

ارتقای سطح سازگاری با همسر

عشق و محبت بین زن و شوهر از ارکان اصلی نظام خانواده است اما با گذشت زمان و سپری شدن شور و شوق دوران نخستین ازدواج، گاه این فکر به ذهن همسران می‌آید که بعد از چند سال زندگی میزان علاقه آنان به هم چقدر تغییر کرده است.

هدف از ارائه توصیه‌های زیر، آموزشی آسان برای ارتقای سازگاری و توجه کردن به ویژگی‌های مثبت یکدیگر، افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و تنش‌های موجود در جهت افزایش بهداشت و سلامت روانی است.



۱. خانواده يك مجموعه است: خانواده زمانی موفق خواهد بود که همه اعضای آن در يك محفل با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند. چون وجود هر نوع مشکل و ناهماهنگی حتی از سوی يك عضو، کل خانواده را دچار ناراحتی می‌کند؛ پس از انجام هر رفتاری نظیر مقایسه‌کردن، تحقیر، طعنه زدن و... پرهیز کنید.

۲. زندگی مشترك عرصه کمال است نه صحنه پیکار: در رفع بحران‌ها مانند يك تن واحد عمل کنید. یار و یاور هم باشید. کوشش نکنید بر دیگری تسلط بیابید، با هم و در کنار هم باشید نه رودروی هم.

۳. از ابراز محبت به یکدیگر دریغ نکنید: ابراز محبت به موقع در زندگی مشترك، علاقه، نشاط و طراوت به وجود می‌آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست، بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می‌شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می‌توان این درخت تناور را برای همیشه با نشاط، بارور و باطراوت نگه داشت.

۴. عاشقانه به هم نگاه کنید: نحوه نگرستن هريك از ما به دیگری به «چگونه بودن ما» بستگی دارد، نه به «چگونه بودن او». زبان نگاه، زبان موثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل، به او می‌فهمانید که به صحبت کردن با او علاقه‌مندید. اگر او سخن می‌گوید، شما همچنان که تبسمی بر لب دارید به صورت و چشم او نگاه کنید. این حالات شما، اثر معجزه آسایی در ایجاد صمیمیت و عشق دارد.

۵. در پنهان کردن راز خود پافشاری نکنید: وقتی یکی از شما اشتباه کردید، صادقانه و صمیمانه به آن اعتراف کنید. مراقب باشید که احساسات همسرتان را جریحه‌دار نکنید. صداقت و اظهار پشیمانی و ندامت تنها راه علاج واقعه است زیرا قبول نکردن اشتباه و پذیرفتن خطا اختلاف را دامن می‌زند و تا زمانی که به اشتباه خود معترف نشوید و صمیمانه از همسرتان پوزش نخواهید، رابطه زناشویی ترمیم نمی‌شود.

۶. هر موضوعی را به شیوه‌ای خاص با همسر خود در میان بگذارید: اگر فکر می‌کنید گفتن آن ضرورتی ندارد و نگفتن آن آینده شما را تهدید نمی‌کند، اصراری در بر ملا کردن آن موضوع نداشته باشید اما هنگام بیان مسئله‌ای که در گذشته داشته‌اید، ابتدا بخشی از آن را فاش کنید. به این معنی که از مسائل کوچک‌تر و کم‌اهمیت‌تر شروع کنید. اگر همسران ظرفیت پذیرش آن را داشت بتدریج مسائل مهم‌تر را پیش بکشید.

اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید. سفره دلتان را نزد هر کسی، خصوصاً نزد پدر و مادرتان، باز نکنید زیرا این کار سبب سرافکنندگی همسران می‌شود و امکان آشتی را بسیار ضعیف می‌کند.

۷. در مطرح کردن مسائل ناخوشایند سعی کنید خود را هم دخالت دهید: به جای این که بگویید چرا با فلانی این طور برخورد کردی؟ بگویید: کاش با او این طور برخورد نمی‌کردیم .

۸. ادبیات مناسب داشته باشید: هنگام طرح مسئله با همسر خود هرگز جمله‌هایی شبیه به این که «تو با هیچ کس نمی‌توانی کنار بیایی» را به کار نبرید زیرا همین جملات باعث می‌شود که او دیگر هیچ گاه مسائل خود را با شما در میان نگذارد.

۹. پیش داوری نکنید: به جای جست‌وجو در اعمال و رفتار همسران و پیش داوری کردن، سعی کنید مستقیماً و از خود او سوال کنید. گفت‌وگوی مستقیم و بدون کنایه یا پیچیده در لفافه با همسر سبب می‌شود که شك و تردید از بین برود و مشکل آسان‌تر حل شود.

۱۰. اشتباه‌های یکدیگر را به رخ هم نکشید: به رخ کشیدن و منت گذاشتن پایه‌های زندگی مشترک را سست می‌کند، از این کار در هر زمینه‌ای بشدت پرهیز کنید.

۱۱. سفره دلتان را پیش غریبه‌ها باز نکنید: اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید. سفره دلتان را نزد هر کسی، خصوصاً نزد پدر و مادرتان، باز نکنید زیرا این کار سبب سرافکنندگی همسران می‌شود و امکان آشتی را بسیار ضعیف می‌کند. زمانی که رابطه شما با همسران تیره شده، آرامش خود را حفظ کنید، متین و خونسرد باشید، وگرنه رفتارتان غیرمنطقی می‌شود و ممکن است دست به کاری بزنید یا حرفی را بگویید که سبب پشیمانی شود .

۱۲. برای هم وقت بگذارید: اگر می‌خواهید عشق و علاقه خود را به همسران تداوم بخشید، باید زمان کافی را برای با هم بودن و ابراز محبت کردن اختصاص دهید. روزهای نخستین ازدواجتان و خاطرات زمان آشتی‌تان را به یاد آورید و برای یکدیگر بازگو کنید.

۱۳. تلافی‌جو نباشید: اگر بخواهید به تلافی اشتباه خود لجبازی کنید، همه پل‌های رابطه با همسران را خراب کرده‌اید. با گذشت و فداکاری همسران را برای همیشه مدیون بزرگ منشی خود سازید.



۱۴. انعطاف‌پذیر باشید: با چشم‌پوشی و نرمش می‌توان از بروز تنش‌های بی‌دلیل پیشگیری کرد. موارد اختلاف را صرفاً به نیت رسیدن به دیدگاه مشترک طرح کنید، نه برای تکرار و تثبیت کدورت و دشمنی .

۱۵. متین باشید: صبر و بردباری همسر خود را به عنوان وظیفه او قلمداد نکنید بلکه شما نیز با گذشت و متانت و نکته‌سنجی قدردانی خود را از در نظر داشتن متانت و بردباری هایش به او ثابت کنید .

۱۶. یکدیگر را نیازارید: همسر آزردده شریک خوبی برای زندگی نیست؛ پس اجازه ندهید یکنواختی و کسالت، غبار غم را بر زندگی‌تان بیفشاند و هر دو را آزرده خاطر کند.

۱۷. درباره همسرتان احساس مسئولیت کنید: این احساس پاسخ ارادی آدمی است به نیازهای يك انسان دیگر، خواه این نیازها بیان شده باشد یا بیان نشده باشد.

۱۸. به همسرتان احترام بگذارید: احساساتش را درك کنید. منظور از درك احساسات آن است که همسر خود را آن طور که هست بشناسید (از نظر خصوصیات اخلاقی، عقلانی، ایمانی، ایده‌ها، آرزوها، احساسات و عواطف...). احترام گذاشتن به همسر عبارت است از پذیرش وی آن طور که هست و ارزش گذاشتن به شخصیت و کمالات او که مظاهر آن در گفتار و کردار و در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. ضمن تبعیت از وحدت فرهنگی که از مصادیق احترام در زمینه‌های مختلف است، آن‌ها را در مورد همسر خود به کار ببندید .

منبع: بخش خانواده ایرانی تبیان