



# برنده‌ی ازدواج بوده‌اید یا...؟

## مقدمه

بهاران جلوه‌گاه شکفتن گل‌هاست و نقطه آغاز انتظار پرمردگی. گیاهان در بهار زندگی از سر می‌گیرند و در خزان پایان عمر را رقم می‌زنند. شکفتن انسان‌ها اما، در سالیانی است که به کمال معنوی خود نزدیک می‌گردند و در اوج شکوفایی می‌ایستند. این اوج می‌تواند شروع یک زندگی باشد؛ زندگی‌ای که یک راز است. ناشناخته‌ترین راز خلقت دو مخلوقی که اغلب هیچ نسبتی با هم نداشته‌اند و با نشستن بر سفره عقد، سرنوشت‌شان را به هم گره می‌زنند و پیمان می‌بندند که تا پایان عمر در خوشی‌ها و مصائب یار و غمخوار یکدیگر باشند و پای به خانه‌ای می‌گذارند که آشیانه محبت‌شان است و هر کدام با هزاران امید به آن وارد شده‌اند و هیچ کدام از این دو قصدی به جز خوشبخت شدن و خوشبخت کردن دیگری ندارند. آشیانه‌ای که ستون‌اش بر عشق و محبت است و نباید کلید آن را به نااهلان سپرد.

به دست نمی‌آید. این ما و دید ما به زندگی است که آن را می‌سازد. خوشبختی رؤیای دور از دسترسی نیست؛ خوشبختی در درون خودمان است.

اگر:

۱- از کمرنگ شدن معنویات جلوگیری کنیم.

هرگاه معنویت در زندگی جایگاهی نداشته باشد، خودخواهی‌ها رشد می‌کند؛ ریشه‌هایش ستون عشق آشیانه‌مان را در بر می‌گیرد؛ از

موفقیت یعنی:

خانواده، دوستان، ایمان، فرصت‌هایی برای رشد، قدرت غلبه بر مصیبت‌ها، زمانی برای گفتن دوستت دارم و...

میجی استوارت

## خوشبختی چیست و کلید آن کجاست؟

باید بدانیم که خوشبخت شدن و خوشبخت زیستن با فرمول خاصی

آن تغذیه می‌کند تا سست گردد و فرو ریزد.

## ۲- برداشت‌های سطحی و غلط نداشته باشیم.

برداشت‌های سطحی و غلطی که باعث می‌شود هر یک از ما از طرف مقابل تصویری مطابق با میل خود بسازیم و دیگری را به درک نکردن، بی‌علاقگی، بی‌فکر بودن و... متهم کنیم.

## ۳- کمی مطالعه کنیم.

با مطالعه می‌توانیم بفهمیم که به چه چیز نیاز داریم. آیا می‌دانیم طرف مقابل به چه نوع محبتی نیاز دارد؟ آیا محبت از نظر زن و مرد یک مفهوم دارد؟ تفاوت‌هایشان در چیست؟ و... با کمی جستجو می‌توان پاسخ این‌ها را به دست آورد و سلامت زندگی مشترک را تضمین نمود.

## ۴- زبان مشترکی برای گفتگو بیابیم.

مسائل ارتباطی احتمالاً از مهم‌ترین حوادث تفرقه‌افکنی است که ما تجربه می‌کنیم که صحبت کردن درباره این مشکلات دشوار است؛ به ویژه به شکلی که مهر و درک همسرمان را در پی داشته باشد. وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست و یا ما نمی‌دانیم که چگونه آن را به کلام درآوریم و نمی‌فهمیم که چه اتفاقی می‌افتد، طبیعتاً در احساسی از تردید فرو می‌رویم.

## ۵- در برابر کم شدن

## رفتارها صمیمی و عاشقانه مقاومت کنیم.

اکثر ما معتقدیم که رفتار طرف مقابل نسبت به دوران نامزدی تغییر کرده و شاید روزانه بارها از خود بپرسیم: آیا همسر مرا به اندازه اوایل دوست دارد؟! پس چرا رفتارش تا این حد سرد و بی‌روح شده است؟! آیا من تغییر کرده‌ام؟! پس از چند سال سرگرم زندگی و مشغله‌های آن می‌شویم که جایگاه رفتار صمیمی و عاشقانه را به کلی از یاد می‌بریم. بکوشیم تا روحیه ابراز علاقه و عشق را در گذر طوفان‌های زندگی از دست ندهیم.

## ۶- بیاموزیم که ببخشیم.

با بخشش خود را شفا می‌دهیم. وقتی کسی که ما را آزوده است می‌بخشیم، یک جراحی روحی را در درون انجام می‌دهیم. نخستین موهبتی که به دست می‌آوریم، بینشی تازه است. بخشودن به ما این فرصت را می‌دهد تا به حقایقی در مورد افرادی که در حق‌مان خطایی کرده‌اند، پی ببریم. به دنبال آن احساسات‌مان نیز درباره آنان تغییر خواهد کرد و خواهیم دید که بخشودن، تحمل کردن نیست.

## ۷- خلق و خوی خود را تغییر دهیم.

این می‌تواند بیشترین تأثیر را در سلامت روانی خانواده داشته باشد. بزرگ‌ترین مشکلات را می‌توان با اخلاق حسنه رفع نمود. بهانه‌جویی،

ایراد گرفتن بی‌مورد، کج‌خلقی و... در مدت کوتاهی سلامت زندگی زناشویی را به خطر می‌اندازد و بیشترین لطمه را به ما وارد می‌کند.

## ۸- همراه با رفتارهای صمیمی و عاشقانه اظهار علاقه به صورت کلامی نیز داشته باشیم.

گفتن کلمات محبت‌آمیز، زندگی مشترک را از سوءتفاهمات دور می‌کند. بعضی از ما وحشت داریم که طرف مقابل ما بفهمد دوست‌اش داریم.

با هم چند مورد از مواردی را که باعث اختلاف در زندگی مشترک‌مان می‌شود، مرور کردیم. اکنون بیش از هر زمانی در تاریخ، روابط زناشویی زیر فشار قرار دارد. اما میزان بالای طلاق نشانه آن نیست که زوج‌ها کمتر یکدیگر را دوست دارند؛ بلکه نشانه آن است که مردم از روابط زناشویی انتظارات بیشتری دارند. در گذشته

زن‌ها و مردها در جستجوی تأمین معاش به

هم نزدیک می‌شدند؛ برای ادامه زندگی

به یکدیگر نیاز داشتند. اما امروزه این

کافی نیست. حالا ما بیشتر در

جستجوی عشق، خوشبختی و

سعادت به یکدیگر توجه

می‌کنیم. زوج‌ها می‌توانند در

تمام مدت عمر خود در

عشق رشد کنند؛ اما رسیدن

به این مهم به آموزش و

تمرین احتیاج دارد. حتی

در بهترین شرایط، مواقعی

می‌رسد که تماس خود را با

عشق از دست می‌دهیم.

گرچه ممکن است از عشق

دور شویم، اما با کمی شکیبایی

و جهت‌گیری درست، می‌توانیم

دوباره آن را بازیابیم. با این شرط که

بیاموزیم:

■ مسائل مربوط به عشق طبیعی هستند.

■ اگر در زندگی زناشویی خود مشکلی داریم،

اشکالی متوجه ما نیست.

■ اگر در روابط عاشقانه خود مشکلی داریم، باید آن را برطرف

کنیم.

■ اشتباهات بزرگ در زندگی زناشویی نیز قابل بخشش است.

■ حتی در شرایطی که عمیقاً در عشق به سر می‌بریم، تا به حقایق

مربوط به زنان و مردان پی نبریم، در روابط خود با دشواری روبرو

می‌شویم.

■ زنان و مردان با هم تفاوت‌های اصولی دارند.

■ و سرانجام اینکه امر مهم در عاشق شدن و عاشق باقی ماندن،

توجه به این تفاوت‌ها و رعایت آنهاست.

## و کلام آخر:

با امید به اینکه انسانیت خود را در رفتار با همسرمان به اثبات

برسانیم؛ با یکدیگر از روی عشق و علاقه زندگی کنیم و اگر چینی

بارزش زندگی‌مان ترکی هم برداشته، به آن بند بزنیم. □

