

اصول موفقیت در روابط زناشویی

اصل اول: درک متقابل یا همدلی دوطرفه

یکی از رایج ترین اشتباهات ارتباطی که همه ما مرتکب آن می شویم این است که گمان می کنیم وقتی کسی را می شناسیم، هر برداشتی که از اعمال، رفتار و گفتار او داشته باشیم صحیح و درست است.

در این مواقع بیشتر تصور می کنیم که می دانیم طرف مقابل چه می گوید و چه منظوری دارد، حال آنکه اغلب معنا و مقصود صحیح طرف مقابل را درک نکرده و دچار نتیجه گیری شتاب زده و قضاوت اشتباه شده ایم. این نتیجه گیری شتاب زده و قضاوت اشتباه شده ایم.

این نتیجه گیری های شتاب زده و قضاوت های اشتباه همان فرضیه های خانمان براندازی هستند که به راحتی مهر و عشق میان زن و شوهر را از بین می برند و سبب ایجاد سوء تفاهم و تنش های عاطفی می شوند.

خوشبختانه یا متأسفانه باید گفت که ارتباط حقیقی و موثر جز با درک کردن دیگران و فهمیدن احساس آنها ممکن نیست و رسیدن به این حد خود نیازمند درک واقعیت های دیگری است؛ واقعیت هایی همچون:

۱- آنچه در ظاهر می بینیم همیشه با واقعیت ها همخوانی ندارد.

۲- رفتار، اعمال و گفتاری که از طرف مقابل می بینیم بیانگر همه وجوه واقعی احساس او نیستند و می بایست به دنبال احساسات واقعی او در پس رفتار، اعمال و گفتارش باشیم .

۳- آنچه پرسیدنش برای ما ساده است ممکن است برای طرف مقابل بسیار دشوار باشد.

۴- آنچه شنیدنش برای ما ساده است ممکن است برای طرف مقابل دردناک باشد.

۵- آنچه ما گمان می کنیم برای طرف مقابل مفید است ممکن است به نفع او نباشد.

۶- افراد به شیوه های مختلف احساسات خود را بروز می دهند.

۷- هر آنچه ما فکر می کنیم صددرصد درست نیست و هر آنچه دیگران می گویند صددرصد نادرست نیست.

● اصل دوم: درک صحیح تفاوت ها و احترام به آنها

Page | 3

همه ما کم و بیش از متفاوت ظاهر شدن می ترسیم. شاید به این دلیل که نگرانیم مبدا مضحکه دیگران شویم و یا موجبات شکست و ناکامی خود را فراهم آوریم. در حالی که تفاوت ها جادویی هستند و می توانند جذب کننده همه موهبت هایی باشند که خواهان آن هستیم.

در روابط میان زن و مرد، تفاوت های موجود میان این دو جنس در واقع مکمل آنان بوده و به هرکدام از طرفین این فرصت را می دهد که به تعادل و کمال برسند. به بیان ساده تر، از آنجا که هرکدام از ما گاهی جذب کسانی می شویم که به طور کامل با ما تفاوت دارند می توانیم نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنیم و با کمک یکدیگر با مسایل خود کنار بیاییم.

بعد دیگر جادوی تفاوت، تقویت شغ و روابط مهر انگیز میان زن و شوهر است؛ چراکه وقتی تفاوت ها را می پذیریم کم کم متوجه اشتباهات و قضاوت های ناعادلانه خود می شویم و رنجش کمتری از طرف مقابل به دل می گیریم و تنها در چنین حالتی است که عشق اصیل نمود پیدا می کند، در حالتی که ما طرف مقابلمان را با تمام تفاوت ها و شباهت هایی که با ما دارد می پذیریم و دوست داریم.

● اصل سوم: داوری نکردن

ما تنها وقتی می توانیم از شر داوری منفی و نادرست خلاص شویم که تفاوت های میان خود و همسرمان را درک کنیم و احساسات، افکار و امیال خود را به طور صحیح و با موفقیت به طرف مقابل منتقل کنیم.

داوری کردن و قضاوت های منفی، به راحتی می توانند مناسبات و روابط زناشویی ما را مختل کنند و تا زمانی که ما نتوانیم قضاوت های میان افراد را به رسمیت بشناسیم ادامه پیدا می کنند.

در حقیقت ما باید دوست بداریم، بپذیریم، قدرشناسی کنیم و احترام بگذاریم تا بتوانیم داوری کردن را کنار بگذاریم و خود و دیگران را همان گونه که هستیم و هستند دوست بداریم.

آنچه اهمیت دارد توجه به این نکته است که قضاوت منفی ما درباره دیگران نشان دهنده این است که ما از خودمان راضی نیستیم. چراکه اغلب داوری های منفی نشانه فرافکنی عقایدی است که در خفا درباره خود داریم و آنها را به دیگران تعمیم می دهیم.

● اصل چهارم: قبول مسوولیت برابر برای حفظ یک رابطه

اگر ندانید که شما و همسرتان هر دو به یک اندازه در قبال یکدیگر مسوولید، ادامه رابطه تا حدودی غیرممکن می شود. همه ما گاه گاهی احساس می کنیم که مدام صحبت می کنیم، ایثار می کنیم، زحمت می کشیم و رسیدگی می کنیم اما در مقابل چیزی عایدمان نمی شود.

این رویه قربانی هاست و نشانه آن است که به یک اندازه قبول مسوولیت نکرده و نمی کنیم. قربانی ها احساس می کنند که توان تغییر دادن شرایط را ندارند. چنین افرادی نمی دانند و یا اعتقاد ندارند که می توانند روابط زناشویی خود را کنترل و اداره کنند و آن را تغییر دهند.

آنها هرگز باور نمی کنند که اگر به شکل دیگری برخورد کرده بودند نتایج بهتری به دست می آوردند. قربانی ها نمی خواهند بپذیرند که خود در چگونگی ایجاد مسایل پیش آمده، نقش داشته اند.

نتیجه احساس قربانی بودن، احساس رنجش و سرزنش است و سرکوب کردن رنجش نه تنها موجب داروی منفی می شود بلکه یکی از زمینه های بالقوه به هم خوردن روابط عاطفی است.

اگر مردی با چوب بر سر زنش بکوبد و بر اثر این ضربه از سر زن خون جاری شود، مرد به راحتی مسوولیت کارش را می پذیرد. اما بیشتر مردان مسوولیت کم کاری خود در یک رابطه عاطفی را نمی پذیرند چون از چگونگی عملکرد خود بی اطلاعند.

به همین دلیل شاید بتوان گفت مهم ترین وظیفه زن برای ایجاد مسوولیت برابر طرفین در یک رابطه این است که احساسات، عواطف و دلخوری های خود را بدون پیش داوری و قضاوت و بی آنکه رنجشی به دل داشته باشد محترمانه با مرد در میان بگذارد و به جای سرکوب کردن رنجش و تجربه قربانی بودن، مرد را آگاه کند که کدام رفتار او باعث واکنش تند زنش شده است.

● اصل پنجم: تمرین بخشش

ابراز مهر و عشق نیازمند هیچ کوشش فرساینده ای نیست و اگر ما برای محبت کردن و مهرورزیدن به تلاش و کوشش بسیار نیاز داریم به این معناست که خود را فریفته ایم و رنجشی را در خود سرکوب کرده ایم.

اما پنهان کردن رنجش و سرکوب کردن خشم در اصل کار بی حاصلی است چراکه بسیاری از ما وقتی رنجشی به دل داریم هرگز نمی توانیم آن را از کسی که به حرف هایمان گوش می کند پنهان کنیم، حتی اگر تلاش بسیاری برای این کار انجام دهیم.

بنابراین ما در برابر ایجاد حس رنجش تنها دو راه پیش رو داریم: یا به راستی ببخشیم، یا اینکه به جای رنجیدن، مسوولیت خود را در قبال آنچه بر سر رابطه مان آمده است بپذیریم. باید واقع بین باشیم، همه ما قدرت آن را داریم که شرایط را تغییر دهیم. کافی است بدانیم و درک کنیم که چگونه با رفتار و گفتار خود واکنش های موردنظر را در رفتار طرف مقابل ایجاد کنیم.

اگر احساس قربانی بودن را کنار بگذاریم و از احساسات و رنجش های خود با طرف مقابل سخن بگوییم، اگر دآوری نکنیم و هیچ کس جز خود را مقصر ردیف اول ندانیم و اگر بدانیم که این رفتار و گفتار و اعمال خود ماست که رفتار و گفتار و اعمال خود ماست که رفتار و گفتار و اعمال طرف مقابل ما را رقم می زند، اگر فراموش نکنیم که سرکوب کردن رنجش ها و پاکداشتن بر روی دلخوری ها، خواسته یا ناخواسته تاثیر سوء خود را در طرف مقابل می گذارد و در یک چشم برهم زدن اساس رابطه ما را از بیخ و بن نابود می کند، می توانیم یک زندگی زناشویی موفق داشته باشیم.

رفتارهای اشتباه در روابط زناشویی

1. زنی‌هایی که مثل پلیس‌های ترافیک عمل می‌کنند.

یعنی زنهایی که حین عمل جنسی از مردشان می‌خواهند کاری را انجام دهد. مثلاً می‌گویند، لباسم را آرام دربیار، حالا گردنبندمو دربیار، نه نه نه اینقدر تند، با دستت موهامو نوازش کن، و و و... بله خیلی از خانم‌ها هستند که موقع رابطه جنسی چنین رفتاری دارند. در تحقیقاتی که ما انجام دادیم مردها واقعاً از این رفتار متنفر بودند. البته ابراز احساسات در مورد رابطه جنسی با اینکه مثل یک پلیس ترافیک دستور بدهید، خیلی فرق می‌کند. روابط زناشویی

2. زن‌هایی که در بستر، بی‌حرک هستند

کاملاً واضح است که این کدام دسته از خانم‌ها می‌باشند. خیلی از زنها هستند که فقط در تختخواب دراز می‌کشند و بقیه کارها مسئولیتش با مرد است. قدیم عرف به این شکل بوده است اما امروز اصلاً برای هیچ مردی قابل قبول نیست. مردها دوست دارند خانمشان به آنها واکنش دهد. این مهمترین شکایتی بود که در این تحقیقات مردها از خانم‌هایشان داشتند.

3. زن هایی که به خودشان نمی رسند.

این مسئله بیشتر مربوط به خانم های متاهل است. خیلی از ما اینطور هستیم. بعد از ازدواج چندان به خودمان رسیدگی نمی کنیم. چند نفر از شما تا به حال این جمله به ذهنتان خطور کرده که "الان دیگر زنش هستم لازم نیست تحت تاثیرش بگذارم."؟ مطمئن باشید نظر مردها چیز دیگری است. در این تحقیقات، مردها از زنهایی که خودشان را ول کرده و دیگر رسیدگی های لازم را به خودشان نمی کنند، بدگویی می کردند. مثلاً اصلاح نکردن بدن، درست نکردن موها، پوشیدن لباسهای زیر پاره، بوی بد دهان، رسیدگی نکردن به ناخن ها و از این قبیل. پس کمی برای خودتان وقت بگذارید و همیشه خودتان را مرتب و سرحال نگه دارید.

4. زن هایی که مداوم از خودشان و بدنشان بدگویی می کنند.

باید یاد بگیرید که جسمتان را دوست داشته باشید. این شوهرتان را خیلی تحریک می کند. آنها از اینکه بخواهید مداوم در مورد نواقص و اشکالاتتان غر بزیند خسته می شوند.

5. زن هایی که فقط به وضعیت مادی مرد توجه دارند.

میدانم که خیلی از شما ممکن است بگویید که این آخرین چیزی است که به ذهنتان خطور می کند. اما خیلی از زنها هم هستند که فقط به خاطر پول مرد با او همخوابه می شوند. مردها واقعاً از این رفتار متنفر هستند و مطمئناً حق هم دارند. این خیلی سنگدلانه است.

6. زن هایی که در مورد دوست پسرهای قبلیشان حرف می زنند.

این مسئله برای مردها بسیار ناراحت کننده است و آیا می توانید حق را به آنها ندهید؟ خواهشاً تاریخچه روابط خودتان را با مردهای دیگر برای خودتان نگه دارید. اگر شما هم جای او بودید، مطمئناً دوست نداشتید بایستید و او از دوست دخترهایش برایتان تعریف کند.

7. زن هایی که لباس زیر های زیبا نمی پوشند.

مردها اصلاً شبیه هم نیستند و سلیقه آنها در لباس زیر هم شبیه به هم نیست. همه چیز به سلیقه مرد شما بستگی دارد. پس با خود او در این باره صحبت کنید و ببینید او چه دوست دارد. طبق تحقیقات، لباس زیر نقش بسیار مهمی در تحریک مردها دارد.

8. زن هایی که خیلی در بستر حرف می زنند.

این مسئله کمی برای من عجیب بود چون اصلاً نمی توانم به ذهنم راه بدهم که ممکن است فکر کنید، صحبت کردن در مورد پرداخت قبض ها می تواند باعث تحریک همسران در تخت شود. اما خیلی افراد هستند که این رفتار را دارند و خیلی از مردها این را بعنوان یکی از مهمترین رفتارهایی که تحریک جنسی آنها را متوقف می کند، گزارش کرده اند.

9. زن هایی که تظاهر می کنند.

مطمئنم همه ما یکی دو بار هم که شده اینکار را انجام داده ایم. دربرخی از مراحل زندگی برای اینکه مردمان فکر نکنند اشکالی دارد، نقش بازی کرده ایم. اما برای او بهتر است که به او حقیقت را بگویید و بگویید که فعلاً حال و حوصله رابطه جنسی ندارید تا اینکه بخواهید برایش تظاهر کنید. خیلی اوقات زنها آنقدر فکر و خیال در سرشان است که نمی توانند روی آن موضوع تمرکز کنند و حوصله رابطه جنسی ندارند و بنابر تحقیقات اکثر مردها می توانند این مشکل شما را بپذیرند. پس دفعه بعدی که حوصله رابطه جنسی نداشتید، به جای نقش بازی کردن حقیقت را به همسرتان بگویید.

10. زن هایی که هیچوقت شروع کننده رابطه جنسی نیستند.

این رفتار هم از جمله رفتارهایی است که قدیم کاملاً طبیعی بوده است. قدیم این مردها بودند که همیشه باید رابطه جنسی را شروع می کردند و اولین حرکات را انجام می دادند اما در این دنیای جدید، همه چیز فرق کرده است. مردهای ما دوست دارند که هر از گاهی هم خانمشان شروع کننده باشد. اینکار برای خیلی از خانم ها سخت است چون از آن اول تصورشان این بوده که نباید خودشان را پایین بکشند و پیشقدم شوند. اما من این اطمینان را به شما می دهم که با اینکار نه تنها خودتان را کوچک نمی کنید، بلکه همسرتان را هم به ادامه رابطه بیشتر تحریک می کنید.

همانطور که قبلاً گفتیم مردها خیلی با هم تفاوت دارند. این شما هستید که باید روحیات آنها را شناخته و ببینید کدامیک از این خصوصیات شعله تحریک جنسی آنها را خاموش می کند. در این زمینه با خود او حرف بزنید و از جوابی که ممکن است به شما بدهد اصلاً ناراحت نشوید. فقط سعی کنید که خودتان را اصلاح کرده و برای بهبود رابطه تان بکوشید.