



از دواج بدون شکست

واقعیت ها بسیار تکان دهنده اند مهم نیست چند زوج بر سر سفره عقد می نشینند آمار طلاق در کشور ما بسیار بالاست بر مبنای آمار روزنامه خراسان در اسفند 91 هر ساعت 16 کانون گرم خانواده در ایران به سردی می گراید و شاید اگر بتوان گفت حدود 80 درصد در خوش بینانه ترین حالت از خانواده ها دچار طلاق عاطفی هستند



راز داشتن ازدواج موفق چیست حتی مهم تر از آن چگونه می توان عاشقانه در کنار هم ماند

دکتر ویلیام گلاسر و همسرش خانم کارلین گلاسر کتابی با عنوان **راهنمای آموزشی موفق قبل ازدواج** جهت استفاده بردن زوج ها به تحریر در آوردند و با آشنایی زوجین به اینکه چگونه با بکار گیری تئوری انتخاب، ارتباطی شاد و عاشقانه ایجاد نمایند و اینکه چگونه می توان با انتخابی درست در امر ازدواج و چگونگی رابطه هایی مانند ازدواج و غیره را بهبود بخشید ما به شما خواهیم گفت آنچه پیوند ها را از هم می گسلد نه ناسازگاری و نه فقدان عشق بلکه رفتار تخریب گریست که زن و مرد کمی پس از ازدواج در پیش می گیرند.

• اگر بخواهیم بگوییم که روی آوردن به مشروبات الکلی مواد مخدر یا ارتباطات نامشروع در زوج ها زاییده آهنگ یکنواخت و ملال آور و به اصطلاح ما حاصل طلاق های عاطفی می باشد ما به شما خواهیم گفت که چگونه صمیمیت از دست رفته را به دست آوریم.



• مهم ترین مسئله ای که در امر ازدواج جامعه ما از آن غافل مانده است که به ازدواج با عملکردهای سطحی به آن توجه داشتیم در صورتی که ازدواج یک راز سر به مهر می باشد که با درک کامل و صحیح ما و شناخت و عملکرد درست ما این راز گشوده خواهد شد حتی تحصیلات دانشگاهی به صورت کامل از عهده این مسئولیت بر نخواهد آمد مگر اینکه به صورت تخصصی به این امر پرداخته شود.



• عشق در شروع ازدواج به تنهایی نمی تواند ضامن عاشقانه یک ارتباط زناشویی باشد و حفظ یک رابطه زناشویی موفق سخت ترین نوع حفظ رابطه هست تقریباً نیمی از افراد قادر به حفظ این رابطه تا آخر عمر شده و تعداد کمی قادرند این دفتر را با خوبی و خوشی ببندند.



• اکثر راه‌هایی که به دنبال اصلاح شریک زندگیست به بن بست می‌رسد و افراد کمتر به فکر اصلاح خود می‌افتند و مبنای صحبت ما بر این است که در هر ارتباطی از هر نوع و شکلی هرکس صرفاً می‌تواند خود را تغییر دهد و نه هیچکس دیگر را که برعکس آن به صورت سنتی اعمال می‌شود. ما آن را کنترل بیرونی می‌نامیم 99/99 درصد مردم جهان به دلیل این رسم کنترل بیرونی می‌باشد که در کنار آمدن با دیگران دچار مشکل می‌شوند این عادت مربوط به زندگی زناشویی نیست ولی خود را در زندگی زناشویی بیشتر نشان می‌دهد.

• برای تغییر رفتار فرد مقابل معمولا ما دست به یک سری رفتارهای کلیشه ای می زنیم بدون اینکه بدانیم این رفتارها چقدر برای خودمان و دیگران عامل

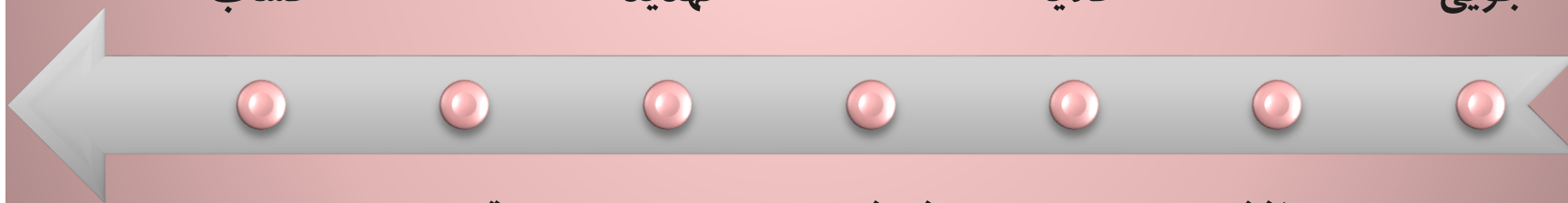
دادن

حق

حساب

تهدید

عیب مخربی هستن^دشکوه و
گلایه جویی



تنبيه

نق نق و

غرغر

سرزنش

- اگر این عادات مخرب در دراز مدت اعمال شوند زندگی های مشترک زیادی را از بین می برند در واقع باید به جای نظریه کنترل بیرونی نظریه انتخاب را جایگزین نمود زیرا همه بدبختی های ما حاصل انتخاب خود ماست اگر نگاه ریزی به جریان دوستی هایمان داشته باشیم متوجه میشویم که بازوی ویران گر کنترل بیرونی در همه جوانب این رابطه دخیل است زندگی زناشویی بر خلاف دوستی تعهدی قانونی اخلاقی و معمولا مذهبی به شمار می رود .



کارلین و بسیاری همانند او خود را در گرداب زندگی هایی عاری از هرگونه عشق می بینند که هیچ گونه درکی از آن مرد یا زن ندارند و همیشه احساس خلع و کمبود در این افراد موج می زند بسیاری فکر می کنند صرف ازدواج خلع ها و کمبود ها را جبران می کند که این یک خطاست همه کسانی که هم پول دارند هم شغل مناسب ولی بدون داشتن عشقی در زندگی احساس شادی نخواهند کرد من آموختم که بیشتر به قسمت پر لیوان زندگی باید نگریست و کمتر بر شکست ها و ناکامی ها غبطه خورد بلکه از موفقیت ها بیشتر می توان درس گرفت باید در اختلافات گفتگو کرد و طرف مقابل را به رسمیت شناخت . تئوری انتخاب راز ازدواج را می گشاید و آنچه از یک ارتباط توقع داریم موفقیت در یک ارتباط و آگاهی از علت آن است گزارف نگفته ایم که کلیه موجودات زنده از ویروس تا انسان از تولد تا مرگ رفتار های گوناگونی دارند.

• که عمده ترین محرک شان که در ژن ها برنامه ریزی شده است اما تفاوت میان ما و حیواناتی که از لحاظ ژنتیکی شبیه ما هستند و نیازهای مشابه دارند در این است که ما هیچ گونه برنامه از پیش تعیین شده ای نداریم به استثنا خشم . هیچ رفتاری در انسان ذاتی نیست و به اعتقاد نویسنده همه انسان ها برای ارضای پنج نیاز اساسی که ریشه در ژن ها دارد تلاش می کنند ما باید هر آنچه انجام میدهیم را یاد بگیریم و ریشه این یادگیری در ما احساس لذت و درد می باشد. پنج نیاز اساسی که ریشه در ژن های ما دارد و ما برای ارضا این پنج نیاز در تلاشیم:

نیاز به
تفریح

نیاز به
آزادی

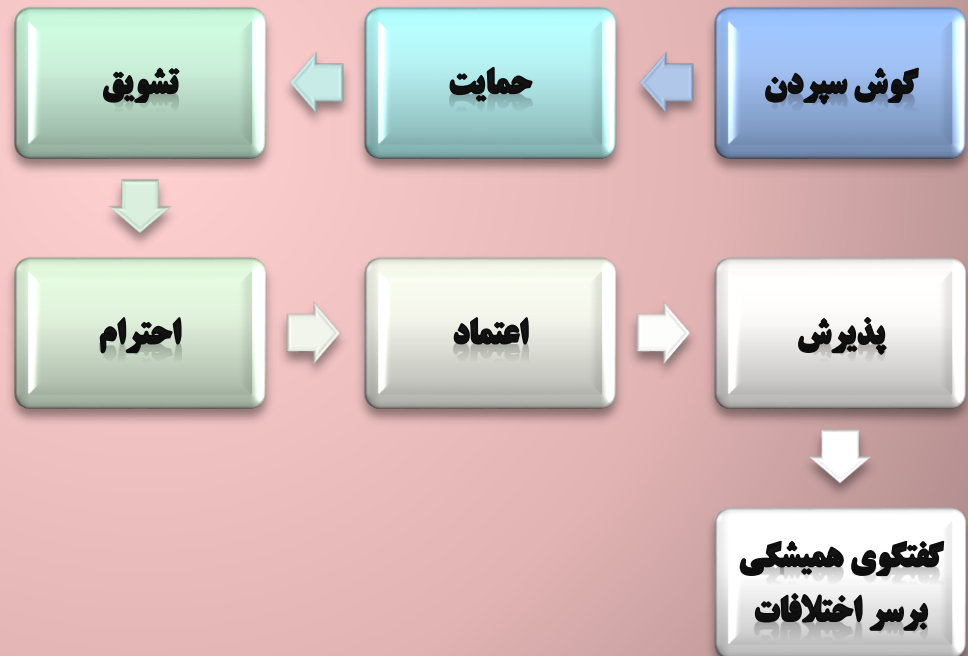
نیاز به
قدرت

نیاز به عشق
و محبت

نیاز به بقا

• این نیازها در همه انسانها متفاوت است نیاز به قدرت منحصر به انسان است برخلاف چهار نیاز دیگر که در حیوانات پستر یافت می شود حیوانات ممکن است برای حفظ قلمروشان بجنگند که ریشه در ژن هایشان دارد اما ما برای حفظ مسیر زندگیمان میجنگیم و هیچ رابطه انسانی به اندازه ازدواج محل جنگ و جدل نیست موفقیت در هر نوع مشارکتی از جمله ازدواج مستلزم دوستی دو طرفه است.

تقریباً در تمامی موارد هنگامی که دست از کنترل بیرونی بر
 میداریم همسرمان تغییر میکند برای نیل به این هدف باید ۷
 عادت مهرورزی را جایگزین ۷ عادت مفرب نماییم.



• در فیلم اسلیپر (خفته) وودی آلن نقش مردی را بازی می کند که از خوابی ۲۰۰ ساله بیدار شده است فردی از او می پرسد آخرین باری که ارتباط جنسی داشتی چه موقع بوده است کمی فکر می کند و میگوید ۲۰۰ سال پیش کمی مکث و بعد می گوید اگر دوران تاهل مرا هم حساب کنی ۲۰۶ سال است این شوخی بیانگر عقیده رایج در مورد ارتباط جنسی بعد از ازدواج است ارتباطی کمتر و عاری از هیجان.

• اگر مردی بخواهد سال های متمادی با یک همسر رابطه موفق داشته باشد باید به همسرش حمایتی عاشقانه و دلگرم کننده نثار کند و اگر زن نیز شخصیتی پر هیجان دارد برای اطمینان از اینکه شوهرش به او توجه دارد نیازمند یک رابطه عاشقانه صبور و محبت آمیز است. یکی از رازهای ازدواج کاهش رابطه جنسی زوجین است و علت اینست که با گذشت زمان زوجین به رابطه جنسی فکر نمی کنند و راه نجات چنین زندگی خلاقیت در زندگی زناشویی و خلاصی از یک روند ملال آور و فاقد رابطه جنسی پر نشاط است.

• همسران نباید رابطه جنسی را دست کم بگیرند در واقع تمام تلاششان را برای بالا بردن انتظاراتشان از رابطه جنسی پس از ازدواج انجام دهند باید هر چه بیشتر از شر عادات مخرب خلاص شوید. شما نمی توانید دیگری را آزار دهید بدون اینکه خود صدمه ای ببینید و در مواردی که یکی از طرفین به انحرافات دچار شده بهترین گزینه اینست که بجای تحقیر و رودر رو قرار گرفتن با استفاده از حساسیت طرف مقابل در جهت اصلاح او گام بردارید.

- جهان کیفی ما عشق ما را تحکیم می کند.
- بر اساس تئوری انتخاب همگی ما دارای دنیایی به نام جهان کیفی هستیم . جهانی در ذهن ما مشخص و مبسوط که دوست داریم در صورت امکان در آن زندگی کنیم با اینکه گوشه کوچکی از ذهن ما را اشغال کرده فکر می کنیم هسته اصلی زندگی ماست. با تولد ما این دنیا خلق و تا لحظه مرگ باز آفرینی می شود.

• در سراسر زندگی ما تصاویر جهان کیفی ما انگیزه واقعی تمامی رفتارهای ماست. انسانها خیلی کم از قدرت جهان کیفی بر زندگیشان آگاه هستند. تا زمانی که سعی کنیم تصویری را در جهان کیفی خود حفظ کنیم که نتوانیم به آن دست یابیم رنج خواهیم برد. آگاهان با درک این حقیقت برای رسیدن به زندگی ایده آل و آرمانی تلاش می کنند زیرا ما حاکم مطلق دنیای کیفی مان هستیم بنابراین اگر چه نمی توانیم هیچ کنترلی بر جهان کیفی دیگران داشته باشیم می توانیم برای شناسایی آن تصاویر تلاش کنیم. عاشق بودن به توجه و دقت بسیار نیاز دارد یکی از مشکلات بسیار مهم و جدی که اگر یکی از طرفین به آن اطلاع یابد از ازدواج منصرف می شود و آن عدم سازگاری ژنتیکی می باشد به ندرت زندگی مشترکی را می توان یافت که تا حدی از ناسازگاری ژنتیکی متاثر نشده باشد مگر اینکه آگاهانه هر دو در جهت رفع این نقیصه برآیند.

• بسیاری از خصایص شخصیتی ما از الگوهای رفتاری والدینمان نشات می گیرند در واقع در مورد شخصیت واقعا نمی توان نقش طبیعت را از تربیت متمایز کرد. به اعتقاد ما خصوصیتی مانند موارد فوق شدیداً وابسته به یک الگو یا نیم رخ است می توان این الگو یا نیم رخ را با درجه بندی شدت و ضعف پنج نیاز اساسی در یک نمودار ترسیم کرد. در این قسمت با استفاده از نیم رخ هایی که بر اساس شدت نیازهای افراد ترسیم شده اند خصوصیات شخصیتی افراد متاهل و مجرد را می توان با هم مقایسه نمود.

• **1- بقا 2- عشق و محبت 3- قدرت 4- آزادی 5- تفریح**

• به منظور مقایسه نیم رخ افراد ابتدا پنج نیاز اساسی را به ترتیب می نویسیم و بعد برای هر یک از نیازها درجاتی از 1 الی 5 مشخص می کنیم

• 1- بسیار کم

• 2- کم

• 3- متوسط

• 4- زیاد

• 5- بسیار زیاد و

• با جمع اعداد به نیم رخ افراد پی می بریم .

- اولین نکته ای که باید به آن توجه شود تفاوت در دو یا بیش از دو نیاز است چنانچه شما مجرد و در پی یافتن عشقی هستید پیشنهاد می کنیم طبق روش گفته شده نیم رخ خود را تهیه کنید سپس هر گاه با فرد دلخواهتان روبرو شدید نیم رخ خود را با او مقایسه کنید.
- تنها عاملی که میتواند قدرت را خنثی کند عشق است بنابراین برای سازگاری بیشتر به میزان نیاز به عشق دقت کنید.
- چنانچه شما خانمی هستید که نیاز زیادی به قدرت چندانی در خود احساس نمی کنید می توانید به راحتی در کنار مردی قدرت طلب و جذاب که در جامعه بسیارند خوشبخت شوید به شرط اینکه نیاز به محبت در هر دوی شما بالاتر از حد میانگین باشد.
- در جلسه ای که با حضور 200 نفر از همکاران نویسنده برگزار گردیده بوده است 95 درصد افراد حاصل ازدواج را درست پیش بینی کرده بودند.

- اگر در زندگی مشترکی خواسته های شخصی افراد بر زندگی مشترک اولویت یابد آن زندگی به بن بست رسیده است. تفاوت ها را باید یافت و بر آن گفتگو باید کرد.
 - تنها رفتاری که می توان کنترل کرد رفتار خودمان است.
 - فکر می کنم شما نتوانید احساسات خود را کنترل کنید اما فکر می کنم می توانید افکارتان را کنترل کنید همچنین می توانید اعمال خود را کنترل کنید.
 - مثلا خانمی به هر دلیل با شوهرش مشکل دارد و یک روز خوب و یک روز بد رفتار می نماید خود انتخاب می نماید که کی خوب باشد و کی بد.
 - همیشه در مشکلات زناشویی بجای اینکه فکر کنید تسلیم شوهر یا فرد مقابل هستیم باید فکر کنیم تسلیم زندگی مشترک یا ارزشهای موجود مشترکیم.
 - رفتار کلی:
- در ابتدا بر اساس تئوری انتخاب همه ی رفتارهای خود را رفتار کلی می نامیم هنگامی که ما می گوییم همه رفتارها منظوم کلیه رفتارهای آگاهانه است که در همه می باشد. البته درصد اندکی از رفتارها مانند عطسه زدن یا خواب دیدن منظورمان نیست بلکه اکثر رفتارهای ما انتخابی هستند.

• همانطور که گفته شد تمامی رفتارهای ما از اختلاف میان آنچه که در یک زمان داریم و آنچه نیاز داریم داشته باشیم ناشی می شود. حاصل این خواسته ها ، در قالب تصویر یا تصاویری در جهان کیفی مان (دنیای آرمانی) تجلی می یابد. و آنچه که هم اکنون در زندگی مان داریم همان چیزهایی هست که تصور می کنیم در دنیای واقعی ما در جریان است. مثلا خواندن این مطالب برای شما که این را می خوانید به این دلیل است که تصویری از رابطه ی عاشقانه ای دارید که از رابطه ی کنونی تان زیباتر است.



بر اساس تعریف فوق شما به جای خواندن و جستجوی راهکار بهتر می توانید به مشروبات الکلی، برای کسانی که خواهان رهایی فوری از رنج واقعی در زندگی یا رابطه نامشروع یا ترک همسر یا انتخاب یکی از عادات مخرب هفت گانه را انتخاب نمایید می توانستید درد جسمی را انتخاب کنید. هر چند آگاه نباشید که حتی در جسمی نیز انتخاب است مانند سردردهای مزمن یا رفتارهای دیگری که در بیماری روانی نام گرفته اند. مانند افسردگی که شاید بتوان آن را رایج ترین انتخاب افراد ناموفق خواند.

اقدام



تفکر



احساس



فیزیولوژی

- رفتارهای ما بیشتر از یک جزء دارد ما اگر رفتاری را انجام می دهیم شامل چهار جزء است اقدام ، تفکر ، احساس ، فیزیولوژی (ساز و کار بدن) اگر به مثال در آغوش کشیدن و بوسیدن توجه کنید پی خواهید برد که ما همه رفتارهای کلی مان را انتخاب می کنیم. ما احساسات یا فیزیولوژی بدن مان را نمی توانیم کنترل یا انتخاب کنیم ولی کنش های ارادی و افکارمان را می توانیم انتخاب کنیم.

• درماندگی جزء احساس گروهی از رفتارهای کل رایج است که در هنگام ناتوانی انتخاب می نمایم که رایج ترین نوع درماندگی افسردگی می باشد. انتخاب های دیگری نیز وجود دارد مانند گوشه گیری ، شکوه ، دیوانگی ، نوشیدن مشروبات الکلی ، مواد مخدر و همچنین سایر گزینه های انتخابی می تواند نگرانی اضطراب ، ترس وسواس و بسیاری می باشد.

• من باور دارم و تجربه نشان داده است که شما و اکثر مردم بیشتر از آن که خود باور دارید توانمند هستند.

• فرصت را از دست ندهید و انتخاب بهتری در زندگی تان بنمایید و آن چیزی که تجربه بشری نشان داده است باید قبل از اینکه تحمل معشوق دوست یا همکار و همراه در یک هم زیستی سخت تر نشده و گزینه دیگری را در زندگی انتخاب نموده با رفتارهای آگاهانه می توان عشق وافر و محبت بیکران و دوری از عادات مخرب همیشه در زندگی لحظاتی شاد و عاشقانه ساخت. شاید بعدها دیر شده باشد. عشق و محبت بیکران اول آشنایی در زندگی بطور آگاهانه قابل دوام و ماندگاری است. خلاقیت آخرین جزء تئوری انتخاب است.

در واقع زندگی مشترک مانند دوستی های دیگر نیست که بتوان برای مدتی از دوست تان فاصله بگیرید و هر دو تسکین یابید در این نوع دوستی هیچ ریسمانی شما را به هم گره نزده است و بعد از مدتی دوری، گذشت زمان مسایل را حل می نماید ولی در ازدواج بدون بخطر انداختن زندگی مشترک نمی توان از هم فاصله گرفت به این دلیل، نوع انتخاب های خلاق، از چگونگی ارتباط های جنسی تا هدیه دادن ها و عمده رفتارهایی که بتوان تساوی یا ملال آوری زندگی را احساس نو بخشید منظورمان است. خلاقیت، بیشتر زمانی مفید است که شما درگیر تعارضی شده اید.



تعارض دشوارترین مشکل هر نوع رابطه و مشکل شایع رابطه محدود کننده ازدواج است. تعارض زمانی پیش می آید که دو تصویر مغایر در جهان کیفی تان وجود دارد و هیچ راهی برای هماهنگ کردن آن نیست. در همه سیستمی وجود دارد در مغزمان به نام سیستم خلاق.

اگر از وجود و عملکرد این سیستم در بدن آگاه باشیم می توانیم به خلاقیت این سیستم دست یابیم. این مطالب نتیجه مبتکرانه ی من و دوستم بود. همانطور که اصل این مطالب توسط دکتر ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر بوده است. در واقع هدف ما از ارائه این مطالب نورافکندن به نقاط تاریک موضوع روابط و دوستی خصوصا روابط زناشویی می باشد.

ازدواج موفق حداقل دارای این خصوصیات باید باشد که مثلا در یک زندگی بیست، سی ساله نیز پنج نوع رابطه مختلف را باید تجربه کرد.



حضور یکدیگر را چندین بار در روز جشن بگیرید ، احوالپرسی های پرهیجان ، مکالمات تلفنی پر شور دوستت دارم های مکرر خواندن آواز در وصف یکدیگر.



همیشه با هم قرار بیرون رفتن بگذارید حتی در سال های بچه داری و مشغله کاری



از یکدیگر پشتیبانی کنید هم در بعد جسمی و هم روحی با همدیگر مشورت کنید حتی هنگام دیدن تلویزیون می توان با یک ماساژ لحظات را زیباتر کرد.

حسارت گفتن خواسته هایتان را داشته باشید و آنچه به نظر شما نادرست است
به زبان بیاورید.



حسارت گفتن خواسته هایتان را داشته باشید و آنچه به نظر شما نادرست است
به زبان بیاورید.



بی قید و شرط به همدیگر عشق بورزید و در مورد میزان محبتی که به هم ابراز می
کنید انتظار چشم داشت جبران نداشته باشید. عشق و محبت باید آزادانه نثار
شود.



به همسرتان آزادی بدهید تا خودش باشد تفاوتها را بپذیرید به مرزهای موجود میان
یکدیگر احترام بگذارید

به یکدیگر به چشم بهترین دوست بنگرید. با هم هر روز مثل یک دوست فکر و عمل کنید.



بدانید که چگونه با یکدیگر بخندید . شوخ باشید و شادی کنید بدون آنکه ترس از شرمندگی داشته باشید.



رابطه جنسی تان را زنده نگهدارید و همیشه اعمال توافقی و دو طرفه انجام دهید



به همراه یکدیگر آرزوهایتان را ترسیم نموده و لذت ببرید.