نکاتی خواندنی و تامل برانگیز درباره شاه کلید موفقیت در زندگی مشترک

# «تفاهم»، «توافق» یا کوتاه آمدن زوج ها از خواسته هایشان!؟

**رضا یعقوبی، روان‌شناس بالینی- یکی از رایج ترین دلایل مطرح شده توسط زن و شوهرهایی که از یکدیگر جدا می شوند، عبارتی پر مفهوم اما دو کلمه ای است: «تفاهم نداشتیم». البته حتما لازم نیست زن و شوهر از هم جدا شده باشند بلکه بعضی از زن و شوهرهایی که با هم زندگی می کنند اما دلخوشی از با هم بودن شان ندارند، مشکل را نداشتن تفاهم بیان می کنند. گویا نداشتن تفاهم به منزله پایان یک زندگی مشترک است. در این جا یک سوال مطرح می شود: «آیا راهی وجود دارد تا به این مسئله پایان داد یا تنها راهی که باقی می ماند، نداشتن دلخوشی از زندگی و همسر است یا حتی طلاق!؟» برای یافتن پاسخ، با ما باشید...**

### آمادگی برای ازدواج، دقیقا یعنی چه؟

هنگامی که جوانی تصمیم به ازدواج می گیرد، ابتدا باید این سوال را از خود بپرسد که آیا آمادگی های لازم را در خود می بیند تا ازدواج کند یا خیر؟ منظور از آمادگی یعنی فراهم کردن و داشتن شرایط فیزیکی و ذهنی مانند: «موقعیت سنی، اقتصادی، خانوادگی، تمایل ذهنی و احساس نیاز به ازدواج». وقتی این شرایط به طور نسبی فراهم شد، در گام بعدی باید سراغ گزینه مناسب برای شروع زندگی مشترک برود. فرایند خواستگاری یعنی تمام مراحلی که یک فرد سعی می کند کسی را انتخاب کند تا بعدا در کنار او احساس رضایت و خوشبختی کند.

### تفاوت تشابه با تفاهم

معمولا داشتن «تفاهم» یکی از مهم ترین ملاک های افراد برای این انتخاب است. دختر و پسر سعی می کنند با کسی ازدواج کنند که از لحاظ خانوادگی، سطح فرهنگ، تحصیلات، خلق و خو، اهداف و ... به خودشان نزدیک یا مشکلی با شرایط آنان نداشته باشد. به طور مثال معمولا هدف از پرسیدن سوالاتی مانند: «نظر شما درباره ادامه تحصیل چیست؟»، «شما تا چه حد به مسائل مذهبی اهمیت می دهید؟»، «از چه غذاهایی خوش تان می آید؟»، «نظرتان درباره تعداد فرزندان چیست؟» و سوالات بسیاری که معمولا در زمان خواستگاری مطرح می شود سنجش میزان «تشابهات» بین خود و طرف مقابل است که باید دانست با تفاهم متفاوت است. تفاهم در زبان عربی از باب تفاعل و معنای آن درک دو طرف از زبان یکدیگر است نه صرفا شبیه به هم بودن یا پذیرش بی چون و چرای عقاید یکدیگر. بنابراین این طور به نظر می رسد که موضوع تفاهم از مهم ترین موضوعاتی است که قبل و بعد از ازدواج مطرح می شود.

### چرا نداشتن تفاهم مشکل زا می شود؟

اما چه اتفاقی می افتد که با رعایت همه این ملاحظات، مدتی بعد از ازدواج و سپری شدن ایام عقد و ماه عسل، مشکلات شروع می شود و یک زوج بیان می کنند: «تفاهم نداریم». چطور با این که قبل از ازدواج تمام سعی خود را می کنند تا با فردی ازدواج کنند که تفاهم داشته باشند، باز هم «نداشتن تفاهم» منجر به بروز مشکلات و تشدید اختلافات آنان می شود!؟ به راستی راه حل چیست؟ چطور می توان جلوی این مشکل را گرفت؟ چطور می توان از دو نفر که در دو خانواده متفاوت رشد کرده اند، تجارب متفاوتی دارند و از همه مهم تر از دو جنس متفاوت (زن و مرد) هستند، انتظار داشت که در بیشتر موارد تفاهم داشته باشند!؟

### رابطه تفاهم و توافق

درک این اتفاق، نیاز به دقت ویژه ای دارد. شاید نباید حرف زوجی را باور کرد که ابراز می کنند: «ما در همه مسائل تفاهم داریم»، البته شاید! چرا که واقعیت چیز دیگری است و حتی هنگامی که زوجی بیان می کنند تفاهم زیادی دارند، در واقع به «توافق» رسیده اند و تفاوت زیادی بین «تفاهم» و «توافق» در رابطه وجود دارد. توافق نوعی قرارداد بین دو طرف رابطه است تا با هم بر سر برخی مسائل به نتیجه برسند و به نظر یکدیگر احترام بگذارند.

به طور مثال، زوجی را در نظر بگیرید که تصمیم گرفته اند در ایام تعطیلات با هم به مسافرت بروند. ممکن است نظر یکسانی درباره مقصد نداشته باشند، زن خواهان مسافرت به شمال کشور باشد و مرد دوست داشته باشد به غرب برود. ممکن است زن علاقه مند باشد خانواده اش همراه او باشند و مرد دوست داشته باشد دو نفری و بدون خانواده به این سفر بروند و موضوعات بسیاری که در یک کار و فعالیت مشترک می توانند اتفاق بیفتد.

اگر در چنین شرایطی، هر کدام حرف خود را بزنند، نه تنها نتیجه ای عاید نخواهد شد بلکه ممکن است کار به جر و بحث و درگیری هم کشیده شود. در چنین مواقعی، گفت و گو برای رسیدن به یک توافق می تواند مشکل را حل کند. بهتر است از اصطلاح «کوتاه آمدن» هم استفاده نشود زیرا کوتاه آمدن به معنی نادیده گرفتن نیاز و علاقه یکی از دوطرف است در حالی که در «توافق» می توان به این نتیجه رسید که مثلا سفر فعلی را قرعه کشی می کنیم و نتیجه هر چه شد، همان کار را انجام می دهیم و در سفر بعدی نظر طرف مقابل هر چه باشد، همان را اجرا می کنیم. این توافق می تواند نوعی سرگرمی باشد که به تقویت مهارت های ارتباطی، گفت و گو و حل مسئله نیز کمک می کند.

## یک شنبه ها: ترجمه

### اصول عملی کردن اهداف

عمل کردن به تصمیم و هدف، سخت ترین مرحله رسیدن به موفقیت است. در این مطلب، راهکارهایی را توصیه می کنیم که برای عملی کردن اهداف مناسب تر است.

**تعیین هدف بزرگ**: ابتدا اهدف بزرگ تان را مشخص کنید. طی سه ماه آینده یا بیشتر چه کاری می خواهید انجام دهید؟ به این دقت کنید که هدف تان باید واقع بینانه باشد. تغییرات کوچک به ما نشان می دهد که می توانیم واقعا رفتار خود را در بلندمدت تغییر دهیم.

**شکستن هدف بزرگ**: حال هدف خود را به اهداف بسیار ویژه و گام به گام تقسیم کنید. در این قسمت برای هر هدف چندین برنامه کوتاه و انجام شدنی بنویسید. به طور مثال امروز چه کاری برای رسیدن به هدف تان انجام می دهید؟ فردا چطور؟ دقت کنید که گام های کوچک در حد و اندازه ای ساده باشند تا حتما بتوانید آن ها را انجام دهید و تقریبا مقاومتی در برابر انجام ندادن آن ها نداشته باشید.

**مدیریت محیط**: محیط را به گونه ای تنظیم کنید تا کارها راحت تر انجام شود. محیط ما تاثیر بسیار زیادی روی رفتارمان می گذارد. ما معمولا دوست داریم فکر کنیم رفتارمان به طور کامل، تحت تاثیر علایق مان است اما در واقع به میزان بسیار زیادی تحت تاثیر افراد، مکان ها و فناوری اطراف خود هستیم. حال برای مثال، اگر یکی از اهداف کوتاه مدت تان برای رسیدن به هدف بزرگ تر این است که کلم بخورید، باید مقدار زیادی کلم در یخچال خود داشته باشید.

**کمک گرفتن از دیگران**: افراد دیگر را هم در برنامه خود شرکت دهید، حتی اگر درون گرا هستید، افراد دیگر می توانند در نقش انگیزه های بیرونی ظاهر شوند و به شما کمک کنند.

**تمرکز بر احساس**: مشخص کنید چرا هدف تان برای شما مهم است. کمتر به آن چه می خواهید به آن دست بیابید، فکر کنید و بیشتر بر این که چه احساسی از دست یابی خواهید داشت، تمرکز کنید. در واقع مشخص کنید چرا دست یابی به یک هدف خاص، برای تان مهم است.

**هدف و هویت**: هدف را تبدیل به بخشی از هویت خود کنید. با خود بگویید من فردی هستم که این کار را انجام می دهم. یعنی انجام آن هدف را بخشی از خود بدانید.

**تبدیل رفتار به عادت**: رفتار را بیشتر و بیشتر به عادت تبدیل کنید. وقتی هدف تان را به شکل عادت درآورید انجام آن شکل روتین پیدا می کند و همیشه در پی آن خواهید بود.

حال هدفتان برای یک سال آینده چیست؟ آن را مشخص و به این ترتیب عمل کنید!

**مترجم: مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش آموخته دانشگاه خوارزمی**

منبع psychologytoday

## پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

لذت بخش ترین قسمت زندگی، اون جاست که با زن و بچه ات میری بیرون و بهشون نگاه می کنی در حالی که دارن تفریح می کنن.

خانمی ۳۶ ساله ام. شوهرم از همسر اولش یک پسر دارد که با مازندگی نمی کند اما هفته ای یک بار یا چند هفته یک بار با اصرار خودش به منزل ما می آید و هر چه در منزل ما می گذرد را ضبط می کند و به مادرش اطلاع می دهد و این موضوع، باعث دعوای من و شوهرم می شود. چه کار کنم با این بچه خبرکش؟

شوهرم اعتیاد دارد. دو پسر ۱۷ و ۷ ساله دارم. شوهرم در حضور بچه ها مواد مصرف می کند حتی خانه اقوامش هم که می رویم، بساط مواد کشیدن را پهن می کنند. اصلا به ما احترام نمی گذارند. بیشتر بستگانش معتادند.

خانواده ام به دلیل مناسب نبودن شغل خواستگارهایم، به آن ها جواب منفی دادند و این کارشان باعث دلتنگی و دلشکستگی ام شده است. همیشه به خواستگارهایم و حرف هایشان فکر می کنم و نمی توانم هیچ موقع فراموش شان کنم. دیگر از تنهایی خسته شدم.

امروز بعد از مدتی که از دست یکی از همکارام خیلی عصبانی بودم، با هاش رفتم ساندویچی نزدیک محل کار و همه سنگ هام رو با هاش وا کندم. اونم خیلی منطقی جواب داد و قانع شدم. واقعا حس خوبی دارم.

دختری ۱۶ ساله ام و امسال به کلاس یازدهم می روم. در طول ۱۰ سالی که درس خواندم، معدلم خیلی خوب بود ولی متاسفانه پارسال خیلی افت کردم. با شروع سال تحصیلی جدید، نگرانی من خیلی زیاد شده است و مدام گریه می کنم. حس می کنم دیگر نمی توانم روی درس تمرکز کنم و انرژی گذشته را ندارم. از خودم متنفر شدم.

همیشه می خواهم با یکی صحبت کنم ولی چون نمی توانم همه چیز را درون خودم می ریزم. چه کنم؟

# ۲۳ ساله ام و تمام فکر و ذهنم ازدواج است

**جوانی ۲۳ ساله و دانشجوی بورسیه دانشگاه هستم. از سربازی معاف شده ام و بعد از تحصیل هم وارد کار می شوم. خیلی به ازدواج علاقه منندم و تمام فکر و ذهنم را ازدواج و افکار مربوط به آن احاطه کرده است، به طوری که گاهی از شدت فشار، فکر خودکشی به سرم می زند چون راه دیگری پیدا نمی کنم اما استدلال خانواده ام برای مخالفت با من این است که محل تحصیل تو شهر دیگری است و سه سال دیگر هم از تحصیل ات مانده است و دوران عقد طولانی می شود، مطمئنا بعدا پشیمان خواهی شد. اما من نمی خواهم به گناه بیفتم.**

آسیه چنور
روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علوم پزشکی شیراز

برای ازدواجی موفق، علاوه بر شرایط مالی و شغلی باید شرایط دیگری همچون مسائل خانوادگی، پختگی هیجانی و اهداف مشترک نیز در نظر گرفته شود و تنها به صرف کشش جنسی، ازدواج می تواند آسیب زننده باشد.

### شما در اوج احساسات قرار دارید

سن شما، اوج شکل گیری احساسات و گرایش های جنسی است و این باعث می شود مسائل مهم تر نادیده گرفته شود و پس از فروکش کردن این میل شدید، مشکلات خود را نشان دهند. از طرفی طولانی شدن دوران عقد و نامزدی هم گاهی خود مسائل و مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت. نداشتن زندگی مشترک، حساسیت خانواده ها به خصوص خانواده دختر و نداشتن حریم خصوصی، می تواند این مرحله حساس را به دورانی پر از تنش و فشار روانی تبدیل کند و همین موضوع، سبب سردی زن و مرد شود. با توجه به کشش شما برای ازدواج و ترس از به گناه افتادن و همین طور فراهم بودن شرایط مادی زندگی مشترک، ازدواج گزینه مناسبی به نظر می رسد ولی در این بین باید به نکات مهمی توجه کنید.

### توصیه هایی به شما قبل از گرفتن هر تصمیمی

۱- با خانواده خود صحبت کنید و مسئله خود را واضح تر با آن ها در میان بگذارید و از آن ها راهنمایی بخواهید.

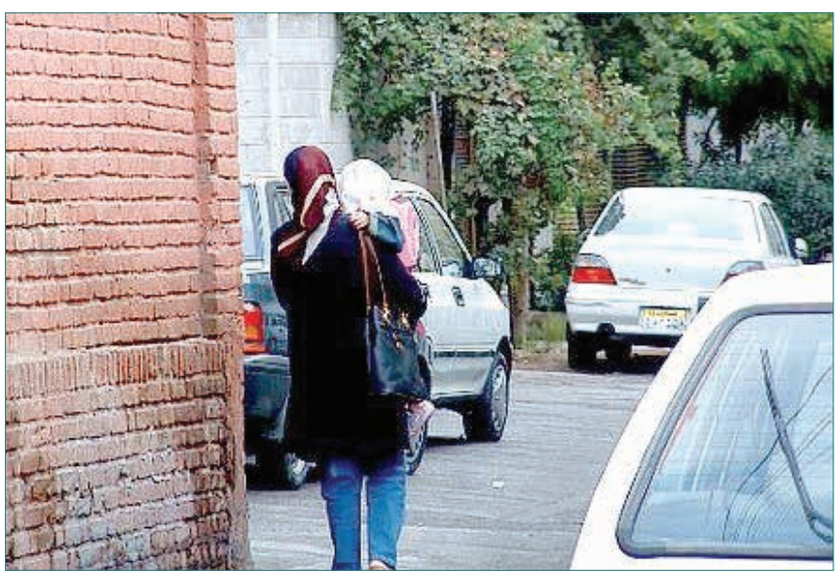
۲- به دنبال راهکارهایی مثل گرفتن خوابگاه متاهلی یا زندگی با همسر خود در شهری که تحصیل می کنید، باشید و این شرایط را از همان ابتدا با خانواده دختری که قصد ازدواج با او را دارید، مطرح کنید.

۳- با مشاور ازدواج درباره علت ازدواج و افکار مربوط به آسیب رساندن به خود مشورت کنید و اگر نیاز است روان درمانی شوید. چون فشار جنسی باعث ایجاد افکار خودکشی در شما می شود، باید جدی گرفته شود. از روان شناس کمک بگیرید چون افکار آسیب زننده در حالات هیجانی می تواند خطرناک باشد. روان شناس با گرفتن شرح حالی کامل از شما و وضعیت روحی تان به شما کمک می کند با این افکار مقابله کنید.

۴- مراقب باشید تنها به دلیل میل جنسی ازدواج نکنید. پس معیارهایی برای ازدواج و همسر آینده خود داشته باشید و آن ها را در فرد مد نظرتان جست و جو کنید.

# توقعات مادرم خیلی زیاد است

**خانمی ۲۱ ساله هستم و یک بچه هم دارم. مشکل من، مادرم است که توقعات بسیار زیادی دارد. او هم خیلی زودرنج است و از هر موضوع پیش پا افتاده ای ناراحت می شود و هم از بچه هایش توقعات زیادی دارد، مدام غر می زند و توقع دارد همه فرزندانش نیازهایش را برطرف کنند و وسایل جدید برایش بخرند. رویش نمی شود به پدرم درخواست هایش را بگوید چون پدرم خیلی صریح است و اگر نتواند فراهم کند، بلافاصله پاسخ منفی می دهد؛ ولی مادرم مدام می گوید بچه هایم به فکر من نیستند. دیگر نمی توانم با این اخلاق مادرم کنار بیایم. من طبقه بالای خانه آن ها زندگی می کنم.**



زهرا بهرامی
روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبایی

دوست عزیز سلام

با توجه به آن چه مطرح کرده اید، اولین توصیه ما به شما رعایت فاصله است. فاصله ای ایمن که آرامش فکری شما، همسر و فرزندتان را تضمین کند؛ اما حفظ این فاصله در عین همجواری به مهارتی ویژه نیاز دارد: مهارت نه گفتن آن هم در کمال احترام!

### بدون عذاب وجدان «نه» بگویید!

**«نه» بگویید**، نه گفتنی که در آن عذاب وجدان نباشد چرا که هدف، حفظ آرامش شماست و عذاب وجدان، شما را آشفته تر خواهد کرد.

**شما بانوی اول خانه خودتان هستید نه دختر خانه مادرتان.** گفتن «نه» به خواسته های غیر معقول مادرتان، نیازمند باور شماست. اول باور به غیر منطقی بودن درخواست های ایشان و دوم باور به این که حالا دیگر در وهله اول بانوی خانه خودتان هستید نه دختر خانه مادرتان. رسیدگی به خودتان، همسرتان و فرزندتان، به ترتیب باید اولویت های شما باشد. سپس تا جایی که به اولویت ها آسیب نرسد، برای رسیدگی به مادرتان هزینه کنید چه به لحاظ مادی و چه موارد دیگر. عذاب وجدان نداشته باشید، در اولویت قرار دادن خانواده منافاتی با احترام به والدین ندارد. خانواده ای که تشکیل داده اید نهالی نوپاست که نیازمند رسیدگی فراوان شماست.

**همنشینی بدون عذاب داشته باشید**. حتما همجواری با مادر، لحظات شیرینی هم دارد؛ اما ناتوانی شما در حفاظت از خودتان، باعث می شود این همنشینی به عذاب تبدیل شود. ایشان هم باید نه بشنوند تا کم کم متوجه توقعات بالای خود شوند. اجابت همه جانبه خواسته های غیر معقول، در واقع ظلم به ایشان است. این کار فقط توقعات او را بالا می برد و موجب عذاب خودش و دیگران می شود.

**گاهی از او تعریف کنید**. در آغوشش بگیرید، او را ببوسید، این ها هزینه ای ندارد؛ اما موجب رشد عاطفی مادرتان خواهد شد و گوشه ای از کمبودهای عاطفی اش را جبران خواهد کرد.

### شما مقصر نیستید

سخن آخر این که در برابر کلام پر توقع او خود را مقصر ندانید. عوامل بسیاری از کودکی تا کنون سبب ایجاد چنین توقعاتی شده است که حتی خود او هم به نادرست بودنشان آگاه نیست.