

کارگاه روابط زوجین

جلسه اول

آیا هرگز در حالتی گیر کرده اید که احساس ناامیدی و ناتوانی بکنید و ندانید که چگونه باید رفتار کنید؟ آیا تا به حال همسران شما را به انجام خواسته هایش تحت فشار قرار داده است به طوریکه شما از سر اجبار و بر خلاف میل خود تسلیم شده باشید؟

اگر چنین شرایطی در زندگی شما بارها و بارها تکرار شده است حتماً لازم است روش هایی را بیاموزید که بتوانید در چنین شرایطی رفتار مناسبی داشته باشید!

دکتر کاریمن و دکتر اریک برن در مورد این مسئله که چرا افراد مجرد و متأهل از روابط معنادار و شادی بخش بهره مند نیستند تحقیق کردند.

آنها در این موضوع اتفاق نظر داشتند که بسیاری از زوج ها نمی توانند راجع به مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنند آنها نمی توانند خواسته های خود را در قالب جملاتی صریح و روشن بیان نمایند.

دکتر کاریمن می گوید: آنها باید بیاموزند که احساسات درونی خود را پیدا کنند و بدانند که واقعاً چه چیزی میخواهند و بعد از آن، خواسته های خود را ابراز نمایند، بدین ترتیب بسیاری از مشکلات آنها حل خواهد شد.

"هدف در اینجا ایجاد صمیمیت در روابط است"

دکتر کاریمن موانعی را بر سر راه، داشتن روابط صمیمی شناسایی کرده و برای سهولت در به خاطر سپردن حروف اختصاری C.A.S.E را به آنها اختصاص داد.

این حروف اختصاری می گوید که فرد موضوع مهمی دارد که براساس صمیمیت می خواهد با همسرش صحبت کند ولی طرف مقابل این ارتباط را سد می کند و روابط صمیمانه آنها به یکی از این ۴ طریق سد می شود.

۱- مهربانی

یک فرد مهربان در بین صحبت های همسرش از طریق نحوه گفتار و یا به دلیل آشنایی با نحوه تربیت او متوجه می شود همسرش مشکلی دارد که هیچ راه حلی برای آن وجود ندارد. بنابراین با گفتگویی محبت آمیز از اهمیت مشکلش می کاهد و بدون پرداختن به مشکل او را امیدوار نگه می دارد.

۲- تندی

همسر با ترک ناگهانی گفتگو، مانع ایجاد صمیمیت می شود. (در را به هم می کوبد) اتاق را ترک می کند و می گوید: نمی خواهم راجع به آن صحبت کنیم! و با رفتارهایی تند و ناگهانی رابطه را قطع می کند. بدین ترتیب طرف مقابل دچار ترس می شود.

۳- پنهان کاری

همسر با پنهان نگه داشتن اطلاعات، نوازش های مثبت و یا احساس خوبی که می تواند در حل مشکلات ارتباطی مفید واقع شوند مانع ایجاد صمیمیت می شود.

۴- طفره رفتن

همسر با رفتار طفره آمیز، با عوض کردن موضوع و دور کردن فرد دیگر از مسئله، از بیان مورد اصلی اجتناب می ورزد. گاهی موضوع اصلی فراموش می شود و یا اینکه احساس می کند تلاش برای برگشتن به آن بیهوده است و ارزشی ندارد.

دکتر کارمین برای ایجاد صمیمیت بیشتر بین زوج ها در هنگام صحبت کردن در اموری که برایشان مهم است ارایه کرده است که برعکس طرح قبل نه تنها مانع روابط صمیمانه نمی شود بلکه به داشتن صمیمیت کمک می کند.

۱- گرامی داشتن

همسران به یکدیگر اجازه میدهند که به وسیله رفتار، کلمات، لحن صدا و نوازش بدنی این پیام را به یکدیگر بدهند که همانند گنجینه ای برای هم ارزشمند هستند. به یکدیگر توجه نموده و روابط برایشان بسیار با اهمیت است و رفتاری در پیش میگیرند که طرف مقابل، زیبا - جذاب و قدرتمند به نظر برسد.

۲- توانایی صمیمی شدن

این روش ابتدا غیر کلامی است در این حالت زوج ها نسبت به یکدیگر پذیرا هستند و با رفتاری که از خود بروز میدهند یکدیگر را دعوت می کنند تا هرآنچه را که می خواهند، بگویند.

۳- رها شدن

زوجین حوادث و مشکلات خود را بیان می نمایند و افکار و احساسات درونی خود را آشکار می سازند. نقاب های خود را به سوی نهاده و می گویند که صحبت از چه چیزی برایشان دشوار است. همچنین به یکدیگر فرصت توضیح و دفاع می دهند و هیچ گاه از آنچه که آشکار می شود در آینده سوء استفاده نمی کنند.

۴- **تعهد** زوج های متعهد برای حل مشکل خود آنقدر تجزیه و تحلیل می نمایند تا آن را حل کنند، آنها صبور هستند و هریک خود را در حل مسأله به وجود آمده، مسئول و متعهد می دانند.

ابراز وجود یکی از مهارت های زندگی است که با لجبازی و غرور و خودخواهی متفاوت است . افرادی که ابراز وجود را خوب فرا گرفته اند می دانند که در کنار شناخت و پذیرش حقوق و نیازهای دیگران، لازم است تا به خواسته ها و حقوق خود نیز توجه کنیم و بایک سنجش منطقی یکی را بر دیگری ترجیح دهیم و یا حتی در مواردی به هر دو آنها رسیدگی کنیم.

شخص دارای مهارت ابراز وجود بدون دلایل و مستندات واقعی، خود را فدای آداب و رسوم بی پایه نمی کند و صرفاً جهت رضایت و پسند دیگران قدم بر نمی دارد.

شخصی که ابراز وجود را یاد میگیرد بدون ترس و اضطراب از حق خود دفاع می کند، عواطف خود را بیان می کند و بیشتر تلاش می کند تا به علایق همسرش توجه نماید.

انسان ها باید یاد بگیرند که به کرامت و ارزش خود پی ببرند.

همه ی ما باید یاد بگیریم که:

حق داریم تا حدودی از همسرمان متوقع باشیم البته توقعات ما باید در حد توان همسرمان باشد.

ما حق داریم درخواست های همسرمان را بررسی کنیم.

ما حق داریم درخواست های همسرمان را بررسی کنیم.

ما حق داریم درخواست های ناروای همسرمان را رد کنیم.

ما حق داریم اشتباه کنیم.

برای تقویت ابراز وجود می توانید این مهارت را بارها و بارها در خود تصور کنید و در موقعیت های مختلف و شبیه سازی شده واکنش هایی را مبتنی بر ابراز وجود در خود ایجاد نموده و به عنوان تمرین تکرارش کنیم.

سعی کنید شنونده خوبی برای همسرتان باشید تا مفهوم و منظور کلمات آنها را خوب بفهمیم.

در مورد طریقه ابراز احساس همسرتان سخت گیر و خشک نباشید .

این واقعیت است که همسرتان به طریقی متفاوت احساسات خود را بروز می کند، باعث نمی شود که این احساسات اصالت و ارزش کمتری داشته باشد.

امام موسی بن جعفر(ع)

خودآرایی و آمادگی مرد، سبب افزایش عفت زن می شود و برخی از زنان که در روزگاران گذشته آلوده شده اند از این بابت بوده است که شوهرانشان خود را نمی آراستند.

اینکه زن و شوهر یکدیگر را دوست دارند جای هیچ سخنی نیست ولی زمانی که دورت پدید می آید که آن را بر زبان نمی آورند و در این هنگام است که روابط آنها متزلزل می شود.

اسلام از ما می خواهد که دوستی و محبت خود را نسبت به هر کسی که دوستش داریم ابراز کنیم.

مادران ما به دخترانشان نیاموخته اند که چگونه ابراز احساسات کنند تا مردها حالت تدافعی به خود نگیرند و یا چگونه از مرد درخواست حمایت کنند تا او با رضایت خاطر به این درخواست پاسخ دهد.

آنها نیاموخته اند که چگونه به همسرشان رسیدگی کنند بی آنکه برای او مادری کنند.

آنها نمی دانند چگونه نیازهای همسرشان را برآورده کنند بی آنکه از خواسته های خود بگذرند.

ما نباید پدر و مادر خود را به دلیل آنچه را نمی دانستند و به ما نیاموخته اند و در آموزش ما کوتاهی کردند سرزنش کنیم.

پدران ما برای نسل خود بودند و زنان نسل خود. آنها نمی دانستند که چگونه با زنان امروزی همفکری کنند همچنین در مورد نیازهای زن ها چیزی نمی دانستند و از اهمیت احساسات زنانه بی خبر بودند.

این نکات شاید بهتر باشه یا به صورت ۱ جلسه که فقط خانم ها باشند توضیح داده شود یا کپی بگیرم و در اختیارشان قرار بدم.

راز

۱- اغلب مردها احساس میکنند که زن ها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار میکنند و نگران این هستند که نکنند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان می گذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیرش او تحقیر شوند.

برای زن ها مهم است بدانند که نفس و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار می گیرند.

مرد، مشتاق تصدیق و عکس العمل های مثبت همسرش بوده و دوست دارد بداند که موجب خشنودی او شده است. بنابراین اگر مردی احساس کند که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید و یا به دلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید ، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد.

داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای ذهنیتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرف های او نشان نخواهد داد.

منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید. یک مرد جهت بازگو نمودن درونش، لازم است احساس کند به دلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید، باشد.

صبر و بردباری نمایید! اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود، با جملاتی از قبیل: خوب، اشتباه میکنی!! من قبول ندارم!! کجا این فکر مسخره به ذهنت رسید؟؟ در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید. در این شرایط هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد.

این افراد نگران هستند تا مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آن ها نبوده، و یا تصویری که در ذهن شما ایجاد کرده مخدوش کند. اجازه دهید در مورد موضوعات و جنبه های مختلف زندگی خود را به شما نشان دهد. در این شرایط همسران با شما احساس راحتی می کنند و از صحبت کردن با شما لذت می برد.

۲- شما نیز دورن خود را آشکار کنید.

بین زوجین بیان احساسات دورنی باید به صورت متقابل انجام گیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندوقچه قلبش می باشد.

بسیلری از مردان تصور می کنند " اگر این مسائل را به او بگویم ترکم خواهد کرد! شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست "

به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه که او به شما اعتماد دارد شما نیز به او اعتماد دارید.

هنگامیکه او شروع به بیان احساسات درونی میکند به آنچه که می گوید گوش فرا داده، قدمی به جلو برداشته ، آن قسمت از داستان را که واقعا می پسندید را انتخاب و آن را تحسین کنید. از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لؤس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد. به او اجازه دهید بداند که شما جانب دار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند و در دنیایی مشابه زندگی می کنید .

اکثر زن ها فقط به این دلیل به داستان های شوهرشان گوش میدهند که به او بگویند چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است.

اینکه چه تعداد از مردها احساس تنهایی شدیدی می کنند شگفت انگیز است . به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند و این تصور غلط در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی ، عملی به دور از شأن و منزلت مردان به شمار می رود.

عکس العمل های مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است اگر به این نحو رفتار نمایید شوهر شما احساس خواهد کرد کسی وجود دارد که او را درک کند و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از ذهنیاتش برایتان خواهد گفت.

۳- گذشته را فراموش کنید

آیا تا به حال با شوهر خود گفتگویی داشته اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی های گذشته ، اشتباهاتی که انجام داده ، اذیت و آزارهایی که به شما روا داشته و آنچه که اکنون مدیون شماست منتهی شده باشد؟

چنین موضوعی تقریباً در هر رابطه ای اتفاق می افتد اما واقعیت باقی می ماند مردها وقتی آمدنش را حس میکنند آشفته حال شده و عقب می نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبت هایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار میگیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می شود.

یک ارتباط ماندگار و راستین مستلزم قابلیت، ماندن در زمان حال و فراموش کردن گذشته می باشد.

۴- شنونده ای استوار و ایمن باشید.

آیا داشتن روابط صادقانه امکان پذیر است؟ فرض بر این است که همه ی افراد برای صادق بودن تلاش می کنند. دلیل عمده ی عدم صداقت این است که عواقب و نتایج آن خوب و قابل توجه می باشد.

اغلب مردان احساس می کنند که زن ها می خواهند و نیاز دارند که دروغ بشنوند و چون قادر به پذیرش صادقانه، حقیقت نیستند. برخی از مردها تصور میکنند که از بیان حقایق زندگی خود به همسرشان وحشت دارند چرا که باعث آشفتگی و اضطراب می شود.

در واقع بسیاری از زنان برای کنترل شوهرشان پاسخ های به خصوصی را از شوهر خوب طلب می کنند و در صورتی که آن پاسخ ها را دریافت نکنند احساس پریشانی خواهند نمود. سپس وقتی شوهرشان دهان نگشوده و صحبتی نمی کند متعجب می شوند.

بنابراین اینگونه، به مردان اجازه می دهند که از طریق طرز برخورد های مختلف متوجه شوند که نیازی به بیان حقیقت نداشته و آنها نیز تمایلی به دانستن حقیقت ندارند. واضح است اکثر زن ها در این مورد مقصرند.

اما اشتیاق برای گوش دادن به آنچه که او مجبور است بگوید، سرآغاز یک رابطه کامل و حقیقی محسوب می گردد.

این باعث می شود تا یک مرد احساس کند شریکی ثابت قدم دارد که در پستی بلندی های زندگی همراه او خواهد بود.

اگر برای خروج از این تصورات غیر واقعی آمادگی دارید زمان آن رسیده ۳ چیز را از خود سؤال کنید:

چه میزان از حقیقت را می توانید تحمل کنید؟

چقدر واقعاً نیاز دارید؟

آیا از شوهر خود می خواهید که تصویری خیالی برای شما باشد؟ و یا مشتاقید به او اجازه دهید حقیقی گردد.

این ها سؤالاتی بزرگ هستند شاید نتوانید همین حالا تمام واقعیت را به یک باره دریابید، اما قطعاً می توانید عضلات بردباری خود را پرورش داده و در مسیری مستقیم حرکت نمایید.

به طرز عجیبی همه تصور میکنیم که تخیلات باعث ایجاد احساسی شگرف در ما می شود اما در واقع هر قدر بتوانیم حقایق بیشتری را دریابیم نیرومندتر رشد خواهیم کرد.

۵- آگاه باشید و با خودتان صادق باشید.

اگر با خودمان صادق نباشیم چگونه می توانیم با دیگران صداقت داشته باشیم؟

به همسرتان اجازه بدهید احساساتش را راحت بیان کند، ابتدا خود شما راحت بوده، طبیعی رفتار کنید، صادق باشید. جو گرم و قابل پذیرشی ایجاد کنید.

کسانیکه در زندگی با آنها مواجه می شویم انعکاس بخش های مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب می کنیم که هر کدام به نحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می کنند.

کسانیکه در زندگی با آنها مواجه می شویم انعکاس بخش های مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب می کنیم که هر کدام به نحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می کنند.

به عنوان مثال آیا شما قادرید از قضاوت در مورد خودتان بگذرید؟

آیا نارضایتی حاصل از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید را پایان می دهید؟

آیا همیشه در انجام اشتباهاتی که مرتکب شده اید پافشاری می کنید؟

وقتی با خود اینگونه رفتار می کنید طبیعتاً رفتارتان با شریک زندگی خود نیز بر همین منوال است .

تصمیم بگیریید در برابر خود و کسی که با او هستید مهربان و پذیرا باشید.

گاهی اوقات ما در برابر فرد دیگری تسلیم می شویم به این انتظار که او هم همین کار را انجام میدهد . وقتی آن محقق نمی شود خشم پنهانی شروع به پیدایش می کند. چنین حالتی باعث بروز رفتارهای متناقض و عدم صداقت با خود و دیگران می شود.

برای رسیدن به عدالت واقعی باید بدانید که به همان اندازه ای که می بخشید، به همان اندازه هم بدست می آورید .

وقتی به فردی احترام و توجهی مطلق را روا می دارید آن احترام و توجه را به خود نیز مبذول می نمایید. زمانیکه با دیگران طوری رفتار می کنید که مورد احترامتان است در حقیقت حسی از ارزش و اعتبار را ایجاد می نمایید. با خودتان صادق باشید و متوجه خواهید شد که این عمل مسری است . شریک زندگی شما به همین منوال رفتارش را پیش خواهد گرفت او به صورتی راحت و طبیعی صحبت کرده و احساسات واقعی را ابراز خواهد نمود.

IranSuccess.Com