

بسمه تعالی

فصل پنجم

درس دوازدهم

خود درعجبیم که من توام یا تو منی؟!*

هنر سازگاری در ازدواج

برای ۲ ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

سوالات کلیدی:

۱. آیا انتخاب درست و آگاهانه همسر می تواند به منزله دستیابی کامل طرفین به موفقیت در ازدواج باشد؟ به عبارت دیگر، آیا تلاش برای انتخاب همسری مناسب، برای حفظ و تداوم زندگی مشترک کافی است؟
۲. زن و شوهر چگونه می توانند پس از آغاز زندگی مشترک اختلافات خود را به گونه‌ای سازنده حل کنند و از تبدیل آن به معضل جلوگیری کنند؟

موقعیت:

محمدعلی و حمیده هر دو دانشجو هستند. یکی ترم سوم کارشناسی ارشد و دیگری سال آخر کارشناسی. کارهای متعدد محمدعلی و مسئولیت های آنها آنقدر سرش را شلوغ کرده که تمام ذهنش را درگیر کرده. گاهی اوقات وقتی که با همسرش مشغول صحبت های دونفره هستند، سوالات بی ربطی می پرسد که نشان می دهد کاملاً ذهنش درگیر موضوعی دیگر است و حمیده بابت این موضوع خیلی نگران و ناراحت است. با خودش می گوید: «همسرم دیگر مرا را دوست ندارد و حتی به حرف های ساده ی من توجه نمی کند. قبلاً گاهی فکر میکردم او هیچوقت نمی تواند همان طور که پدرم به مادرم علاقمند است مرا دوست داشته باشد چون اصلاً مانند پدرم در کارهای خانه هیچ فعالیتی ندارد، اما الآن مطمئنم که مشکل ما خیلی جدی تر از این حرف هاست. او حتی در خانه هم که هست فکر و ذکرش جایی دیگر است و هیچ توجهی حتی به حرف هایم نمی کند». این فکر و خیالات شدیداً حمیده را درگیر خودش کرده و چون انگیزه های خودش را بر باد رفته می بیند، دیگر مثل گذشته با شور و اشتیاق کار های خانه را انجام نمیدهد. همین موضوع شکایت محمدعلی را در پی داشته است. محمدعلی که از خانواده ای مرد سالار به زندگی مشترک پا گذاشته است، گاهی به عنوان درد دل پیش مادرش حرف هایی را می زند: من حس میکنم حمیده در کارهای خانه و رسیدگی به امور به اندازه کافی توجه ندارد و برای من و زندگی مشترک مان اهمیت کافی قائل نیست. این درد دل ها به مرور زمان باعث میشود که مادرشوهر نسبت به عرووش نگاه منفی پیدا کند و احساس کند که حمیده بی عرضه یا بی اهمیت نسبت به زندگی است. بنابر این برای نجات دادن زندگی پسر و عرووش تلاش میکند در کارهای خانه به آنها کمک کند و در هر موقعیتی هم

تذکراتی درباره اینکه چگونه باید خانه داری کرد و رسیدگی به خانه و همسر چگونه باید باشد، بیان میکند. تلاش مادر محمدهلی برای کمک در کارهای خانه، باعث میشود حمیده تصور کند که مادر شوهرش در حال دخالت در زندگی آنهاست و اجازه نمیدهد برای خودشان تصمیم بگیرند. در نتیجه تلاش میکند در مقابل کمک‌های مادر شوهرش مقاومت کند. از طرفی هم تذکرات او را نوعی تحقیر خودش میدانند و پس از مدتی، هرکدام از این تذکرات دلسوزانه مادرشوهرش را با جواب‌های تندی همراه میکند.

آنها که تا پیش از آغاز زندگی مشترک، علاقه بسیاری به هم پیدا کرده بودند و احساس میکردند اهداف و ویژگی‌های مشترک زیادی دارند، حالا پس از آغاز زندگی مشترک با مشکلات روزافزونی مواجه شده‌اند.

طرح مسئله

ساختن بنایی مستحکم برای زندگی مشترک، زمانی ممکن میشود که همسران (زن و مرد) به هماهنگی و سازگاری برسند. سازگاری به معنی یکسان شدن دو طرف یا تلاش برای یکی کردن انتظارات و نیازهای آنها نیست. بلکه به معنی نزدیک شدن آنها به هم و مهم تر از آن درک و پذیرفتن وجود تفاوت بین آنهاست. رسیدن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک، مساله‌ای چند جانبه است، چرا که نیازمند دانش، مهارت، و تلاش دو طرف است.

در این درس ابتدا به بیان برخی اصول مهم برای رسیدن به سازگاری و سپس به برخی مهارت‌های سازگاری پس از ازدواج می‌پردازیم.

دیگرام: (به صورت یک دایره بیاید که سازگاری در مرکز و اصول در یک طرف و ارزشها در طرف دیگر باشد)

مهارت‌ها	اصول
انعطاف پذیری	باید به به ارزشهای دینی و اخلاقی پایبند باشیم
مدیریت هیجانات	باید درک کنیم که هیچ دو نفری مثل هم نیستند
ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه	مساله را باید حل کرد
مشورت و مشاوره	همیشه باید یاد گرفت
پذیرش مسئولیت زندگی خود	
عفو و گذشت	

--	--	--

اصولی برای رسیدن به سازگاری

الف) هرچه حق می‌گویند نه هرچه من می‌گوییم! (ملاک بودن ارزشهای دینی و اخلاقی نه هوای نفس):

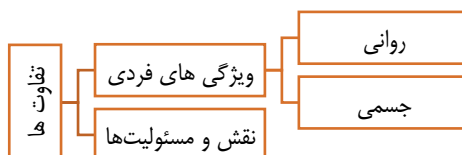
در درس ملاکهای ازدواج بر هماهنگی زوج از نظر اعتقادات، ارزشها و هنجارها تاکید داشتیم. یکی از نقاطی که اهمیت این هماهنگی خود را نشان می‌دهد آنجاست که در قضاوتها یا تصمیم‌گیریها طرفین نیاز به یک معیار مشخص بیرونی دارند که مورد اتفاق هر دوی آنها باشد. اگر معیارهای مشترک وجود نداشته باشد طبیعتاً در بسیاری از موارد تصمیمها به اختلاف منجر می‌شود. نکته دیگر تعهد دو طرف بر این اصل است که معیارها و اصول دینی و وجدانی را در رابطه با طرف مقابل در نظر بگیرند و تنها به خواسته یا منافع خود توجه نکنند.

*** درس زندگی ***

وقتی می‌توانی عیبهای خود را تحمل کنی، پس چرا نتوانی وجود عیبی در همسرت را بپذیری؟

ب) هیچ دونفری مثل هم نیستند و این خوب است! (شناخت و پذیرش تفاوتها):

دیاگرام:



همان طور که در درس قبل بیان شد همسران در ویژگیهای فردی، و نوع نگاهشان به نقشها و مسئولیتها تفاوتهایی دارند و در صورت عدم درک و پذیرش این تفاوتها دچار اختلاف می‌شوند. از اصول مهم در رسیدن به سازگاری در ازدواج این است که ما نه تنها این تفاوتها را درک کنیم بلکه آنها را ارزشمند بدانیم. یکی از دلایلی که ازدواج می‌تواند به رشد فردی ما کمک کند این است که در ازدواج یاد می‌گیریم چگونه با فرد دیگری که با ما متفاوت است کنار بیاییم و از بودن با هم لذت ببریم. زیبایی ازدواج در درک و پذیرش تفاوتهاست. جالب

این جاست که همین درک، باعث هماهنگی و شباهت بیشتر زوج در طول زمان می‌شود. برعکس کسانی که از ابتدا تلاش می‌کنند رفتار همسرشان را هرچه بیشتر شبیه خواسته‌های خودشان کنند و گمان می‌کنند از این طریق به زندگی مشترک بهتری دست خواهند یافت، تمام انرژی و زمان زندگی مشترکشان را صرف مبارزه بر سر تغییر دادن طرف مقابل یا مقاومت در برابر خواسته او برای تغییر خودشان می‌کنند و جایی برای آرامش یا رشد مثبت در این زندگی باقی نمی‌ماند.

دیگرام: (روی فلش نوشته شود: - در طول زمان -) (به شکل جذاب طراحی شود)

در زندگی مشترک:

تلاش برای تغییر طرف مقابل مطابق خواست خودم <----- اختلاف و تفاوت بیشتر
احترام به طرف مقابل و درک و پذیرش او <----- شباهت و هماهنگی بیشتر

پرسش از کلاس:

به عبارت زیر دقت کنید، چه ارتباطی میان انتخاب همسر و اصل پذیرش برای سازگاری در زندگی مشترک وجود دارد؟

"برای انتخاب همسر و معیارهای ازدواج، هیچگاه انتظار نداشته باشید که طرف مقابل بعد از ازدواج تغییر کند. شما با همین فردی ازدواج میکنید که نامزد شماست و نه تصویر خیالی که از او در ذهنتان ساخته‌اید."

***** نکته *****

یکی از خطاهای بزرگ برخی از زوج‌ها این است که دایما سعی می‌کنند طرف مقابل را کنترل کنند و او را به شکلی که خودشان دوست دارند در بیاورند. این رویکرد، عامل بسیاری از اختلافات زناشویی و عدم رضایت از زندگی در همسران است.

پ) مساله را باید حل کرد نه تبدیل به معضل! (پایندی به روش حل مسئله):

بسیاری از اوقات در روابط انسانی اینکه یک مساله به سمت حل شدن برود یا به یک بحران تبدیل شود کاملاً بسته به رویکرد ما دارد. اگر طرفین رابطه به رویکرد حل مساله پایبند باشند می‌توانند مساله را به مرور حل کنند. چنین افرادی در قدم اول مسئله را شناسایی میکنند، و بعد به دنبال تمام راه حل‌های ممکن میگردند و سعی میکنند به بهترین راه حل‌ها عمل کنند تا مشکل برطرف شده و مسئله حل شود. درباره اهمیت و نحوه حل مساله در سالهای گذشته مطالبی آموخته‌اید. پایبندی به این روش یکی از اصول موفقیت در ازدواج است. به عنوان مثال زن و شوهری که درباره نحوه تنظیم روابطشان با دیگر اعضای فامیل به اختلاف بر می‌خورند می‌توانند با روش حل مساله به طور منطقی اختلافشان را حل کنند یا در مقابل به رویکرد تخریب و توهین روی بیاورند که مشکلاتشان را روز به روز پیچیده‌تر و تبدیل به بحران و معضل می‌کند.

ت) یاد میگیرم، پس هستم! (تعهد به یادگیری دایمی):

تمام آنچه در این کتاب گفته میشود، تنها بخش کوچکی از چیزی است که برای موفقیت در زندگی لازم است. در واقع برای موفق شدن در زندگی مشترک و در تمام ابعاد زندگی، لازم است همواره در حال یادگرفتن باشیم و از پرسیدن نترسیم. مسایل زندگی ظاهری ساده اما ماهیتی پیچیده دارند و باور به این که ما همه چیز را از قبل می‌دانیم بسیار مشکل ساز است. هرگاه به مشکلی در زندگی بر می‌خوریم باید احتمال بدهیم که روش درست را نمیدانیم. تلاش کنیم آن را یاد بگیریم و از دیگرانی که در آن زمینه علم و صلاحیت دارند سوال کنیم.

گفت و گو در کلاس:

هریک از اصول بالا (الف تا ت) در موقعیت اول درس چه نمودی دارد؟ و رعایت آنها چگونه می‌تواند جلوی گسترش مشکل را بگیرد؟

***** درس زندگی *****

توصیه همیشگی امام خمینی به زوجهای جوان که برای عقد به نزد ایشان می‌آمدند یک جمله بود:
«با هم بسازید»

مهارتهایی برای سازگاری

در قسمت قبل برخی از اصولی که پایبندی به آن در سازگاری موثر است را بر شمردیم در این قسمت به برخی مهارتهای عملی که به سازگاری کمک می‌کند می‌پردازیم.

(۱) انعطاف پذیری:

وقتی پای نظرات شخصی در میان است، نبودن اختلاف تقریباً غیر ممکن است. در اینجاست که تعارضی میان دو موضوع "ارزش حرف من" و "حس تفاهم و سازگاری" شکل می‌گیرد. بدین معنا که اگر روی حرف خود بایستید حس غرور و بزرگی خود را حفظ کرده اید و حرف خودتان را به کرسی نشانده اید و اصطلاحاً مبارزه را برده اید اما هزینه این پیروزی که القای حس عدم تفاهم و همدلی برای همسرتان است را نیز پرداخته اید. در نتیجه اگر می‌خواهید وارد یک بازی "برد-برد" بشوید فراموش نکنید که رسیدن به نقطه تعادل میان دو نظر، فایده بیشتری برای آینده زندگی شما (در کوتاه مدت و بلندمدت) خواهد داشت و راه رسیدن به آن **انعطاف پذیری در سایه صبوری** است. این یک مهارت مهم و نشانه پختگی فرد برای ازدواج است. کسی که این قدرت را دارد تا از نظر شخصی خودش کوتاه بیاید و به نظر طرف مقابلش نزدیک شود، توانایی ایجاد هماهنگی و سازگاری در زندگی مشترک را پیدا خواهد کرد.

(۲) مدیریت هیجانات:

همان طور که در خاطر دارید فکر کردن به پیامد های یک رفتار (دوگانه انتخاب-پیامد) تا حد بسیاری می‌تواند از بروز رفتارهایی که عواقب پیش بینی نشده ای دارند جلوگیری کند اما فکر کردن به این موضوع زمانی که ما درگیر هیجاناتی نظیر خشم، نفرت، انتقام و ... می‌شویم بسیار سخت است چرا که معمولاً در هنگام بروز هیجانات شدید، سبک های تفکر عاقلانه و یا تفکر صرفاً منطقی به طور کامل از دسترس ذهن ما خارج می‌شوند و جای خود را به تفکر احساسی می‌دهند و محصول آن، بروز یک عمل کاملاً احساسی با عواقبی نا معلوم خواهد بود. از این رو یکی از اساسی ترین مهارت ها در تمامی روابط، مدیریت هیجانات است که در ازدواج به صورت ویژه خودنمایی می‌کند. کنترل خشم یکی از پرکاربردترین مهارت های مدیریت هیجان است.

گفتگو در کلاس:

- فرض کنید در یک خانواده، مساله‌ای موجب خشمگین شدن پدر و مادر خانواده می‌شود.
- ۱- هر یک از آنها چه رفتارهایی را ممکن است نشان دهند و این رفتارها چه اثری بر طرف مقابل یا بر فرزندان می‌گذارد؟
 - ۲- کدام رفتارها باعث کاهش تنش و کدام باعث افزایش آن می‌شوند؟
 - ۳- برای برون رفت از چرخه معیوب رفتارهای تنش‌زا چه پیشنهادی دارید؟

(۳) ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه با همسر

برای رسیدن به سازگاری لازم است تا شما در ابتدا حس امنیت در رابطه را به همسران ببخشید و خیال او را از بابت این موضوع کاملاً آسوده کنید. در درجه بعد حسن نیت خود را نسبت به حل مسئله ثابت کنید که هر دوی اینها از طریق رفتار و کلام شما به طرف مقابل منتقل می شود. این موضوع در رسیدن به سازگاری معجزه می کند. برای توضیح بیشتر به توصیه های زیر توجه کنید:

❖ به صحبت های طرف مقابل خوب گوش کنید. این کار به طرف مقابل حس دیده شدن و مهم بودن و درک شدن می دهد.

❖ درباره خودتان صحبت کنید نه طرف مقابل: من فکر میکنم... ، من ناراحت شدم... ، به جای: تو این کار را کردی ... تو مقصر هستی ...

❖ احساسات و افکارتان را بیان کنید. و از به کار بردن جملات عاشقانه دریغ نکنید.

❖ از آنجایی که هر دوی شما در نقش های جدیدی قرار گرفته اید تمام تلاش خود را در کمک کردن به یکدیگر در سازگاری با این نقش ها صرف کنید.

❖ شما مهم ترین فرد در حفظ احترام و شان همسران هستید. چه در زمانی که با یکدیگر هستید و چه در خانواده خودتان و یا خانواده همسران. با رفتار و گفتار خود این را به همه نشان دهید که او محبوب زندگی شماست و احترام به او برای شما بسیار مهم و جدی است.

❖ آراستگی شما در نظافت، ظاهر و پوشش هم به همسران نشان میدهد که شما برای او احترام و اهمیت قایل هستید

چه موارد دیگری را می توانید به این لیست اضافه کنید؟ درباره آنها فکر کنید.

نکته

به صورت گرافیکی:

قاتلان خاموش رابطه همسران

آنچه احساس امنیت و آرامش میان همسران را تخریب میکند:

- توهین، سرزنش و تحقیر
- شکوه و شکایت زیاد
- تهدید و تنبیه
- مقایسه همسر با دیگران

۴) مشاوره و مشورت

از مشاورین یا افراد صاحب صلاحیت مشورت بگیرید. در این باره در دروس قبل صحبت شده است.

۵) پذیرش مسئولیت زندگی خود

مطمئن باشید هیچکس نمیتواند به جای شما مشکلات و مسائل را حل کند. در صورتی که هنوز انتظار دارید والدین مشکلات شما را حل کنند، یعنی هنوز آمادگی ازدواج ندارید. در صورتی که به جای اقدام به حل مسئله و طرح آن با همسران، مشکلات را به والدین خودتان میگویید و از زندگی شکایت میکنید، نه تنها مشکلی حل نخواهد شد، بلکه نگاه والدینتان نسبت به همسران و خودتان را نیز تخریب کرده اید.

۶) عفو و گذشت:

عفو یا بخشایش گری به معنی انکار خطای طرف مقابل و سرپوش نهادن بر آن، فرو بردن خشم و ناراحتی خود و یا تحمل کردن درد و رنج حاصل از آن نیست. بلکه به معنی تغییر نگرش خود نسبت به واقعه ناگوار با هدف کسب آرامش و رهایی خود از هرگونه خشم، اضطراب، نفرت و کینه نسبت به فرد دیگر است. به عبارت دیگر، عفو و گذشت، بیشتر از آنکه باید به خاطر فرد خطاکار صورت گیرد، به دلیل ارزش گذاشتن برای خود و رسیدن به آرامش درونی واقعی انجام میگیرد. تنها در این صورت است که می توان گفت، فرد رنج دیده از صمیم قلب، فرد خطاکار را بخشیده و او را عفو کرده است. از این رو، به کارگیری این مهارت نه تنها در طول زندگی و ارتباط با افراد مختلف حیاتی تلقی می شود بلکه در زندگی زناشویی نیز موجب افزایش سازگاری، صمیمیت، احترام و اعتماد بین زوجین خواهد شد.

گفت و گو در کلاس:

فرض کنید در خانواده، برادر یا خواهرتان رفتاری با شما دارد که مورد پسند شما نیست.
الف) شما هریک از این راه حل ها را در چه شرایطی و برای چه نوع مشکلاتی مناسب می دانید؟

* نادیده گرفتن و تلاش برای فراموش کردن

* انتقام گرفتن

* حل مساله و پیشگیری از تکرار آن

ب) با توجه به مطالب درس پنج هر راه حل چه پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدتی دارد؟ (به پیامدهای مثبت و منفی توجه کنید).

پ) موارد بالا تا چه حد به روابط شما با همسر آینده تان قابل تعمیم است؟

*** نکته ***

در زندگی زناشویی هم مثل زندگی با خانواده پدری، شرایط مختلف راه حل‌های مختلفی را طلب می‌کنند.

جمع بندی

بسیاری از مواردی که در این درس و دروس گذشته گفته شد، علاوه بر کمک به تشکیل یک زندگی مشترک موفق در آینده، میتوانند به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خانوادگی فعلی شما نیز کمک کنند. آنچه در این درس مرور کردیم، اصول و روش‌هایی برای دست یافتن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک و در خانواده بود. در درس آینده درباره مسائل دیگری که در مدیریت خانواده و سبک زندگی اسلامی-ایرانی اهمیت دارند، بحث خواهیم کرد.

سوالاتی برای تفکر بیشتر:

۱. در زندگی با خانواده خودتان کدام یک از اصول و مهارت‌های سازگاری را رعایت می‌کنید و در کدام یک ضعف دارید؟
۲. به جز مهارت در مدیریت روابط میان فردی - که در دو درس اخیر به آن پرداختیم - چه دانشها و مهارت‌های دیگری برای موفقیت در تشکیل خانواده سالم لازم است؟