

درس دانش خانواده

مدرس: محمد الهی

ویروس‌های زندگی مشترک

زندگی مشترک در معرض خطرات بسیاری قرار دارد که می‌تواند یک زندگی دلچسب را سرد و بی‌روح کند. حتی برخی مشکلات باعث می‌شود زندگی مشترک از هم بپاشد. شاید اخیراً زندگی مشترک شما کمی بیمار شده و مثل سابق از آن لذت نمی‌برید. مشکلات به ظاهر ساده و گاه ناامیزی و ناملوس شما را تهدید می‌کند. این خطرات در این مقاله به ویروس تشبیه شده است که باعث اختلال و بیماری در زندگی می‌شوند. در این مقاله با انواع این ویروس‌های مخرب، کشنده و فرسایشی مواجه می‌شویم که با آشنایی با آنها و راه‌های درمان می‌توانید زندگی خود را از وجود این ویروس‌های مزاحم ضد عفونی کنید.

ویروس شماره ۱: تعصب افراطی نوع: بسیار خطرناک

علل پیدایش: شک و تردید به طرف مقابل، نداشتن صراحت، وسواس فکری، قضاوت‌های کورکورانه و بدبینی. راه‌های درمان: احترام به آزادی و ویژگی‌های طرف مقابل، داشتن صراحت کامل، بررسی منطقی و آرام مسائل، قاطی نکردن مسائل مختلف با همدیگر، روشنفکری، اعتماد و اطمینان قلبی به طرف مقابل، گذشت. از همه مهمتر، او کودکی نیست که با دیدن اسباب‌بازی بهتر (خوش تیپ‌تر، پولدارتر یا...) شما را از یاد ببرد. او همان قدر شما را دوست دارد که شما او را. پس جای نگرانی نیست.

ویروس شماره ۲: دروغ‌گویی نوع: مخرب

علل پیدایش: کومه فکری، ترس از حقیقت، عدم اعتماد بنفس. راه‌های درمان: پذیرفتن اشتباه طرف مقابل، صداقت، پرهیز از فریبکاری، افزایش اعتماد بنفس، نترسیدن از گفتن حقیقت اگرچه تلخ باشد. همیشه امید به گذشت، تنها به دلیل راستگویی وجود دارد. این رمز تداوم زندگی است.

ویروس شماره ۳: خشونت نوع: بسیار خطرناک

علل پیدایش: عناد و سرسختی، ضعف طرف مقابل، داشتن عقده‌های مختلف، کمبود محبت، مشکلات عاطفی. راه‌های درمان: صبر، تسامح، قناعت، عطوفت و صمیمیت در زندگی مشترک، صراحت و صداقت در تمام مسائل، و تأثیر نگرستن از مشکلات بیرونی در محیط خانه. قبل از هر تصمیم خشنی چند لحظه فکر کردن به عواقب کار. قبل از هر گونه خشونت، خوبی‌های او را به خود یادآوری کنید. حال آیا او مستحق چنین خشونتی است یا می‌توان کمی ملایم‌تر برخورد کرد.

ویروس شماره ۴: دخالت خانواده‌ها نوع: خطرناک

علل پیدایش: درز کردن مشکلات خصوصی زن و شوهر به خارج از خانه، رفت و آمدهای بیش از حد، آگاه شدن دیگران از جزئیات زندگی خصوصی.

راه‌های درمان: حفظ مسائل سری و خصوصی، اولویت دادن به مسائل خانه و خانواده، رازداری و حل مسائل تا حد امکان درون خانه و کمک گرفتن از مشاوران حرفه‌ای به جای کمک خواستن از اقوام.

شاید ابراز انتقاد در تنهایی، عذرخواهی لذت‌بخشی را به دنبال داشته باشد. در صورتی که انتقاد از یکدیگر جلوی دیگران، عواقبی مثل عدم پذیرش، ناراحتی درونی و کینه‌توزانه‌ای را به همراه داشته باشد. همچنین دخالت‌های دیگران به عنوان طرفداری یک‌جانبه یا راهنمایی دوجانبه و بدتر از همه حرف‌های آن‌چنانی پشت سر هر دو.

ویروس شماره ۵: خودخواهی نوع: مخرب

علل پیدایش: خودپسندی، عدم احساس مسئولیت، عقده‌های مختلف. راه‌های درمان: احترام به خواسته‌ها و حقوق طرف مقابل، مشارکت زن و شوهر در خوشی‌ها و ناخوشی‌های زندگی، پذیرفتن عیوب خود و دیگران، انتقادپذیری. تمامی «من» گفتن‌ها از تنهایی منشأ می‌گیرد، در کنار یکدیگر به «ما» برسید که هدف زندگی مشترک این است.

ویروس شماره ۶: حساست نوع: خطرناک

علل پیدایش: سرشت بد، تنفر، مادی‌بودن. راه‌های درمان: شاکر بودن به آنچه خداوند داده است، از روزی حلال بهره بردن، دل نبستن به دنیا، عدم رقابت مادی با دیگران، اولویت دادن به روحیه خانواده نسبت به مادیات، اعتقاد به مرگی که هر آن ممکن است فرا رسد. آیا آنچه برایش حساست به خرج می‌دهید، ارزش خدشه‌دار شدن ارتباط شما را دارد و اگر ارزش ارتباط شما از همه چیز مهمتر است، پس حساست را سر جایش بنشانید.

ویروس شماره هفت: تنبلی نوع: مخرب، واگیردار

علل پیدایش: عدم ایستادگی، نداشتن تحرک و ورزش کافی، تغذیه نامناسب، روحیه نامناسب. راه‌های درمان: نظم دادن به زندگی روزانه، کسب استقلال و اهمیت دادن به آن، احساس مسئولیت، آینده‌نگری، ورزش و تغذیه مناسب (خصوصاً صبحانه)، سحرخیزی. ایجاد انگیزه لازم برای رسیدن به هر آنچه می‌خواهید تنبلی را دور می‌کند.

ویروس شماره ۸: خستگی نوع: خطرناک

علل پیدایش: عادی شدن زندگی روزانه، نداشتن روحیه، نداشتن تفریح، قطع روابط با دوستان و خانواده، بدبینی، کم تحرکی، تغذیه نامناسب.

راه های درمان : تلاش برای نوآوری ، حتی در ساده ترین مسائل ، ورزش (ترجیحا گروهی) ، روابط ساده با دوستان و خانواده ، توجه به نکات مثبت زندگی و امید به فردا حتی در شرایط سخت. ایجاد تنوع ، بوجود آوردن تغییراتی هر چند کوچک در روال یکنواخت زندگی .

ویروس شماره ۹: مقایسه همسر با دیگران نوع: فرسایش دهنده سیستم عصبی

علل پیدایش : عدم توجه به تفاوت های فردی ، خانوادگی و فرهنگی ، زیاده خواهی ، خودکم بینی راه های درمان : توجه به این نکته که هر فردی نکات مثبت و منفی خاص خود را دارد و ممکن است در شرایط خاص در برخی زمینه ها نسبت به دیگران کمبودی داشته باشد ولی در زمینه های دیگر بالاتر باشد. در ضمن همواره باید به وضع موجود همسر شکرگزار بود و او را فقط با خودش مقایسه کرد نه با فرد دیگر.

ویروس شماره ۱۰: توهین به خانواده های یکدیگر نوع: فرسایشی

علل پیدایش : دخالت های خانواده ها

راه های درمان : هرگز خانواده های یگدیگر را عامل مشکلات ندانید و در صورت دخالت از طرق مسالمت آمیز آنان را آگاه کنید و خانواده همسر را نیز مانند خانواده ی خود محترم و قابل پذیرش دانسته و آنها را عضوی از خانواده خود ببینید .

ویروس شماره ۱۱: بی احترامی نوع: فرسایشی

علل پیدایش : بددهنی زوجین

راه های درمان : پذیرفتن اصول اخلاقی و عدم استفاده از الفاظ نامناسب ، صبر و تحمل و گذشت.

ویروس شماره ۱۲: طعنه نوع: فرسایشی

علل پیدایش : نداشتن الگوی صحیح روابط انسانی

راه های درمان : ایمان به این مسئله که طعنه نه تنها سازنده نیست بلکه مخرب است و اوضاع را از قبل بدتر خواهد کرد.

ویروس شماره ۱۳: ولخرجی نوع: فرسایشی

علل پیدایش : چشم و هم چشمی ، نداشتن روحیه ی آینده نگری ، بی فکری

راه های درمان : قناعت ، آینده نگری و توجه به اولویت های واجب ، دیدن و دل نبستن.

ویروس شماره ۱۴: کینه نوع: فرسایشی

علل پیدایش : بدبینی ، نداشتن گذشت ، انتقام جویی

راه های درمان : بزرگواری و گذشت ، فراموش کردن گذشته ها و خاطرات بد.

ویروس شماره پانزده: بدبینی نوع: فرسایشی و مخرب

علل پیدایش : عدم اطمینان و اعتماد به همسر ، وسواس فکری

راه های درمان : اطمینان و خوش بینی به همسر و نداشتن تعصب افراطی ، توجه به این نکته که برخی روابط در چارچوب روابط شغلی و حرفه ای می باشد و به حریم خانواده لطمه نمی زند.

ویروس شماره ۱۶ : عدم هماهنگی جنسی نوع : ویرانگر

علل پیدایش : مشکلات هورمونی ، شناختی ، اخلاقی

راه های درمان : توجه به تفاوت های جنسی ، ترمیم روابط صمیمی و عاشقانه ، تغذیه مناسب ، استفاده از تکنیک های جدید و اطلاعات مناسب برای ارضاء صحیح جنسی .

ویروس شماره ۱۷ : چشم به غیر همسر نوع : خانمان سوز ، کشنده

علل پیدایش : تنوع طلبی ، زیاده خواهی ، انحرافات اخلاقی

راه های درمان : پایبند بودن به اصول اخلاقی و چارچوب خانواده ، درستکاری و متانت ، تصور اینکه اگر شخص دیگری به همین سان به همسر شما چشم داشته باشد چه حالی دارید ؟

ویروس شماره ۱۸ : زیاده خواهی نوع : مخرب

علل پیدایش : تمایل به داشتن چیزهایی که خارج از توان است .

راه های درمان : قناعت ، شاکر بودن به آنچه موجود است . دافع بین بودن ، اتکا به توانایی های موجود برای پیشرفت تدریجی ، عدم مقایسه خود با امکانات دیگران.

ویروس شماره ۱۹ : سکوت مفرط نوع : فرسایشی

علل پیدایش : عدم توانایی ارتباط سالم زوجین با هم ، سردمزاجی

راه های درمان : همیشه حرفی برای زدن داشته باشید . خوب است موضوعات مورد علاقه یکدیگر را شناخته و در مورد آن صحبت کنید . انتخاب زمان صحبت خیلی مهم است . موقعی خوب است که هر دو طرف آمادگی داشته باشند. اگر کمی شوخ طبعی چاشنی شود شیرین تر خواهد بود.

ویروس شماره ۲۰ : عدم شناخت از علائق و خواست های یکدیگر نوع : ویرانگر ، مخرب ، فرسایشی

علل پیدایش : عدم توانایی در شناخت واقعی یکدیگر

راه های درمان : زوجین می بایست از علائق یکدیگر شناخت کافی داشته باشند و در زندگی روزمره آن را لحاظ کنند . این علائق می تواند شامل ، خوردنی ها ، سرگرمی ها ، عقاید و تفریحات و پوشاک باشد . احترام به علائق حتی اگر کاملاً مورد تایید شما نیست بسیار مهم است .