

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

مهارت‌های اساسی ازدواج

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

آذر ۹۱

قاطع و محکم باشید: وقتی تصمیم درستی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید، تردید نکنید و اجازه ندهید مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمی که گرفته اید منصرف کنند.

اتفاقات را بپذیرید: واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه هایی است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از حوادث خوب هستند و بعضی بد، اما باید مزه بدی را هم چشید تا طعم خوبی بهتر احساس شود. ما نمی توانیم جلوی روی دادن بعضی از اتفاقات را بگیریم و باید آنها را قبول کنیم و در مقابل تا می توانیم از آنها استفاده ببریم. مثبت اندیش باشید: دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای به خصوصی بوده است. مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختی ها، کار آسانی نیست، اما وقتی چیزی یا موقعیتی را از دست می دهید به جای حسرت خوردن، به چیزهایی که می توانید در آینده داشته باشید یا موقعیت هایی که در برابرتان قرار دارد، فکر کنید.

گذشته بر نمی گردد: هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. اگر چیزی از دست داده اید، حسرتش را نخورید، آن چه از دست رفته، تمام شده است. باید سعی کنید از آنها درس بگیرید و برای آینده خود از آن تجربیات بهره ببرید. فقط به حال و آینده و موفقیت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید، چون گذشته را نمی توانید به عقب برگردانید.



منابع:

- دژکام، محمدرضا. روان شناسی ازدواج.
- نوری قاسم آبادی، ربابه. آنچه باید درباره ازدواج بدانیم.

۳- توجه به احساسات و هیجان فرد مقابل: خود را جای همسرتان بگذارید، زیرا تنها در این صورت است که می توانید از دریچه چشم وی، به مشکلات نگاه کنید و احساسات و موقعیتش را دریابید.

۴- واکنش مناسب: با احساس و عواطف همسرتان همراه و هماهنگ شوید و هنگام همدلی، سعی کنید طرف مقابل خود را درک کنید. آن هم به طور حقیقی و دور از هر گونه تظاهر. مثلاً هیچ وقت نباید با او، در حالی که با صدا و حالتی حزن آلود، درباره مسئله یا موضوع ناراحت کننده ای سخن می گوید، با لحنی شاد و سرشار از سرخوشی سخن گفت. البته عکس این مثال نیز صادق است.

۵- به کارگیری جملات مناسب: در همدلی با همسرتان، از جمله های قاطع استفاده نکنید. معمولاً شدت ناراحتی و هیجان در فرد نیازمند به همدلی، به حدی است که موجبات آزردهی و آسیب پذیری او را تشدید می کند. بنابراین باید مراقب بود، با کلمات و جمله های قاطع و برنده، صحبت نکنیم. چه بسا که در تشخیص احساس و معانی سخنان وی اشتباه کرده باشیم. آن وقت به دلیل قطعیت نظر و حرفی که زده ایم، نه تنها همراه و همدل همسرمان نبوده ایم، بلکه به نوعی وی را آزرده خاطر نیز کرده ایم.

باید بدانیم هرگاه خوب فکر کنیم، درست انتخاب کنیم و با مهارت ها آشنا باشیم، هیچ گاه اسیر مشکلات خاص نخواهیم شد. زندگی هر کدام از ما انسان ها با انتخاب هایمان ساخته می شود. با مشورت و آگاهی یافتن می توانیم بهترین انتخاب و بهترین زندگی را ترسیم کنیم و نگذاریم احساس های استرس زا که گاهی در زندگی هر فردی به وجود می آید بر ما غلبه کند و زمام اختیارمان را از ما بگیرد. چون استرس ها و فشارهای روحی و روانی، سلامت جسمی و روحی ما را گرفته و تأثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی و ... را به وجود آورده و همچنین مشکلات رفتاری و شخصیتی را پیش خواهد آورد.

پس بهتر است در هر اقدامی تمام جنبه های موجود را اعم از مثبت و منفی بررسی کنید، زیرا این کار تا حد زیادی از پشیمانی در آینده جلوگیری می کند. همیشه کمی به خودتان فرصت بدهید، از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزید. درست برنامه ریزی کنید، وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و تمام جوانب را بسنجید.

« هیچ خانه و بنایی در نزد خدا از ازدواج کردن محبوب تر نیست.»

پیامبر اکرم (ص)

یکی از مهمترین لازمه های یک زندگی مشترک داشتن تواناییها و مهارتهایی است که بدان وسیله بتوان با مسائل و مشکلات زندگی مشترک به مقابله پرداخت. بدون وجود چنین مهارتهایی، زوجین هنگام برخورد با مشکل ممکن است به طور اشتباه گام بردارند و بدین طریق زندگی را به کام همدیگر تلخ کنند.

در ادامه به بررسی برخی از مهارتهای اساسی زندگی مشترک پرداخته می شود.

مهارت خود آگاهی:

آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می کند با توانایی ها و ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. همچنین در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک بهتر و عمیق تر با مسائل روبه رو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان نماید تا منجر به ناراحتی نگردد.

مهارت خودآگاهی اجزای متعددی دارد که از آن جمله می توان به شناخت اهداف، احساسات، تواناییها، ضعف ها، ارزشها، عقاید و باورها، علایق، آرزوها، استعدادها، تفریحات و سرگرمی ها، مذهب و فرهنگ اشاره کرد. کشف، درک و شناخت مهارت ها و توانایی های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالیه کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگری که می توان برای خودآگاهی منظور نمود آن است که موجدی قدرتمند برای شناخت و تشخیص تفاوت های بین خود و دیگران است. در این میان باید گفت شناخت تفاوت های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش های مربوط به مهارت خودآگاهی است. برخی از این تفاوت ها، ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی دارند و بعضی، نشأت گرفته از عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند. به عنوان مثال می توان به این موارد اشاره کرد:

- استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد، به همین دلیل مخالفت همسر یا عدم توجه وی به این نکته، می تواند مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد کند زیرا مرد تصور می کند که به احساس استقلالش، لطمه خورده است.

- زنان می خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می دهند. چنانچه زن حس کند از طرف همسرش مورد بی توجهی و بی مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می شود و واکنش های عاطفی شدید نشان می دهد.

مهارت ارتباطی:

داشتن مهارت ارتباطی سازنده به زوجین این امکان را می دهد که در برخورد با مشکلات ارتباطی، به نحو صحیحی آنها را حل کنند، صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است.

- زن ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی ها، استرس ها و ناراحتی های خود را تعدیل و تخلیه می نمایند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف زدن در زنان بیشتر از مردان است. به همین دلیل چنانچه درک و آگاهی زن و مرد، نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، آنان را دچار سوء تفاهمات جدی در زندگی مشترک خواهد نمود.

- نگاه مردان به مسائل، کلی تر است. مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی شوند، در حالی که زنها به عمق مسائل و اجزاء ریز در ارتباطات و دیگر موارد، توجه زیادی دارند.

مهارت حل اختلاف:

این مهارت نیز، همانند بقیه مهارت ها، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک و اصولاً برقراری ارتباط درست با دیگران ضروری است. آنچه مسلم است، بروز اختلاف و تفاوت بین افراد، امری کاملاً عادی و طبیعی است. اما مهمتر آن است که نسبت به حل این اختلافات، اشراف داشته و بتوان اختلاف خود یا دیگران را به گونه ای حل کرد که رضایت هر دو طرف فراهم آید؛ و این رضایت حاصل نخواهد شد مگر با کسب مهارت در حل اختلافات. از جمله اصول اساسی این مهارت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حل اختلاف، در زمان عصبانیت، حاصلی جز تخریب بیشتر نخواهد داشت. بهتر است که همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

- منفی سخن نگویند. احساس شرم و گناه و خجالت را برای طرف مقابل به وجود نیارید. دیگران نیز حق دارند.

مهارت همدلی:

آنچه مسلم است هم دلی از هم زبانی بهتر است. همدلی با افراد مهارت خاصی می خواهد. در واقع همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و حالاتی را در دیگری بفهمد که خود تا کنون تجربه نکرده است. عبارتی یعنی درک عمیق دیگران. گاهی اوقات افراد به اشتباه، تصور می کنند تفاهم به این معناست که ما با فرد مقابل، کاملاً همفکر و هم عقیده باشیم، در حالی که باید گفت چنین تصویری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچ گاه نمی توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند.

اختلاف و تفاوت در دیدگاه ها، سلیقه ها، آرزوها، عقاید و علایق امری طبیعی و عادی است. اما آنچه می تواند این اختلاف و تفاوت را قابل درک و فهم سازد، همان همدلی است که به واسطه آن، می توان بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، به خصوص شریک زندگی را برطرف ساخت.

اصول مهارت همدلی: مهارت همدلی همانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین، تکرار و ممارست دارد. برای بیان همدلی بهتر است اصول زیر رعایت شود:

۱- **شنونده خوب بودن:** چنانچه به گفته های دیگران توجهی نداشته باشید یا توجه شما کم باشد، نمی توانید برخورد همدلانه نشان دهید. لازمه خوب گوش دادن آن است که کارتان را کنار بگذارید، به صورت طرف مقابل نگاه کنید و به صحبت های او دقیق گوش کنید. هنگام صحبت کردن فرد سعی کنید با نشانه های کلامی (مثل گفتن کلمه «بله»، «فهمیدم» و...) و غیر کلامی (مثل تکان دادن سر و...) توجه خود را نشان دهید و تا مطمئن شود برای حرف هایش، هر چند معمولی، دقت و حرمت قائل هستید.

۲- **توجه به احساسات:** به احساسات و هیجان های همسران توجه داشته باشید. بیشتر اوقات، وقتی همسران از مسائل خود، سخن می گویند و به شرح مشکلات و درد دل هایش می پردازد، قبل از آنکه به دنبال راه چاره، پند و یا راهنمایی باشد، نیاز دارد تا شما، متوجه احساس و حالت او شوید و موقعیت های احساسی او را درک کنید و شما باید با توجهی که نسبت به احساس و هیجان او نشان می دهید، با این خواسته او همراهی کنید.