

بگو: دوستت دارم، خجالت نکش

مهربان، وفادار، اهل زندگی، و با گذشتی مثال زدنی است ولی زبانت نمی چرخد بگویی. مثل این که سربی به زبانت بسته‌اند. وقتی می‌خواهی تمام احساسات را يك جا جمع کنی و آن را مثل بمب محبت بر سرش بریزی، عرق سردی بر پیشانی‌ات می‌نشیند و دو دل می‌شوی که بگویی یا نه. تردید نکن. يك نفس عمیق بکش و غرور و ترس و خجالت را دور بریز و بگو: «دوستت دارم».



بعضی‌ها وقتی می‌خواهند از عشق و محبت شان بگویند و همسرشان را مخاطب احساسات لطیف خود قرار دهند، خیلی معذب می‌شوند. انگار گفتن کلمه دوستت دارم کراهتی دارد که نباید به زبانش آورد. بعضی‌ها هم هستند که استدلال می‌آورند اگر علاقه‌شان را بیان کنند، همسرشان جسور می‌شود. حالا بگذریم از این که بعضی از زن و مردها وقتی همسرشان جملات محبت آمیز را نثارشان می‌کنند پوزخندی می‌زنند که یعنی عشق را باید در عمل ثابت کرد. اما انگار همه این آدم‌ها اشتباه می‌کنند. چون اگر محبت را در دل نگه داری و در خانه قلبت حبسش کنی یا اگر فکر کنی يك جمله با محبت شکستت می‌دهد و غرور و هیبتت را می‌شکند آن وقت زندگی جریانی خشک و تکراری می‌شود که فقط باید تحملش کرد.

يك، دو، سه، حرکت

کار زیاد سختی نیست فقط باید موقعیت شناس و منصف باشی و همیشه یادت باشد که خوبی‌های همسرت تو را پایبند او کرده است و او آنقدر لیاقت دارد که از زبانت بشنود آدمی خوب و دوست داشتنی است. شاید بدترین رفتار مقابل همسری که دوستش داری و می‌دانی که او هم این چنین است دریغ کردن از ابراز محبت باشد نوعی کم گذاشتن از عشق و خسیس بودن در بذل عاطفه. اما باید از يك جا شروع کرد و ابراز محبت را آموخت. اگر یاد بگیریم به جای آن که از روی درماندگی، رمانتیک باشیم با چشم باز و امیدوارانه رفتار کنیم، اگر مطمئن باشیم که خوشبختی نتیجه مهارتی است که باید بیاموزی اش، اگر تمرین کنیم که گام اول را دوست داشتن همسر، پرورش دادن عشق در درون خودمان است، اگر ازدواج را راهی برای تغییرات بزرگ و سفری نیازمند حرکتی دوشادوش بدانیم و اگر سعی کنیم که دوستی به همسرمان را به زبان بیاوریم و آن گاه پایمان را فراتر بگذاریم و برایش بگوییم که چرا دوستش داریم آن وقت زندگی نه تکرار مکررات که جاذبه‌ای سحرکننده می‌شود.

پیامبر اسلام (ص) در این باره می‌گوید: «مردی که به زنش بگوید تو را دوست دارم تاثیر این سخن برای همیشه در روح او باقی می‌ماند «یا» هر چه ایمان انسان کامل تر باشد به همسرش بیشتر اظهارمحبت می‌کند».

خیانتی از جنس کمبود محبت

اگر گفته می شود که آدم تشنه محبت است حرف بیراهی نیست. شاید با فقر اقتصادی با همه مشکلات و پیامد های ناگوارش بشود کنار آمد اما وقتی پای محبت به میان می آید، تاب تحمل نمی ماند. پس وقتی به محبت نیاز داری و همسرت از نیازت غافل است اگر حس تنوع طلبی ات هم به جوش بیاید و ضعف اعتقادات و اخلاقیات نیز چاشنی اش شود آن وقت چیزی که نباید بشود اتفاق می افتد: خیانت.

خیانت احساسی زمانی روی می دهد که فرد احساس می کند از نظر عاطفی به شخص دیگری غیر از همسر خود علاقه پیدا کرده به طوری که فرد از صحبت کردن و در میان گذاشتن افکار و علایق خود با شخص دوم لذت می برد و کم کم به این نتیجه می رسد که اوقات فراغت خود را به جای این که با همسر بگذراند با دیگری سپری کند

عشق و دوست داشتن

خیلی از آدمها، بویژه زن ها، هستند که از خیانت و بی وفایی همسرشان دلخونند و برای خوشبختی از دست رفته شان آه میکشند. حالا اگر همسران همه این افراد را یکسره آدم هایی منحرف و بی قید و بند ندانیم هستند زنان و مردانی که تنها به امید یافتن محبت و دلخوش کردن به کلمات آرام و سرشار از عشقی که هیچ وقت نثارشان نشده تن به برقراری ارتباط با فردی دیگر زده اند. روانشناسان خیانت مردان را علاوه بر تمایلات جسمی تنوع طلب بودن آنان و مشکلات مالی و عاطفی یا انتقام جویی را دلایل اصلی خیانت در زنان می دانند. البته جذاب نبودن همسر، ضعف اعتقادات مذهبی و پایبند نبودن به اخلاق و سنت، مشکلات شخصیتی و روانی یکی از زوجین یا ازدواج اجباری نیز عواملی هستند که در بروز خیانت به همسر نقش مهمی دارند. هرچند که ارضا نشدن حس دوست داشته شدن از سوی همسر اتفاقی است که نمی توان از آن چشمپوشی کرد. امان الله قرایی مقدم، آسیب شناس اجتماعی، خیانت بین همسران را به ۳ دسته تقسیم می کند: رابطه احساسی، جنسی و اینترنتی از مهم ترین خیانت ها میان همسران به شمار می آید که نسبت به انواع دیگر خیانت، رواج بیشتری دارد. او توضیح می دهد: خیانت جنسی زمانی روی می دهد که هیچ گونه پیوند عاطفی میان فرد و طرف مقابلش وجود نداشته و او تنها به دلیل برقراری روابط جنسی و هیجانی، جذب دیگری شده است.

خیانت احساسی زمانی روی می دهد که فرد احساس می کند از نظر عاطفی به شخص دیگری غیر از همسر خود علاقه پیدا کرده به طوری که فرد از صحبت کردن و در میان گذاشتن افکار و علایق خود با شخص دوم لذت می برد و کم کم به این نتیجه می رسد که اوقات فراغت خود را به جای این که با همسر بگذراند با دیگری سپری کند.

این در حالی است که خیانت احساسی زمانی روی می دهد که فرد احساس می کند از نظر عاطفی به شخص دیگری غیر از همسر خود علاقه پیدا کرده به طوری که فرد از صحبت کردن و در میان گذاشتن افکار و علایق خود با شخص دوم لذت می



برد و کم کم به این نتیجه می‌رسد که اوقات فراغت خود را به جای این که با همسر بگذرانند با دیگری سپری کند.

این آسیب شناس اجتماعی در توضیح خیانت اینترنتی نیز می‌گوید: این نوع خیانت به همسر شامل گفتگو، تبادل تصاویر و مشخصات با فردی غیر از همسر قانونی است. ارتباطاتی که عمدتاً از طریق چت صورت می‌گیرد و در رابطه با مسائل خصوصی است. مجموعه این گفته‌ها نشان می‌دهد که اگر چه برخی افراد به سبب این که وفا داری را ارزش نمی‌دانند و نمی‌توانند در مقابل جذابیت‌های افرادی غیر از همسرشان مقاومت کنند به خیانت رو می‌آورند، اما هستند کسانی که هدف‌شان از پشت کردن به همسرشان تنها آرام گرفتن در سایه محبت بوده نه چیز دیگر. پس اگر همسران بدانند و مطمئن شوند که بهترین و جذاب‌ترین کلمات را در خانه و از زبان همسرشان می‌شنوند اگر آدم‌هایی سالم و بی‌مشکل باشند بی‌شک پایبند خانه و خانواده می‌شوند.

بیاید تمرین کنیم

بعضی زن‌ها فکر می‌کنند همین که خانه دار یا آشپز خوبی باشند و بچه‌های سالمی به دنیا بیاورند و خودش را وقف آنها کنند، همسر خوبی هستند.

در مقابل بعضی مردها هم گمان می‌کنند که اگر صبح زود از خانه بیرون بروند و آخر شب با دستی پر به خانه برگردند و خیال زن را از قسط و بدهی و مشکلات مالی راحت کنند، بهترین همسر دنیا شده‌اند، اما آنها که زیر یک سقف رفته‌اند خوب می‌دانند که ارزش محبت و داشتن رابطه‌ای عاطفی با همسر بالاتر از آن چیزی است که بتوان آن را با معیارهای مادی سنجید.

خوشبخت بودن چیزی نیست که از آسمان بیارد چرا که داشتن زندگی خوب و آرامش بخش حاصل مهارتی است که با تمرین به دست می‌آید. تمرینی که نخستین گام آن از جاده‌های مه‌تابان بودن و ابراز محبت می‌گذرد.

اگر همسرمان ناراحت است باید به احساسش احترام بگذاریم و وقتی خسته است کمکش کنیم، هر وقت به تنهایی احتیاج داریم و می‌خواهیم با خودمان خلوت کنیم به همسرمان بگوییم و مطمئنش کنیم که بزودی پیش او برخواهیم گشت، در حضور دیگران به او احترام بگذاریم و از خوبی‌هایش بگوییم، در جمع و در میهمانی‌ها بیشتر از سایرین به او توجه کنیم، در مناسبت‌های خوب زندگی مثل سالروز ازدواج یا تولد مطلبی کوتاه بنویسیم و در آن ابراز عشق و علاقه کنیم، سعی کنیم رفتارمان با او مثل روزهای اول آشنایی باشد، صمیمت را چاشنی زندگی کنیم و به جای این که در مقابل هم بایستیم به موازات یکدیگر حرکت کنیم، از همدیگر نظرخواهی کنیم، به کارهای روزانه‌اش علاقه نشان داده و از کارهایی که انجام می‌دهد سوال کنیم و ضمن تهیه هدیه برای او از محل کارمان به او تلفن بزنیم و از حالش جویا شویم و مطمئن باشیم که اگر همه این کارها را انجام دهیم زندگی آرام و همسری مه‌تابان در کنار خود خواهیم داشت.

بخش خانواده ایرانی تبیان

منبع: جام جم