زندگی مشترک تان را دریابید

9 اردیبهشت 1402

زن و مردی که با هم ازدواج می کنند تصمیم می گیرند تا آخر عمر با هم **زندگی** و روزهای خوبی داشته باشند اما گاهی این تصمیم عملی نمی شود علت آن چیست؟

قهرهای طولانی مدت، مقایسه، سرزنش، لجبازی، تکبر و غرور و نبش خاطرات و... ویروس‌های زندگی مشترک هستند که باید از آن‌ها دوری کرد.
با وجود اینکه بیشتر ازدواج‌ها با عشق و علاقه و محبت طرفین صورت می‌گیرد، اما در بیشتر مواقع می‌بینیم که زن و مرد با تمام تلاشی که در جهت انجام دقیق وظایف خود دارند، به مرور زمان، عشق و علاقه بینشان کمرنگ می‌شود و گاهی به‌طور کامل محو و به طلاق عاطفی منتهی می‌شود.

گذشت لازمه زندگی

زوجین در بسیاری از مواقع حاضر نیستند برای رسیدن به آرامش، سلیقه و ذوق خود را به یکدیگر نزدیک کنند. این اختلافات جزئی یا کلی سبب از بین رفتن عشق، علاقه و محبیت بین زوجین می‌شود و نسبت به یکدیگر سرد می‌شوند؛ و گاهی اوقات به مرحله تنفر و خشم نیز ممکن است برسند.
بسیاری از مواقع، زوجین در زندگی مشترک بیان می‌کنند که به عنوان مثال دیشب با همسرم دعوایمان شد و یک دفعه همسرم عصبانی شد و داد و فریاد زد. در صورتی که همسر به یک باره عصبانی نشده است. بلکه ماه‌ها یا هفته‌ها است که یک موریانه در ذهن همسر حرکت کرده و طرف مقابل نمود بیرونی را مشاهده کرده است. هیچ زندگی و رابطه ایی با یک رفتار و برخورد یک‌شبه نابود نمی‌شود.
زمانی که بین زوجین ناراحتی‌هایی پیش می‌آید و گفته نمی‌شود باعث فاصله عاطفی از یکدیگر می‌شود و این فاصله سبب دور شدن و نشناختن طرف مقابل می‌شود. در این مواقع زوجین احساس می‌کنند، که هیچ چیزی حالشان را خوب نمی‌کند.

اولین موریانه در زندگی مشترک، موریانه مقایسه کردن است. این موریانه که تمام پژوهش‌های روانشناسی می‌گویند به صورت وحشتناک، پایه‌های عاطفی زندگی را می‌خورد. مقایسه کردن اقتدار آقایان را زیر سوال می‌برد و سبب شکست اقتدار آقایان می‌شود؛ و برای خانم‌ها باعث شکست عاطفی می‌شود.

مقایسه ؛ آفت زندگی

مقایسه کردن چندین نوع دارد. یکی از این نوع، مقایسه کردن با خانواده اطرافیان است. به هیچ عنوان همسر را نباید با خانواده خود، دوستان و آشنایان مقایسه کرد. افراد فقط ظاهر زندگی دیگران را می‌بینند. زوجین باید ویژگی‌های مثبت همسرشان را بشناسند و آگاه باشند هر فردی دارای ویژگی‌های متفاوتی است و اگر می‌خواهیم حال زندگیمان را خوب کنیم نباید همسرمان را مقایسه کنیم.
بسیاری از مقایسه کردن ها، مقایسه کردن ذهنی است.

مقایسه همسر با نزدیگان

یکی از ویروس‌هایی که در ابتدای زندگی مشترک، ممکن است آرامش خانواده را در بر گیرد، این است که زن، همسر خود را با پدر و برادرش و مرد هم همسر خود را با مادر و خواهرش مقایسه کند. همسران به این نکته باید توجه داشته باشند که والدین آن‌ها پس از گذراندن روش‌های مختلف و با کسب تجربه و گذر زمان به این مرحله رسیده اند.
زوجین نباید در مواجهه با مسائل جدیدی که زندگی مشترک پیش روی آن‌ها قرار می‌دهد، به مقایسه اتکا کنند.
این طرز نگرش، باعث می‌شود که ارزش‌های رفتاری و نقاط مثبت طرف مقابل، همواره بی اهمیت پنداشته شود؛ لذا فردی که همواره در ترازوی سنجش و مقایسه قرار می‌گیرد، تحت هر شرایطی کفه‌ی ترازو را در طرف دیگر سنگین‌تر حس می‌کند. چنین فردی چه زن و چه مرد در گذر زمان، تلاش‌های خود را بی فایده می‌بیند و رفته رفته احساس خودکم بینی، تنفر از دیگران و ضعف اعتمادبه نفس در او پررنگ می‌شود.

پافشاری روی آداب و رسوم

دومین موریانه زندگی مشترک، پافشاری روی آداب و رسوم خود فرد است. افراد در خانواده با نظام باورها، ارزش ها، هنجارها و آداب و رسوم‌های متفاوتی رشد می‌کنند و طرف مقابل هم یک سری باورهایی نیز دارد. زمانی که زوجین ازدواج می‌کنند ضمیر ناخودآگاه، پافشاری روی ارزش‌های خود می‌کنند.

زمانی که پافشاری روی آداب و رسوم خانوادگی می‌شود و طرف مقابل هم به نظام ارزشی پافشاری می‌کند، باعث تنش طرفین می‌شود. طرفین باید به سلیقه‌های همدیگر احترام بگذارند.
سومین موریانه، حذف کردن خانواده همسر است.

بسیاری از زوجین بر این معتقد هستند که همسرشان را دوست دارند، ولی از خانواده همسر بیزار هستند. هیچ زندگی زناشویی با حذف خانواده‌ها به سلامت روان نخواهد رسید. اگر همسرتان را دوست داشته باشید باید خانواده همسر را نیز دوست داشت. ازدواج پیوند فرد با فرد نیست بلکه پیوند خانواده با خانواده است.

اختلاف نظر طبیعی است

نباید تصور کرد که زندگی ایده آل زندگی است که هیچ اختلاف نظری در آن وجود نداشته باشد. اختلاف نظر در زندگی مشترک همیشه وجود دارد، زیرا دو فرد با باورها و فرهنگ‌های متفاوت رشد کرده اند. باید نحوه‌ی برخورد صحیح حل مشکل برای اختلاف نظرها پیدا کرد.

اهمیت یادگیری مهارت‌های گفتگو سالم

یکی از نحوه‌ی برخورد این است که زوجین با به کار بردن و یادگیری مهارت گفتگو سالم و درست مشکلات را رفع کنند. این امر سبب می‌شود که رنجش‌ها و ناراحتی‌ها در دل انباشته نشود. به علت نا آگاهی زوجین از روش صحیح مهرت گفتگو، بیشتر صحبت‌ها به مشاجره و دعوا ختم می‌شود.
زوجین بدانند که هرگز صحبت‌های خود را با حالت طعنه و کنایه و پایین آوردن شخصیت همسرشان بیان نکنند. با مهربانی و آرامش گفتگو کنند.

مقایسه و سرزنش سبب ایجاد حالت تدافعی در فرد و تحقیر او خواهد شد و اثرات آن ممکن است به شکل کمرنگ شدن یا تیره شدن روابط زوجین، نمود یابد.

راههای بهبود و تقویت روابط

از طرف دیگر انجام کارهای قدیمی و تکراری در زندگی مشترک می‌تواند روز به روز عواطف شما را از

بین ببرد و روابط شما و همسرتان را خسته‌کننده و عادی جلوه دهد. اما انجام کارهای جدید می‌تواند عشق و علاقه را در زندگی مشترک بیشتر کند.
از طرفی دیگر با استفاده از کارهایی مانند داشتن دفترچه خاطرات مشترک، کمک کردن در کارهای خانه، سریال و فیلم تماشاکردن و ... که خیلی هم هزینه بر نیستند، می‌توان عشق و علاقه را در میان همسران تقویت کرد.

کسانی که به گل و گیاه علاقه دارند، از خاک و کود مرغوب استفاده و به موقع آن را آبیاری می‌کنند. در رابطه‌ی عاطفی هم لازم است که زوجین یک سرکشی‌های انجام دهند. باید به موقع متوجه شد چگونه موانع و غباری که روی عشق نشسته را برطرف کرد. این غبار می‌تواند در اثر خستگی، اقتصاد نا به سامان، بیماری و مشکلات زندگی و... به وجود آمده باشد.

نوشتن انتظارات و خواسته‌ها

یکی از تکنیک‌های تقویت عشق، نوشتن انتظارات و خواسته‌هایی است که از همسرمان داریم. یعنی هرکدام از زوجین درخواست‌هایی که باعث حال خوبشان می‌شود را یادداشت کنند که این درخواست‌ها نباید هزینه بر و زمان بر باشد. عشق فقط هدیه دادن نیست، گاهی عشق با گفتن واژه‌های کلامی، خدمت رسانی، اختصاص وقت نشان داده می‌شود.

صمیمیت در رابطه زوجین به معنی داشتن آرامش و اعتماد به فردی است که بدون نگرانی از سوء استفاده طرف مقابل می‌تواند نقاط ضعف خودش را بیان کند. داشتن صمیمیت عاطفی نقش بسیار زیادی در رضایت‌مندی افراد در زندگی مشترک ایفا می‌کند.
بهتر است هرکدام از زوجین خواسته‌ها و نیازهای خود را روی کاغذ بنویسند و در ظرف‌های مجزا قرار دهند و هرکدام کاغذهای ظرف دیگری را بردارد و آن خواسته‌ها را برآورده کند.

به این تکنیک، تکنیک ظرف شیرینی می‌گویند. این تکنیک، باعث نشاط، خنده و صمیمیت اعضای خانواده می‌شود. خواسته‌ها را می‌توان به صورت هفتگی یا روزانه شارژ کرد.
در این تکنیک نباید گفت وگوی بالغانه وجود داشته باشد و باید به صورت اخباری یا احساسی با یکدیگر صحبت کرد.

تکنیک کرکره

یک تکنیک دیگری به نام تکنیک کرکره وجود دارد. به این معنا که زوجین گاهی‌چشمانشان را ببندند و خیلی چیزها را نبینند و گوش هایشان را ببندند که بعضی از صحبت‌ها را نشنوند و گاهی هم دهانشان را ببندند و بعضی حرف‌ها را نزنند. این کار سبب قوی شدن بنیان رابطه می‌شود.
هرگز اجازه ندهید مشکلات زندگی شما را از همسرتان دور سازد، چون مشکلات همیشه هستند و خواهند بود. در هر حال، ابراز علاقه و عشق به همسر، بهترین و والاترین هدیه به اوست و نباید این هدیه را از وی دریغ کرد.

کمبود صمیمیت

باتوجه به صحبت‌ها و مسائل مطرح شده می‌توان دریافت که یکی از شاخص‌هایی که امروزه باعث آشفتگی در ارتباط همسران می‌شود، کمبود صمیمیت است و یکی از مهم‌ترین و کم هزینه‌ترین روش‌های ایجاد صمیمیت بین همسران، گفتگو و تعامل سازنده می‌باشد.
همچنین یکی دیگر از مواردی که در افزایش صمیمیت بین زوجین بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد، احترام گذاشتن زوجین به یکدیگر است. سخت گیری و یا بهانه گیری در زندگی مشترک هر دو ریشه‌ای واحد دارند و هر دو نیز باعث بر هم خوردن آرامش زوجین در زندگی مشترک و صمیمیت بین آن‌ها می‌شود.