسمی و روانی شما را تضمین کرده و رابطه شما را با دیگران نیز بهبود بخشد. در عین حال یک رابطه زناشویی بد می‌تواند تاثیر منفی جبران ناپذیری بر زندگی شما بگذارد. رابطه‌ها نوعی سرمایه گذاری هستند. هر چه بیشتر سرمایه به آنها اختصاص دهید، بیشتر برداشت خواهید کرد. با استفاده از راهکارهایی که به شما معرفی می‌کنیم می‌توانید یک رابطه سالم بین خود و همسرتان بسازید یا اگر رابطه بین شما آسیب دیده است، آن را بازسازی کرده و دوباره بهبود بخشید.

### چگونه رابطه عاطفی بین خود و همسرتان را تقویت کنید

نوع رابطه زناشویی هر زوجی منحصر به فرد است. افراد با سابقه‌های مختلف به دلایل گوناگونی به یکدیگر جذب می‌شوند. اما اموری در روابط موفق هستند که بین همه زوجها مشترک‌اند. دانستن اصول اولیه یک رابطه سالم باعث می‌شود آن رابطه برای هر دو طرف پرمعنا، عمیق و هیجان انگیز باشد.

### مبانی یک رابطه عاشقانه سالم چیست؟

هر دو طرف باید به امور یکدیگر اهمیت دهند. گاه دیده می‌شود دو نفر در کنار یکدیگر یک زندگی آرام و به دور از حاشیه دارند. ممکن است در نگاه اول بسیار خوشبخت به نظر برسند اما این رابطه را نمی‌توان یک رابطه سالم دانست. دو طرف یک رابطه باید به مشکلات و امور یکدیگر اهمیت دهند و از کنار مسائل مربوط به طرف مقابل به راحتی نگذرند. ارتباط کم با طرف مقابل در یک رابطه فاصله‌ها را بیشتر می‌کند. به همین دلیل زمانیکه مجبور می‌شوید با طرف مقابلتان در مورد یک امر مهم صحبت کنید، او حرف شما را درک نکرده و به مشکل شما اهمیتی نخواهد داد. با اختلافات کنار بیایید. برخی زوجها اختلافاتشان را به آرامی و با خونسردی حل می‌کنند در حالیکه برخی دیگر صدایشان را بالا برده و عصبی می‌شوند. مهم‌ترین نکته برای داشتن یک رابطه

موفق این است که از اختلافات نهراسید. شما باید بتوانید اموری که نسبت به آنها رضایت ندارید را با همسران در میان بگذارید. همچنین باید توانایی حل اختلافات بدون عصبانیت، تمسخر طرف مقابل، تعصب، لجاجت و اصرار بی مورد بر حرف خود داشته باشید. روابط و سرگرمی‌های بیرون از خانه داشته باشید. هیچ فردی به تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای ما را برآورده کند. داشتن انتظارات بیش از حد از طرف مقابل فقط فشارها را بر او افزایش می‌دهد. داشتن دوست‌هایی در محیط خارج از خانه نه تنها روابط اجتماعی شما را تقویت می‌کند، بلکه می‌تواند به بهبود روابط شما با همسران نیز کمک کند.

**گفتگو:** یک گفتگوی صادقانه و شفاف یکی از قسمت‌های کلیدی یک ارتباط سالم است. وقتی هر دو طرف رابطه برای ابراز نیازها، ترس‌ها و نقطه نظراتشان احساس امنیت خاطر کنند، اعتماد و آرامش هر دو طرف نسبت به یکدیگر افزایش می‌یابد. گاه این ارتباط از طرق غیر کلامی برقرار می‌شود، مانند ارتباط چشمی، حالت بدن یا حتی ایجاد ارتباط فیزیکی.

### صمیمیت فیزیکی را زنده نگه دارید

تماس فیزیکی یکی از قسمت‌های بنیادین حیات انسان‌هاست. تحقیقات بر نوزادان ثابت کرده است که تماس فیزیکی والدین آنها می‌تواند در رشد مغز آنها بسیار موثر باشد. این فواید فقط منحصر به دوران کودکی نیست. افرادی که با انسان دیگری تماس فیزیکی ندارند، در زندگی تنها و منزوی خواهند بود. تحقیقات نشان می‌دهند که تماس فیزیکی عاطفی باعث ترشح هورمونی به اسم اکسیتوسین می‌شود. این هورمون باعث تقویت روابط عاطفی می‌شود. منظور از روابط عاطفی فقط روابط جنسی نیست. بلکه تماس‌های فیزیکی معمولی، مانند گرفتن دست یکدیگر، در آغوش گرفتن و بوسیدن، نیز می‌تواند در بهبود روابط بسیار تاثیر گذار باشد. سعی کنید بفهمید همسران از چه نوع تماس فیزیکی بیشتر خوشش می‌آید. برخی انواع تماس فیزیکی ممکن است برای فرد مقابل غیر منتظره باشد و تاثیری نامطلوب بر رابطه شما بگذارد.

### ساعاتی از روز را که سرحال هستید با یکدیگر سپری کنید

شاید شما از هم از آن دسته افرادی باشید که دوران نامزدی به نظرشان بسیار شیرین و بهتر از بعد از ازدواج می‌آید. گویی در آن زمان همه چیز به نظر جدید و هیجان انگیز می‌آمد. شما ساعت‌ها با نامزدتان صحبت می‌کردید و هیچ گاه از این صحبت‌ها خسته نمی‌شدید. اما با گذشت زمان، فرزندان، امور شغلی و بسیاری مسائل دیگر برای شما زمانی برای گذراندن وقت با همسران باقی نمی‌گذارد. اما شما باید به هر طریقی که می‌توانید بخشی از زمان خود را به گذراندن با همسران اختصاص دهید. این کار برای داشتن رابطه ای سالم و پایدار بسیار مهم است. اگر نتوانید این کار را انجام دهید، ارتباط و درک مقابل شما دچار مشکل خواهد شد. معمولاً در اوایل یک رابطه، طرفین از روحیه و نشاطی بیشتری برخوردار هستند. اما با گذشت زمان این روحیه و شادابی

کاهش پیدا می‌کند و استرس‌های روزانه افراد را فرسوده می‌کند. کمی شوخ طبعی و نشاط می‌تواند در جلوگیری از این مسئله بسیار موثر باشد.

### کاری کنید که با همسر تان اوقات خوشی را بگذرانید

به دنبال راه‌هایی برای غافلگیر کردن همسرتان باشید. مثلاً می‌توانید بدون مقدمه برای همسرتان گل بخرید یا یک فیلم مورد علاقه همسرتان را برای او تهیه کنید. سعی کنید روحیه کودکانه خود را تقویت کنید. بازی کردن با کودکان می‌تواند به شما کمک کند کودک درونتان فعال شود. برخورداری از نشاط کودکانه می‌تواند در بسیاری از موارد برخورد با مشکلات را برای شما راحت‌تر کند. از هر فرصتی برای خندیدن با هم استفاده کنید. اگر کمی شوخ طبعی داشته باشید، اکثر موقعیت‌ها آنقدرها هم که به نظر می‌آیند تلخ و وحشتناک نیستند.

### هیچ‌گاه ارتباط خود را با همسر تان قطع نکنید

ارتباط خوب پایه و اساس یک رابطه خوب است. وقتی افراد با یکدیگر خوب ارتباط برقرار نمی‌کنند، در واقع با اینکارشان به عوامل بیرونی اجازه می‌دهند به راحتی بر روابط آنها تاثیر بگذارند. تا زمانیکه طرفین یک رابطه بتوانند با یکدیگر خوب ارتباط برقرار کنند، می‌توانند مشکلات و موانع پیش رو را یکی پس از دیگری از پیش رو بردارند.

### حالات عاطفی طرف مقابلتان را بشناسید

هر یک از ما در برقراری ارتباط شیوه منحصر به فرد خود را داریم. ممکن است واکنش‌های همسر شما با شما متفاوت باشد. سعی کنید حالات گوناگون همسرتان را خوب بشناسید و در عین حال حالات خود را نیز به او بشناسانید. برای مثال ممکن است فردی بعد از یک روز سخت کاری با شنیدن یک جمله محبت آمیز از طرف همسرش سرحال شود در حالیکه دیگری دوست داشته باشد یک فنجان چای نوشیده و با همسرش در رابطه با آن روز صحبت کند. بخش اعظمی از برقراری ارتباط از راه‌های غیر کلامی صورت می‌گیرد. راه‌های غیر کلامی شامل ارتباط از طریق نگاه، حالات گوناگون بدن ... است. در یک رابطه، طرفین باید این حالات خود را به خوبی بشناسند و همچنین به حالات خود نیز توجه داشته باشند. گاه ممکن است حالت بدن و چهره ما با آن چیزی که به زبان می‌آوریم متفاوت باشد. این تعارض از چشم طرف مقابل دور نمی‌ماند.

### افکار و انتظارات خود را برای همسرتان توضیح دهید

ممکن است شما تصور کنید که از آنجاییکه شما و همسرتان چندین سال است که با یکدیگر زندگی می‌کنید، همسر شما افکار و انتظارات شما را به خوبی می‌شناسد و تشخیص می‌دهد. اما همسر شما قرار نیست ذهن شما را بخواند. شاید او متوجه برخی انتظارات شما بشود، اما بهترین و سالم‌ترین راه این است که شما خودتان



افکارتان را برای او توضیح دهید. به هر حال افراد در طول زمان تغییر می‌کنند. ممکن است انتظارات حال شما با انتظارات پنج سال پیش متفاوت باشد. شفاف بودن در این رابطه می‌تواند بسیاری از مشکلات شما را حل کند.

### روابط سالم بر پایه درک متقابل و گذشت استوارند

اگر شما انتظار دارید که همیشه آنچه شما می‌خواهید عملی شود، باید منتظر ناکامی باشید. روابط سالم بر پایه درک متقابل و گذشت استوارند. البته باید سعی کنید این گذشت در حد تعادل باشد.

**آنچه نزد همسران مهم است را بشناسید:** سعی کنید بفهمید چه چیزی برای همسر شما بسیار مهم است. در آن امور از خود گذشت بیشتری نشان دهید. در عین حال شما نیز باید به گونه‌ای خط قرمزهای خود را به همسران بشناسانید. اینکه شما بخواهید مدام گذشت کنید و خواسته‌های خود را نادیده بگیرید، به تدریج منجر به ایجاد خشم و عقده در شما می‌شود.

هدف‌تان نباید پیروزی باشد: اگر شما رفتارتان با همسران به گونه ایست که انتظار دارید همیشه «حرف حرف شما باشد»، تقریباً می‌توان گفت هیچ گاه به تفاهم نخواهید رسید. گاه ریشه این رفتار در این است که در دوران کودکی فرد نمی‌توانسته به خواسته‌هایش برسد یا دچار ناکامی‌هایی شده است. تاکید کردن بر برخی امور اشکالی ندارد اما باید به همسران نیز اجازه اظهار نظر بدهید. اگر به نظرات همسران احترام بگذارید، راحت‌تر می‌توانید در سایه تفاهم به خواسته‌های خود برسید.

### راه‌های حل و فصل محترمانه اختلاف را یاد بگیرید

اختلاف جز جدایی ناپذیر هر رابطه ایست. اما برای اینکه یک رابطه پایدار بماند، هر دو طرف باید بتوانند اظهار نظر کنند. هدف هیچ یک از طرفین نباید پیروزی باشد. بلکه هدف باید حل اختلاف با احترام و محبت باشد. سعی کنید هنگام مشاجره مدام از کلمه «من» در مقابل «تو» استفاده نکنید و همچنین موضوعات اختلافات پیشین را وارد موضوع بحثان نکنید. هنگام مشاجره، هیچ گاه به طرف مقابلتان بی احترامی نکنید.

### در کنار خوشی‌ها، انتظار سختی‌ها را نیز داشته باشید

در هر رابطه‌ای، بالا و پایین‌های زیادی وجود دارد. رابطه شما همیشه به یک شکل نخواهد بود. گاه یکی از طرفین ممکن است دچار مشکلی باشد که برای او ناراحتی و استرس زیادی ایجاد می‌کند، مانند از دست دادن یکی از اعضای خانواده، مشکلات شغلی و سلامتی.

این مشکلات می‌تواند بر هر دو طرف رابطه به گونه‌ای تأثیر بگذارد و ایجاد ارتباط با یکدیگر را برای آنها مشکل کند. افراد برای حل مشکلاتشان از راه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. این مسئله نباید باعث سوء تفاهم شده و خشم و کینه طرفین را نسبت به هم زیاد کند. به منظور کاهش این‌گونه تنش‌ها، سعی کنید تا می‌توانید مشکلات بیرون از خانه را به همسرتان منتقل نکنید. اغلب افراد فکر می‌کنند که اگر مشکل‌شان را به همسرشان بگویند سبک می‌شوند و فشار ناشی از آن مشکل بر آنها کاهش می‌یابد. اما واقعیت این است که اینکار به مرور بر رابطه شما با همسرتان تأثیر منفی می‌گذارد و محیط خانه را برای شما غیر قابل تحمل می‌کند. همچنین سعی کنید در مقابل تغییرات انعطاف پذیر باشید. تغییر یکی از اجزا تفکیک ناپذیر زندگی است. تغییر در بسیاری از موارد باعث رشد هر دو طرف رابطه شده و در عین حال بسیاری از مشکلات را حل می‌کند.

گروه ترجمه دنیای سلامت

## زندگی مشترک مراقبت می‌خواهد



در زندگی مشترک مسائل بسیاری قابل بررسی و تامل است آنچه مسلم است زن و مرد با رفتار و عملکردشان تأثیر فراوانی بر زندگی یکدیگر می‌گذارند گاهی مسائلی به ظاهر ساده سرنوشت و آینده دو نفر را به یکدیگر گره زده و خوشبختی و سعادت آنان را رقم می‌زند و یا سبب برهم ریختگی تعادل و ایجاد تنش در زندگی‌شان می‌گردد توجه به برخی مسائل و حواشی به ظاهر ساده و جزئی گاهی لازم و ضروری به نظر می‌رسد مسلماً افراد متاهل به خوبی بر این امور و مسائل واقف هستند.

### رعایت اصول و نکاتی برای داشتن زندگی موفق

رعایت برخی اصول و نکات برای داشتن زندگی موفق، کارآمد و آرام ضروری و لازم به نظر می‌رسد به عنوان مثال آموختن روش‌های سازگاری، رویارویی و حل جزئیات کمک بسزایی به زوجین می‌کند. یکی از مسائلی که باید بدان توجهی فراوان نمود نوع برخوردی است که هر یک از زوجین با جنس مخالف خود در اجتماع، محیط

کار و یا در بین اقوام و فامیل دارد. گاهی برخی از این برخوردها و رفتارها در نظر همسر ناخوشایند جلوه کرده و سبب آزار و رنجش وی می‌گردد و منجر به سوءتفاهم و در پی آن ایجاد تنش می‌گردد. نوع روابط با اطرافیان و مخصوصاً با جنس مخالف، در هر اجتماعی از مسائل بسیار با اهمیت است که سبب بسیاری از تنش‌های بین زوجین می‌گردد و آنان را از لذت بردن از زندگی مشترکشان و با هم بودن دور می‌کند. زنان و مردان بسیاری به خاطر همین مسئله زندگی خود را دست خوش تنش و آسیب قرار داده‌اند. در صورتی که با کمی درایت و رعایت حقوق و عدالت به راحتی می‌توان در این خصوص به توافق رسید و نظر همسر را در این مورد جلب نمود. در برخی موارد این مسئله در حد یک حساسیت کوچک و بی اهمیت است، چنانچه به آن اهمیتی داده نشود روز به روز گسترده‌تر شده و مشکلات بسیاری در روابط زن و مرد ایجاد می‌کند گاهی منشاء حساسیت‌ها ناشی از رفتارهای ناشیانه یکی از زوجین و یا برانگیختن حسادت یکدیگر و یا تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی زن و مرد است. در زمان وقوع این نوع برخوردها بهترین و ضروری‌ترین کار در میان گذاشتن رفتار، برخوردها و مواردی است که از سوی همسر نسبت به سایر افراد جنس مخالف ابراز و سبب رنجش و نارضایتی شریک زندگی می‌گردد.

### موفق‌ترین زندگی

طبیعی است در سالم و موفق‌ترین زندگی‌ها نیز زوج‌ها در مواردی با یکدیگر تفاهم نداشته و یا ناخودآگاه رفتارهای آزاردهنده و ناراحت کننده از خود نشان می‌دهند، گاهی هدف طرف مقابل آزار همسر نبوده و ممکن است با بیان صحیح موضوع و دریافت جوابی مشخص و قانع کننده سوءتفاهمات برطرف می‌گردد. در این مواقع وظیفه فردی که مورد انتقاد از جانب همسر قرار گرفته این است که جهت رفع سوءتفاهم بکوشد و به صورت منطقی موضوع را حل و فصل نماید.

### تفاوت‌های شخصیتی

متأسفانه به دلیل برخی تفاوت‌های شخصیتی برخی از افراد از پذیرفتن سخنان شریک زندگی خود حتی در زمانی که به خوبی می‌دانند حق با وی است ممانعت نموده و حال به هر دلیلی سعی در انکار و یا محکوم کردن طرف مقابل به شکاک و منطقی نبودن می‌نمایند در این مواقع حتی اگر زن و یا مرد موفق به اثبات و یا رسیدن به توافق در این خصوص نشود بهترین راه حل مراجعه به مشاور و متخصصان روانشناسی جهت دریافت راهکار می‌باشد. در نهایت حتی اگر زن و یا مرد موفق به رسیدن به توافق با همسر چه از طریق بیان خواسته و یا حتی متخصصان نشود می‌تواند مطمئن باشد که تمامی تلاش خود را برای حفظ و نگهداری رابطه و زندگی مشترک نموده است مسلماً بیان نمودن بهتر از سکوت اختیار کردن است. نباید فراموش کرد نوع بیان احساسات نسبت به رفتار شریک زندگی باید به گونه‌ای محترمانه و عاری از هرگونه تحقیر و سرزنش باشد. اگر فردی احساس

کند طرف مقابل به وی شک داشته و به طعنه و توهین متوسل شده است مسلماً قادر به پذیرش موضوع نبوده و نه تنها مسئله حل نمی‌شود بلکه تنش بیشتری در روابط ایجاد می‌گردد.

## روش‌های استحکام روابط زوجین

همانطور که ذکر شد تذکر دادن و بیان مواردی که هر یک از زوجین را می‌آزارد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است رعایت اصول ذکر شده در ذیل کمک شایانی به استحکام روابط زوجین نموده و روابط عاطفی را بین آنان عمیق‌تر می‌نماید:

**اجتناب از درخواست‌های غیر منطقی و نامعقولانه:** فراموش نشود بیان مسئله حتی اگر شریک زندگی ترتیب اثری به آن ندهد بسیار با ارزش‌تر و مهم‌تر از سکوت است. آنچه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است بیان انتظاراتی است که پشتوانه‌ای منطقی و معقولانه داشته باشد عاری از هرگونه سوء نیت و حسادت. نمی‌توان از شریک زندگی انتظار داشت فعالیت‌های اجتماعی و دوستانه معقول‌اش را از دست بدهد.

**خواسته و انتظاراتی خوشایند و مطلوب نیز با همسر در میان گذاشته شود:** به همان‌گونه که مسائل آزار دهنده بیان می‌شود در مقابل باید رفتارهایی که طرف مقابل انجام داده و سبب بوجود آمدن احساس خوب و خوشایندی می‌گردد نیز بیان شود ذکر نمودن خصوصیات اخلاقی و رفتاری مثبت شریک زندگی تاثیر شگفت‌انگیزی بر روابط می‌گذارد و وی را برای جلب نظر شریک زندگی راغب‌تر می‌نماید.

هر فردی لازم است رفتار و برخوردهای نامطلوب و ناخوشایند همسرش با سایر افراد از جنس مخالف را تذکر دهد: بسیاری از زوجین از برخی رفتارها و عملکردهای همسرشان در برابر یک جنس مخالف آزرده خاطر می‌شوند به عنوان مثال شوخی‌های مکرر و یا صمیمیت بیش از حد با جنس مخالف حال این شخص می‌تواند از اعضای فامیل، دوستان و یا یک همکار باشد طبیعی است قبل از نشان دادن هر واکنشی و یا قهر کردن بهترین گزینه تذکر دادن است مسلماً چنانچه زن و یا مرد حفظ زندگی‌اش را اولویت قرار دهد در رفتار و عملکرد خود تغییراتی ایجاد می‌کند. برخی تصور می‌کنند بیان کردن این مسائل سبب ایجاد حساسیت بیشتر می‌شود و در خانواده تنش ایجاد می‌کند فارغ از اینکه نگه داری این سو تفاهات در ذهن تاثیرات منفی بیشتری بر روابط می‌گذارد ممکن است خود شخص هم نداند که با رفتارش سبب آزردگی همسر و شریک زندگی‌اش شده است. وظیفه هر زن و مردی است که جهت استحکام روابط و جلب اعتماد همسر نهایت تلاش خود را نماید البته با مد نظر قرار دادن درخواست‌های معقولانه و منطقی.

**رعایت احترام و دوری از سرزنش:** بهتر است هنگام تذکر دادن به همسر درخصوص نحوه عملکرد و رفتارش از سرزنش، تحقیر و یا حتی بکار بردن الفاظ ناشایست اجتناب شود چنانچه با لحن و گفتار ناخوشایندی

در خصوص رنجش‌ها صحبت شود نه تنها مشکلی حل نمی‌شود بلکه سبب بدتر شدن و تحریک زن و یا مرد برای ادامه به رفتار قبلی می‌گردد.

رعایت حقوق یکدیگر: رعایت حقوق و احترام به نظرات، عقاید و حتی خواسته‌های یکدیگر کمک بسیاری جهت صمیمیت بیشتر و احترام دوجانبه بین همسران می‌گردد و در مواقعی که سو تفاهمی در نحوه رفتار یکدیگر مشاهده نمایند با صمیمیت بوجود آمده راحت‌تر خواهند توانست آن را حل و فصل کرده و رابطه‌شان را استحکام بخشند.

ستاره حمیدی کارشناس ارشد روانشناسی

منبع : [www.zibasho.com](http://www.zibasho.com)



آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

