



آیا واقعاً دعوا نمک زندگی است؟

گاهی اوقات در مجلات و یا کتاب ها می خوانید که «دعوا نمک زندگی است» و گهگاه از بعضی دوستان و آشنایان می شنوید که می گویند گاهی قهر و دعوا موجب تداوم زندگی زناشویی می شود. این عده از یک حقیقت کلی در مورد آدمی بی خبرند و آن این است که احساسات انسان همانند آتش است. که با یک جرقه کوچک شروع می شود و آنچنان زبانه می کشد که ممکن است همه چیز را در اطراف خود بسوزاند و به خاکستر تبدیل کند؛ و بر روی مشتی خاکستر زندگی کردن غیرممکن است.

متأسفانه گاهیگاهی ما خود به تنهایی بر مسند قضاوت می نشینیم و شوهران خود را محکوم می کنیم، اما یک طرفه قضاوت کردن کار درستی نیست. نباید اجازه دهید عقاید غلط دیگران و تقلیدهای غلط از زندگی افراد دیگر و یا از مجلات و فیلم ها و روزنامه ها موجب از هم پاشیدن آرامش شما در زندگی شود.

باید خیلی صادقانه بگویم بعد از بیست و پنج سال زندگی زناشویی هر بار که با شوهرم جنگ و دعوا دارم، آنچه که بعد از آن برایم می ماند درد و

رنجي است که روزها و گاهي هفته ها به طول مي انجامد. خيلي از زنان و شوهراني که زندگي زناشويي موفقي دارند و براي روابط خود ارزش و احترام قائل هستند معتقدند که دعوا و ستيزه موجب بهتر شدن و يا به قول عده اي نمکين شدن زندگي نمي شود بلکه باعث از هم پاشيدن زندگي و تيرگي روابط مي شود، چون سبب ناراحتي اعصاب، بالا رفتن فشارخون، سوء هاضمه، و مهمتر از همه از بين رفتن عشق و محبت در زندگي مي شود.

دکتر وين دايرمي گويد: همه زن و شوهرها بايد بدانند اين عقیده که دعوا به طور طبيعي موجب بهتر شدن زندگي مي شود غلط است؛ زیرا از نظر رواني بعد از هر دعوا و ستيزه نوعي احساس ضعف و ناتواني در طرفين به وجود مي آيد که تا مدتي مانع از انجام کارهاي روزانه مي گردد و جلوي اتخاذ تصميم هاي درست و بجا را مي گيرد و به روابط ضربه بزرگي وارد مي آورد و موجب سردردهاي شديد، پشت درد، سوء هاضمه، بالا رفتن فشارخون، بي خوابي، و در بسياري اوقات یک نوع نگراني و اضطراب طولاني مي شود. البته ضررهاي مادي هم که در نتيجه دعواهاي خانوادگي ايجاد مي شود بر ما پوشيده نيست.

* روزي يکي از دوستانم که خود دکتر روان شناس است مي گفت: بر سر یک موضوع کوچک با شوهرم دعوا کردم و آنچنان عصباني شدم که پس از خروج از خانه سوار ماشين خود شدم و چند بار محکم آن را به ماشين شوهرم که جلوي خانه پارک شده بود کوبيدم و موجب خراب شدن و خسارت ديدن هر دو ماشين شدم.

* خانم دیگری می گفت یک روز که داشتیم به مهمانی می رفتیم با شوهرم جر و بحث کردم، کم کم جر و بحث تبدیل به یک دعوا و ستیزه بزرگ شد، طوری خشمگین شدم که خودم را از ماشین در حال حرکت به بیرون پرتاب کردم.

* خانمی دیگر که در میان دوستان و آشنایان به خوش اخلاقی معروف بود، روزی با شوهرش دعوا کرد و از شدت عصبانیت، شوهر را با همان چاقویی که در حال خرد کردن پیاز بود تهدید کرد، بعد هم همه ظرف هایی را که در آشپزخانه بود یکی یکی شکست.

* بنا به گفته مادرم من دختری نبودم که در خانه قهر کنم. اما در ۲۸ سالگی یک بار با شوهرم دعوا کردم؛ به قدری ناراحت و عصبانی شدم که کنترل خود را از دست دادم و خود را روی زمین انداختم. آنقدر خودم را به زمین زدم و آنقدر با دست به سر و کله خودم زدم که تا مدت ها در بیمارستان بر اثر شکستگی استخوان بستری بودم... اینها نمونه های کوچکی از ضررها و زیان های دعوا و منازعه در خانواده است.

متأسفانه اکثر آدم ها از یک حقیقت کلی در مورد خود و دیگران غافل هستند، و آن این است که بنا به گفته خیلی از روان شناسان از جمله «دکتر دایر»، خداوند از هر کدام از انسان ها فقط یک نمونه خلق کرده است. شاید کسانی باشند که از نظر ظاهر و یا طرز فکر با ما شباهت های بسیار داشته باشند، اما هرگز هیچ انسانی نیست که از نظر اعتقادات، روش زندگی، طرز فکر و دیگر موارد زندگی به ما شباهت کامل

داشته باشد. این گفته بدان معنا است که نباید انتظار داشته باشیم همیشه و در هر زمان اطرافیان ما کاملاً ما را درک کنند، زیرا انجام چنین کاری برای خود ما هم غیر ممکن است. شاید شما مدت زیادی را با دوستی که از خیلی جهات با شما هم عقیده است زندگی کنید، ولی روزی متوجه شوید که او قادر نیست کاملاً شما را درک کند؛ نباید فراموش کنید که او کپی شخصیت شما نیست؛ گاهی شما از درک او عاجز هستید و زمانی او از درک شما. اگر سعی کنید در رابطه با دوستان و آشنایان بخصوص در زندگی زناشویی این مسئله را در نظر بگیرید، هر روز زندگی شما بهتر و شیرین تر می شود.

همه زن و شوهرها باید بدانند این عقیده که دعوا به طور طبیعی موجب بهتر شدن زندگی می شود غلط است؛ زیرا از نظر روانی بعد از هر دعوا و ستیزه نوعی احساس ضعف و ناتوانی در طرفین به وجود می آید که تا مدتی مانع از انجام کارهای روزانه می گردد و جلوی اتخاذ تصمیم های درست و بجا را می گیرد و به روابط ضربه بزرگی وارد می آورد و موجب سردردهای شدید، پشت درد، سوء هاضمه، بالا رفتن فشارخون، بی خوابی، و در بسیاری اوقات یک نوع نگرانی و اضطراب طولانی می شود.

محترم شمردن قانون آزادی فردی در زندگی زناشویی

قانون آزادی های شخصی در قانون اساسی هر کشوری درج گردیده است. و ما این قانون را برای خود محترم می شماریم و در ارتباط با دوستان و آشنایان تا حدودی رعایت می کنیم. اما متأسفانه در زندگی

زناشویی خود را ملزم به رعایت این قانون نمی دانیم و زیر پا گذاشتن این قانون را با خواندن نامه ها و گوش دادن به تلفن های یکدیگر آغاز می کنیم؛ حتی در بسیاری موارد دیده شده که کیف های دستی و کمدهای شخصی دیگران را به صورت عادت می گردیم ! و در پاره ای اوقات انجام این کارها را دلیل بر صمیمت در خانواده می دانیم. **این گونه کارها نه تنها دلیل بر صمیمیت نیست بلکه موجب پایمال کردن آزادی های شخصی و در نظر نگرفتن فردیت افراد خانواده است.** رعایت این قانون در مورد اوقات اشخاص هم صدق می کند. خارج از محیط خانه اگر بخواهیم با شخصی قرار بگذاریم، سعی می کنیم از او بپرسیم چه ساعتی مناسب است تا حتی الامکان از برهم خوردن برنامه او جلوگیری کنیم. رعایت چنین مسائلی در زندگی خانوادگی بخصوص در زندگی زناشویی هم لازم و ضروری است. اما رعایت اوقات فراغت زن و شوهر شاید از نظر ظاهر کمی غیرعادی باشد، زیرا طرز فکر حاکم بر اجتماع می گوید که آنها در هر صورت و در همه وقت باید از وظایف مادری و همسری خود پیروی کنند؛ ولی زنان می توانند علی رغم انجام وظایف مادری و همسری، اوقاتی را برای برنامه های شخصی اختصاص دهند؛ و رعایت چنین مسئله ای از طرف شوهران ضروری است. همچنین زنان باید در مورد شوهران خود این مسئله را رعایت کنند زیرا کار و مسئولیت پی در پی روح و جسم آدمی را خسته می کند و داشتن سرگرمی و تفریح ، لازم و ضروری است. گاهی بعضی از سرگرمی ها خانوادگی است و همه اعضا در آن شرکت می کنند، و گاهی خصوصی و فردی است. گاهی

اوقات شوهر شما مشغول مطالعه است و یا تلویزیون تماشا می کند. زمانی هم ممکن است گلدان ها را جابجا کند. نباید اخم کنید و بگویید: «لغت به این زندگی! از صبح تا شب سرکار هستی حالا هم که آمدی خانه، این طور وقت می گذرانی». نباید فراموش کنید که شوهر شما یک ماشین سخنگو نیست که بتواند دائماً در حال گفتگو باشد.

اگر شوهر شما گاهی اوقات کمتر با شما گفتگو کرد، فکر نکنید این عمل بدان معنی است که از شدت علاقه اش نسبت به شما کاسته شده است. چه بسیار شوهرانی که دائماً با همسر خود صحبت می کنند، در حالی که مهربانی از او به دل ندارند. متأسفانه گاهی ما خود به تنهایی بر مسند قضاوت می نشینیم و شوهران خود را محکوم می کنیم، اما یک طرفه قضاوت کردن کار درستی نیست. نباید اجازه دهید عقاید غلط دیگران و تقلیدهای غلط از زندگی افراد دیگر و یا از مجلات و فیلم ها و روزنامه ها موجب از هم پاشیدن آرامش شما در زندگی شود.

منبع: اینترنت

TeByAn.net
www.tebyan.net