

## چگونه با تفاهم زندگی کنیم

انسان ها پس از طی کردن دوره نوجوانی و بحران هویت تمایل به دوستی با غیرهمجنس پیدا می کنند و بر اساس آن پدیده ازدواج شکل می گیرد ازدواج در واقع اتحادی است بین دو نفر که هر کدام نظرات و دیدگاه ها، ارزش های شخصی و انحصاری خود را دارا هستند. بر اثر ازدواج یک مرد و یک زن به طور احتمالی وقانونی اجازه می یابند که زندگی مشترک خویش را شروع کنند و به وظایف همسری خویش نسبت به هم بپردازند اما آنچه امروزه در جامعه ما یک واقعیت شمرده می شود این است که روز به روز بروند جدایی زوج ها از یکدیگر افزوده می گردد. احتمال بروز طلاق و ناسازگاری در زوجهای جوان چنان بالاست که کلیه زوجها اعم از زوجهای راضی یا نا راضی مجبورند برای حفظ پیوندشان تلاش بیشتری انجام دهند اما این تلاشها در چه مسیر و جهتی باشد تا آنها را به مقصد برساند وزندگی پایدار آنها را تضمین کند سوالی است که مطالبی که در اختیار دارید سعی می کند ضمن جهت بخشیدن به تلاشهای زوجهای به آنها کمک نماید که در تفاهم با یکدیگر زندگی کنند.

### اهداف ازدواج

بدون شک هر نوع عملی که از ناحیه انسان سر می زند متوجه هدف و غایتی است ازدواج نیز همانند سایر اعمالی برای تمامی زوج ها اهدافی را در پی خواهد داشت برای ازدواج اهدافی را ذکر نموده اند که برای رسیدن به تفاهم در زندگی باید این اهداف را تحقق بخشید از جمله:

۱- نیاز به آرامش همسران را برآورده سازید.

۲- در زندگی نقش مکمل بودن را برای همسران ایفا کنید.

۳- به بقای نسل بپردازید.

۴- همسران را از تنهایی نجات دهید.

۵- خانواده خود را به محلی تبدیل کنید که امکان دچار شدن همسران به فساد اخلاقی و آسیب اجتماعی وجود نداشته باشد.

۶- خانواده را به محل ابراز دوستی، محبت و عشق به یکدیگر تبدیل کنید.

### نیازهای همسران را برآورده کنید

نیاز عبادت است از "نیروی که از ذهنیات و ادراک آدمی سر چشمه می گیرد و اندیشه و عمل را چنان تنظیم می نماید که فرد به انجام رفتاری می پردازد تا وضع نا مطلوبی را در جهتی معین تغییر دهد و حالت نارضایتی را به رضایت و ارضای نیاز تبدیل می نماید" در زندگی مشترک زنان و مردان با یکدیگر هریک از طرفین نیازهای متعددی دارا هستند به طوری که توجه به آنها از ناحیه یکی از زوجین جهت بر آوردن آنها برای همتای زندگی ضرورت دارد نیازهایی که برآوردن آنها در مورد انسانها به طور یکسان از اهمیت قابل توجهی برخوردار است برخی از نیازها عبارتند از

۱- نیاز به احترام همسران را برآورده نمایید.

۲- نیاز به قدرانی از همسران برآورده نمایید.

۳- نیاز به روابط اجتماعی همسران را برآورده نمایید.

۴- نیاز به همکاری همسران را برآورده نمایید.

۵- درباره کارهای مختلف با همسران مشورت کنید.

۶- نیاز به همدمی و مصاحبت همسران را برآورده نمایید.

۷- نیاز به خود مختاری و عدم وابستگی همسران را پاسخ دهید.

۸- نیاز به کسب تجارت جدید همسران را برآورده نمایید

۹- نیاز به دوستی و محبت همسران را برآورده نمایید.

۱۰- نیاز به ستایش همسران را برآورده نمایید.

### بکوشید خانواده مطلوب داشته باشید

خانواده را از لحاظ وضع روابط انسانی موجود بین اعضای آنها به دو گروه خانواده مطلوب و نامطلوب تقسیم می کنند.

برخی از ویژگیها و خصوصیات را که خانواده مطلوب دارا است بیان می کنیم.

### ویژگیهای خانواده مطلوب

**اولین** ویژگی خانواده های مطلوب بالا بردن سطح سازگاری بین اعضای خانواده است منظور از سازگاری این است که زن و مرد این قدرت و توان را کسب کرده باشند که درعین حال که خودشان هستند و دیگران نیز خودشان هستند در کنار هم در مسالمت و نرمش زندگی کنند بروز برخی اختلاف سلیقه ها ، روش ها و ... در مورد مسائل و ابعاد متعدد زندگی بین زوجین طبیعی به نظر می آید و آن هم هیچ کدام نمی توانند مانع و سد راه زندگی دلنشین شما می گردد فقط و فقط به شرط آنکه بتوانید قدرت و میزان سازگاری خویش را تقویت نمایید.

**دومین** ویژگی خانواده های مطلوب به وجود آوردن بلوغ روانی- عاطفی در زوجین است زنان و مردان در خانواده های مطلوب سعی می نمایند در خودآمادگی و رشد عاطفی- روانی ایجاد نمایند و زبان عاطفی معقول و قابل قبولی جهت برقراری ارتباط با دیگران به خصوص با یکدیگر پیدا نمایند. عشق، محبت، نفرت، کینه از جمله شاخص های روانی- عاطفی انسانها هستند. زنان و مردان باید توانایی کنترل احساسات خودشان را چه به صورت مثبت و منفی بدست آورند. **سومین** ویژگی خانواده ای مطلوب بهنجار بودن از لحاظ رفتاری است رفتار یا عملی که از اعضای خانواده ها سر می زند بر اساس ضوابطی است . زوجین در این خانواده ها سر می زند بر اساس **ضوابطی است**. زوجین در این خانواده ها به احترام یکدیگر پایبند هستند و حقوق همدیگر را محترم می شمارند خانواده های مطلوب

خانواده هایی هستند که در آنها اساس و محور، انسان بودن اعضای آن است در مرحله اول همه انسان هستند و بعد هریک نقش خویش را دارند. به طور کلی در این خانواده ها احساس می شود علاوه بر عقل، قلب و عاطفه نیز وجود دارد افراد احساس می کنند که به سخنان او گوش فرا می دهند و او نیز احساس می کند که به سخنان دیگران باید گوش فرا دهد اعضا به یکدیگر ارزش قائل هستند و با یکدیگر همدردی می نمایند همه اعضا سر زنده هستند افراد با صداقت صحبت می کنند، گوش می دهند، به سادگی علاقه به همدیگر را نشان می دهند و بر نامه ریزی دارند.

۳۲ نکته برای داشتن خانواده ای مطلوب

۱- همسران را محبوب و مورد علاقه دیگران بنمائید.

۲- زندگی را توأم با نشاط و روحیه بالا نگه دارید.

۳- زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه نکنید.

۴- وقتی احساس میکنید نمی توانید مشکل خود را حل کنید به مشاور مراجعه کنید

دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر

حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## چگونه با تفاهم زندگی کنیم

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

شماره تماس: ۰۲۲۸ - ۲۳۶۵۷۶۳

[www.iiu.ir/moshaver](http://www.iiu.ir/moshaver)

بسمه تعالی

۲۴- وقتی همسران سعی می کند مطلبی به شما بفهماند به او آفرین بگویید و به حرف هایش گوش دهید.

۲۵- وقتی درباره مسائل مورد اختلاف حرف می زنید سعی کنید حرف های همسران را بفهمید نه اینکه او را متقاعد کنید.

۲۶- وقتی همسران حرف می زند به کمک کلام و حرکات نشان دهید که واقعا به حرف های او گوش می دهید.

۲۷- اگر حرف های همسران را نفهمیدید از او بخواهید که بیشتر توضیح دهد.

۲۸- نیازهای خود و همسران را یکی بدانید.

۲۹- عشق، علاقه و محبت به همسران را با صدای بلند و رسا بر زبان آورید و آن را افتخار بدانید

۳۰- برای رفع اختلاف به دنبال فرصت مناسب بگردید و اختلاف را از بین ببرید.

۳۱- برای رسیدن به تفاهم و رفع اختلاف ها وقت صرف کنید.

۳۲- هرگز به این فکر نباشید که نسبت به یکدیگر برتری دارید، بلکه به این فکر باشید که تفاوت دارید.

۵- مسأله و مشکلی که با همسران پیدامیکنید بلا فاصله به خانواده خود انتقال ندهید.

۶- هدف خود را در زندگی معین کنید.

۷- برای معاشرت خود افراد شایسته را انتخاب کنید

۸- سطح اختلاف بین خود و همسران را کاهش دهید

۹- دوران نامزدی را با حالا مقایسه نکنید.

۱۰- محرم اسرار خانوادگی خود باشید.

۱۱- وظایف خود را با توجه به نقشتان در زندگی خود یاد بگیرید

۱۲- مشترکا به تفریح و سرگرمی بپردازید.

۱۳- از انجام چیزی که همسران را می آزارد بپرهیزید.

۱۴- در برخورد با مشکل از راه منطقی وارد شوید.

۱۵- به هنگام کار حمایت گر همسران باشید.

۱۶- از نگرش منفی و منفی بافی بپرهیزید.

۱۷- از عواملی که رابطه و ارتباط شما را با همسران قطع می نماید پرهیز کنید.

۱۸- با شغل همسران سازگار باشید.

۱۹- هرگز به مقایسه همسران با دیگران نپردازید.

۲۰- از مشاجره پرهیز کنید.

۲۱- از زندگی دیگران برای خود تجربه مناسب بسازید.

۲۲- از منم منم کردن خودداری کنید مگر آنکه مسئولیت اعمال و گفته های خود را به طور کامل بر عهده بگیرید.

۲۳- برای رساندن پیام خود، جملات کوتاه به کار ببرید و با طرح سوال، همسر خود را تشویق کنید تا به حرف های شما گوش دهد.