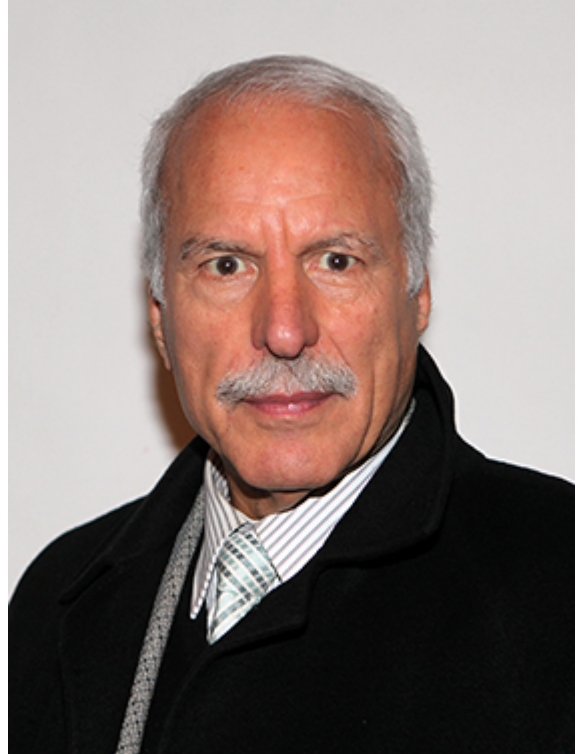


دکتر صفر داعی

روان درمانگر تورنتو

## ایجاد رابطه عاطفی در زناشوئی



در چند نوشته پیش اشاره نمودم که ازدواج مناسب و موفق یک شبه حاصل نمیشود. بلکه هر دو طرف باید هر چه در توان دارند با شدت در تکمیل و بهبود زندگی زناشوئی خود اقدام نمایند. در واقع عاملی که دو فرد را نسبت به یکدیگر جذب میکند و آنها تصمیم میگیرند که با یکدیگر زندگی کنند تفاوت‌های بین آنهاست. اما تعجب اینجاست که پس از ازدواج هر دو طرف کوشش مینمایند که این تفاوتها را علیه یکدیگر بکار ببرند و سعی میکنند که طرف مقابل را به خود شبیه نمایند. باید متوجه بود که این زحمات و این کوششها برای همانند کردن یکدیگر اگر غیر ممکن نباشد بیفایده است. اگر طرف مقابل خود احساس کند که رفتارهای شما برای او مورد قبول است خود را تا حدودی تغییر میدهد. او خود باید بخواهد تغییر کند. اگر هدفتان ایجاد یک زندگی زناشوئی نمونه میباشد، باید بکوشید آنرا بدست آورید زیرا خود بخود و بدون کار و کوشش نزد شما نخواهد آمد. شما باید تفاوتها را بدرستی بپذیرید. یکی از مهم ترین موضوعی که ما میتوانیم انجام دهیم که روابط زناشوئی خود را محکم و سالم نگهداریم ایجاد و ساخت یک رابطه صحیح عاطفی است.

این رابطه در ابتدا بسیار ظریف و شکننده است اما بتدریج و در طی زمان ضخیم تر و قوی تر خواهد شد. روابط زناشویی با همکاری و همدردی واقعی شروع میشود و پایه و اساس اعتماد و روراستی را در طول زمان به ارمغان میآورد و کوشش و صرف انرژی و زمان برای ایجاد آشتی بین تفاوتها غیر ممکن بنظر نمیآید و در واقع ایجاد یک ریشه و اصل اساسی برای ازدواجها میشود.

در حالیکه مصاحبتها و همنشینیها و علائق مشترک در ابتدا ما را بهم نزدیک میکنند اما این برای اینکه ما را با همدیگر نگهدارد کافی نیست بعلاوه این از مشکلات بعدی که ما با آنها روبرو خواهیم شد مصون نمینماید. پس هر چه بیشتر روی مسائل مشترک زندگی فکر کنیم و رفتار مناسب و مطلوب داشته باشیم بهتر و سریعتر به زندگی موفق خواهیم رسید. در واقع زن و شوهرها نیازی ندارند که بدنبال ایجاد استرس و فشار روانی برای یکدیگر باشند. خود زندگی استرس و فشار روانی را برای ما خواهد آورد. تغییرناپذیری و موانع مختلف در حین روابط زناشویی پیدا میشود که البته زن و شوهرهایی که همدیگر را دوست دارند بر آنها مسلط خواهد شد. میزان و مقدار کوشش و زحمت در نپذیرفتن خانواده از تشکیل آن گرفته تا مسائل مربوط به تندرستی، مشکلات اقتصادی و مالی، هزینه های زندگی، راه و روش مختلف زندگی نمودن، ارزشها، سیستم اعتقادات همه واقعا متفاوت هستند.

به محض اینکه زن و شوهرها به این روشهای زندگی با داشتن مجموعه ای از منابعی که هر کدام در اختیار دارند قول بدهند و تعهد نمایند روابط زناشویی آنها محکمتر و مقاوم تر خواهد شد. رویدادهای با معنی با یکدیگر مرتبط میشوند و در طی سالهای زندگی زناشویی تجمع پیدا میکنند و در نتیجه یک رفتار ساده ما را در موقعیتی که ناراحت هستیم آرام مینماید. مثلا یک مکالمه دوستانه، یک رفتار ساده ما را در موقعیتی که ناراحت هستیم آرام مینماید. مثلا یک مکالمه دوستانه، یک خنده دو طرفه، یک چای و یا قهوه زمانیکه خسته هستیم یک پیاله سوپ زمانیکه بیمار شدیم. یک نظر ویژه که باعث شود روابط جنسی تجربه مناسب و خوبی شود. نشان دادن غرور و افتخار از اینکه همسر ما پیشرفتهایی داشته است یک بخش جزئی و بالاخره تمام لحظات با ارزشی که ما را بهم نزدیک نموده است مثل همدردی و همحسی و فهمیدن و درک یکدیگر. این واکنشها پایه های اساسی زندگی یک عشق بزرگ است که در طی زمان بوجود میآید. یکی از مهم ترین کارهایی که میتوانیم انجام دهیم تا روابط زناشویی خود را مستحکم

نمائیم، اینست که یک تعهد و یک رابطه عاطفی بین خود و همسرمان بوجود آوریم. این رابطه عاطفی مثل یک نخ نازک و ظریف شروع میشود و در طی زمان رشد میکند و ضخیم تر و محکم تر میشود.

زمانیکه به ناچار با فشارهای عاطفی-روانی زندگی مواجه میشویم خواهی خواهی ما را به تفاوتها و ناامیدی هایی مواجه میکنند و در نتیجه این نخ و یا ریسمان نازک میتوانند ما را به وحشت و ترس بیاندازد. اما بتدریج با انتخابهای هشیارانه با قبول تعهد و توجه و دقت بیشتر میتوانیم رابطه خود را با کارهای جدی صمیمی و گذشت و مهربانی و توجه هر چه تمام تر بصورت روزانه آنرا ترمیم و اصلاح نماییم. ایجاد جو عاطفی مناسب در خانواده و رفتارهای خوب و مناسب در روابط خانوادگی و زناشویی همانند این می ماند که فرد در یک بانک پولهای خود را پس انداز نماید. این ذخیره و پس انداز میتواند به شکلهای مختلف بوجود آید.

مثلا یک مکالمه خوب دو طرفه، ایجاد زمانهایی برای بررسی و صحبت درباره تفاوتها، نگاههایی تشکر آمیز و عمیق و یا ابراز سپاسگزاری از ته قلب، در نهایت پایان همه ی اعمال و رفتار تائید کننده عشق و تعهد ما به یکدیگر میشود. زمانیکه با هم جمع شدند یک ذخیره عاطفی بزرگ برای ما میشود. زمانیکه این حسابهای ذخیره شده ما بنحوی زیاد شدند در زمانهای سخت و ناجور میتوان از این حسابها برداشت نمود و یک آرامش فکری و یک رشد عاطفی سالم بوجود آورد.

باز هم تکرار میکنم که کوشش برای شناخت خود و آگاهی از اینکه شما چگونه شخصی هستید چه کمبودها و پربودها دارید عاقبتش به یک ازدواج سالم و مناسب ختم میشود. ناگفته پیداست که مراحل این سفر آسان و ساده بنظر میرسد. لیکن رسیدن به آن آنطور هم که فکر میکنید راحت و ساده نیست. فراموش نکنید که در فیلم ها و تلویزیون روابط بازیکنان بسیار زیبا، رمانتیک بنظر میرسد در عین حال افراد بیننده از این روابط برای استفاده در زندگی زناشویی بسیار کم یاد میگیرند. زیرا آنچه را ما در عالم واقع با آن مواجه میشویم کاملا با محتوای برنامه های تلویزیون و سینما متفاوت است.

اگر خوب توجه نمایم ملاحظه میکنیم که میزان جدائیها و طلاق بسیار بالا رفته است. اغلب آمارها در روزنامه ها و مجلات صحبت از میزان فراوان جدائی و طلاق مینمایند، اما هرگز به منبع و پایه مشکلاتی که این جدائیها و طلاق ها را بوجود آورده است توجهی ندارند. توجه به این اعداد و ارقام نشان میدهد که اکثر زن و شوهرها دروس راهنمایی

و رانندگی یک اتومبیل را خیلی بیشتر یاد میگیرند و تمرین مینمایند تا روابط زناشوئی موفق خود. بنابراین تعجبی ندارد چرا افراد به سختی میتوانند عشق و زندگی زناشوئی خود را حفظ و نگهداری نمایند. اکثر زن و شوهرها و مراجعین میپرسند که چگونه میتوانند یک رابطه سالم و واقعی در زندگی زناشوئی داشت. من اغلب از نوع روابط زناشوئی افراد موفق به آنها نشانی میدهم. سهم کردن افراد در اینگونه روابط موفق زناشوئی یک دانش واقعی و یکعده مهارتهای مناسب میباشد.

اغلب افرادی که بدون کوشش و صرف وقت به سادگی از یکدیگر جدا میشوند، تاسف میخورند که ایکاش به حرفهای یکدیگر بیشتر گوش میدادند و میدانستند که چگونه باید یک رابطه کلامی مناسب داشته باشند. در واقع راههای عملی برای ایجاد ارتباط بین دو نفر وجود دارد. و اگر فردی واقعا جوینده باشد میتواند مهارتها و حمایتها را با قدم گذاشتن در مسیرهای ناشناخته پیدا کند. آنوقت متوجه خواهد شد که روابط بنحوی میتواند نشو و نما کند و زیبا شود. افراد زیادی هستند که چندین بار به مرحله جدایی رسیده اند اما توانسته اند خود را از لبه پرتگاه کنار بکشند و نگذارند از پرتگاه به پائین پرتاب شوند.

905-770-4556

416-303-5730