

Kako poboljšati komunikaciju između bračnih drugova

Kako godine prolaze od vremena kada je sklopljen brak, ako se problemi koji se jave između supružnika ne riješe u roku, mogu izazvati trajna oštećenja i nepovratno uticati na bračnu vezu. To će uticati na izgradnju ličnosti, karaktera i morala kod djece. Postoji mnogo koraka koje supružnici mogu učiniti kako bi unaprijedili svoju bračnu komunikaciju...

"...i jedan od dokaza njegovih je to što za vas, od vrste vaše, stvara žene da se uz njih smirite, i što između vas uspostavlja ljubav i samilost; to su, zaista, pouke za ljude koji razmišljaju." (Kur'an; 30:21) Allah, dž.š., nam govori da je smirenost temeljni cilj stvaranja supružnika. Ova smirenost i mir koji su spomenuti u prethodno navedenom ajetu, nisu jedini smisao, već su i temeljni faktor u dugoročnom i uspješnom održavanju braka, koji lako može da se slomi u trenucima kada supružnici nisu emocionalno bliski.

Važno je znati da dobra komunikacija igra glavnu ulogu u ostvarenju svih vrsta međuljudskih odnosa. Bilo da se radi o porodici ili svijetu korporacija gdje ljudi rade kako bi osigurali egzistenciju, uspješno funkcioniranje bilo koje vrste grupe ili organizacije, uveliko zavisi od uspješne komunikacije među njenim članovima. To se javlja u trenucima kada su oni u mogućnosti da razmjenjuju i međusobno prenose svoje misli, ideje i osjećaje na ispravan način u cilju ostvarenja željenih ciljeva i optimalnih rezultata na dobrobit svih onih koji su uključeni u određenu grupu ili organizaciju.

Dakle, potrebno je naglasiti da je osnovni faktor dugoročnog uspjeha i bereketa svakog braka koji se tiče oba supružnika, jeste da uspješno komuniciraju jedno sa drugim. Međutim, obzirom da smo mi nesavršena ljudska bića koja žive u nesavršenom svijetu u kojem se gomilaju iskušenja i problemi kako bi naša vjera i karakter bili iskušani, tako ni brakovi nisu izuzeti od iskušenja. Svaki brak prolazi kroz jedinstveni set iskušenja, zato što je svaki bračni par u svijetu, jedinstven i poseban u odnosu na druge.

Kako godine prolaze od vremena kada je sklopljen brak, ako se problemi koji se jave između supružnika ne riješe u roku, mogu izazvati trajna oštećenja i nepovratno uticati na bračnu vezu.

To će uticati na izgradnju ličnosti, karaktera i morala kod djece. Postoji mnogo koraka koje supružnici mogu učiniti kako bi unaprijedili svoju bračnu komunikaciju. Pokušajima i pogreškama odnosno putem primjene različitih metoda u različitim vremenima u različitim situacijama, oni mogu doći do učinkovitog rješenja za otklanjanje emocionalne udaljenosti i .nezainteresiranosti u bilo kojoj fazi života

Dubinska komunikacija

Najuspješniji oblik komunikacije sa drugima jeste duboki i otvoreni razgovor bez prekidanja drugog dok govori. Možda ova metoda neće biti uvijek primjenjiva i za svaku situaciju, posebno ako neko od supružnika nije spreman da sluša i razgovara sa drugim. Na primjer, ako jedno od supružnika puno povrijedi svog bračnog partnera zbog nečega što je on uradio, poželjno da onaj koji je povrijedio supružnika, ostavi povrijeđenog jedno vrijeme na samo, kako bi se njegov bol i ljutnja smirili, i prije nego mu se opet približi treba da otvoreno porazgovara kako bi riješili taj problem i ostavili ga iza sebe.

Slijedeći primjer kako jedno od supružnika može doći u stanje kada nije u mogućnosti da razgovara sa drugim, jeste vrijeme kada jedno ili oboje supružnika prolaze kroz neka iskušenja u svojim životima, što ostavlja traga na njih i stvara pritisak na njihov brak, ometajući njihovu komunikaciju kao što su npr. teška bolest nekog od roditelja supružnika što zahtjeva stalnu brigu supružnika iscrpljujući njegovu/njenu snagu, što dovodi do zanemarivanja bračnog partnera zbog njihovog angažmana oko bolesnog roditelja i jednog vida boli koji se kod njih javlja zbog straha da izgube roditelje.

Slično se dešava i kada suprug radi daleko od kuće i supruge, provodeći određeno vrijeme udaljen od porodice u kojem nije psihički niti mentalno sposoban da razgovara s njima. U takvim situacijama i periodima braka možda ne bude moguće voditi duge i dubinske razgovore sa svojim supružnikom kako bi se poboljšala vaša komunikacija. Najbolje rješenje u takvim situacijama, jeste strpljivo čekanje da teškoće i iskušenja prođu, nakon čega će Allah, dž.š., dati olakšanje i jednostavnost.

Intimni odnos na obostrano zadovoljstvo – Ključ dobre komunikacije

Kada jedno ili oba supružnika nisu seksualno zadovoljni, to automatski dovodi do emocionalne hladnoće prema drugom partneru. Ustvari, ovaj momenat je direktno vezan za onaj prethodno

navedeni, jer kada je jedno od supružnika previše izloženo životnim iskušenjima kao npr. bolest, ili prekovremeni i honorarni rad, prva stvar koja se javlja i koja negativno utiče na brak nakon verbalne komunikacije, jeste učestalost i kvaliteta bračne intimnosti. Međutim, seksualna intimnost može efikasno koristiti ne samo za poboljšanje komunikacije između supružnika, nego i da ublaži stres tokom perioda iskušenja u njihovim životima, jer pomaže oslobađanju od napetosti i omogućuje supružnicima da se opuste.

Postoji događaj zabilježen u životopisu Božijeg Poslanika, a.s., u vezi slučaja jednog ashaba koji govori u prilog navedenom. Događaj opisuje kako je Ummu Sulaim, r.a., žena Ebu Talhe, iskoristila seksualnu intimnost da svome suprugu ublaži udarac životnog iskušenja, prije nego mu je saopćila tužnu vijest o smrti njihovog sina. Kada je Poslanik, a.s., sutradan obaviješten o njenom postupku, on ga je odobrio i uputio posebnu dovu za ovaj bračni par kojeg je zadesila nesreća, zamolivši Boga da im podari blagoslov u njihovom sinočnjem intimnom odnosu, što je rezultiralo trudnoćom i rođenjem drugog sina koji je Poslaniku, a.s., donesen odmah po rođenju.

Dakle, Poslanik, a.s., je odobrio Ummu Sulaimin postupak kada je svog supruga pozvala u krevet dok je njihov sin bolovao od teške bolesti, jer je znala da je on već bio umro, a Ebu Talha je mislio da je on još uvijek živ, što jasno ukazuje na potrebu i djelotvornost seksualne veze između supružnika kao sredstva za ublažavanje bola i tuge s kojima se bračni partneri susreću .tokom svojih života

Biti prisutan u potpunosti

Jednostavno biti prisutan u potpunosti dok se nalaziš u blizini svog bračnog partnera, nudeći mu/joj tihi, neverbalnu podršku kada on/ona prozali kroz iskušenje, stvara uvijete za bolju komunikaciju. To bračnom partneru dozvoljava da se obrati drugom bračnom partneru i potraži moralnu podršku i rame za plakanje u momentu kada im je to potrebno.

Kada su meleki posjetili Božijeg Poslanika Ibrahima, a.s., koje je Allah, dž.š., poslao da unište narod Sodome, i da Ibrahimu, a.s., donesu radosnu vijest da će dobiti sina iako je u poznim godinama, Kur'an nam opisuje taj događaj i kaže da je njegova supruga na trenutak zastala daleko iz vidokruga, ali ipak dovoljno blizu da čuje, jer je ugostio grupu anđela (koji su bili u ljudskom obliku muškarci) u njegovoj kući, i osjetila strah od njih kada su odbili da jedu hranu koju im je on ponudio:

"...osjetivši od njih u duši zebnju. "Ne boj se!" - rekoše, i obradovaše ga dječakom koji će učen biti." (Kur'an; 51:28)

Čim je njegova supruga Sarah čula da su nepoznati muškarci zapravo meleki poslani od Allaha, dž.š., ona je ušla u sobu i nije krila reakciju i nevjericu kada je čula dobre vijesti od njih: "I pojavi se se žena njegova uzvikujući i po licu se udarajući, i reče: "Zar ja, stara, nerotkinja?!" (Kur'an; 51:29)

Ovaj događaj pokazuje da je Sara ostala u blizini svog supruga kojeg je posjetila grupa nepoznatih stranaca - to je neočekivani događaj zbog kojeg je njenog supruga uhvatio blagi strah. Ponekad najbolji način da se olakša komunikacija sa supružnikom, jeste da ga ne pratiš unaokolo inzistirajući da ti kaže o čemu se radi, čineći sebe dosadnim gundalom, već jednostavno ostavi ga/je i budi tih/a u neposrednoj fizičkoj blizini svoga supružnika kako bi .on/ona znao/la da si ti tu za njega/nju ako mu/joj zatreba da sa nekim razgovara

Korištenje savremene tehnike

Priznajem da sam s mojim mužem vodila neke od najznačajnijih razgovora o važnim pitanjima preko mobilnog telefona, u vrijeme dok je on imao pauzu na poslu ili bio sam u stanu, a brava mi pomaže da sačuvam našu privatnost dok su naša djeca zaokupljena igranjem u susjednoj sobi. Video prijenos, pametni telefoni i laptopi skupa sa wi-fi-om, mogu poboljšati komunikaciju između supružnika dok su fizički razdvojeni. U takvim situacijama ova tehnološka pomagala zaista su blagoslov od Allaha, dž.š., jer pomažu supružnicima da budu bliže i da budu zajedno, omogućujući im laku međusobnu komunikaciju u vrijeme dok su razdvojeni. Supružnici ne bi trebali dozvoliti da komunikacija putem savremenih tehnologija zamijeni direktni razgovor između muža i žene u vrijeme kada su kod kuće, međutim kada bi supruga putem fejsbuka poslala poruku svome mužu da dođe do stola kako bi večerali, bio bi malo čudno i neozbiljno.

Postavite granice sa članovima vaše porodice

To je uslov da bi bračni par mogao skupa uživati u ekskluzivno njihovom vremenu kada niko nije prisutan s njima. Bilo da je to za doručkom rano ujutro nakon sabah-namaza, kasno noćno šaputanje prije spavanja ili prethodno zakazana noć, jednostavno muž i žena trebaju odvojiti nešto vremena kada će biti samo jedno s drugim, čak i ako je to samo kratak vremenski period. Ovi ekskluzivni termini ili učestali sastanci kako godine prolaze sve su važniji, kada se privatni

rokovnici i rasporedi sastanaka svakog para počnu sve više puniti drugim obavezama i poslovima koji se tiču njihove djece, domaćinstva, karijere i šire porodice. Parovi koji žive u zajednici sa svekrom i svekrvom, trebaju još više voditi računa o zakazivanju privatnih termina samo za sebe, kako bi skupa otvoreno razgovarali o svemu o čemu ne mogu govoriti kada je .neko s njima ili u susjednoj sobi

Zaključak – Budite realni

Jedna od najvažnijih stvari koje treba zapamtiti kada je ljubav i komunikacija između supružnika u pitanju, jesu oscilacije i to da brak ima svoje dobre i loše dane, čak i među najpravednijim parovima, od kojih oba mogu biti voljeni od strane Allaha, dž.š., i predodređeni za Džennet. Kada parovi imaju nerealna očekivanja u vezi braka, oni se još više razočaraju kada prolaze kroz probleme, a šejtan ih predstavi drugim bračnim parovima kao one koji se uvijek slažu i nikada ne svađaju.

Čak i najbolji brakovi, kao što je brak između Božijeg Poslanika, a.s., Muhameda i Aiše, r.a., iskušan je i testiran od strane Allaha, dž.š. Kada se desio slučaj potvore i klevete na Aišu, r.a., Poslanik, a.s., je postao emocionalno udaljen od Aiše, r.a., a ona je tražila njegovu dozvolu da napusti svoj dom i ode svojim roditeljima, gdje je provela većinu vremena plačući.

Jednom je Poslanik, a.s., iznenada postao toliko ljut na sve njegove žene, obećavši im da neće prilaziti ni jednoj od njih mjesec dana. Također su se Alija, r.a., i Fatima, r.a., jednom posvađali nakon čega je Alija, r.a., izašao iz kuće i otišao u džamiju gdje je legao. Dakle, pobjegao je od nje na neko vrijeme. Ako pogledam čak su Poslanik, a.s., njegovi ashabi i drugi pravedni ljudi u prošlosti, imali razdoblja u njihovim brakovima kada nisu razgovarali sa svojim supružnicima ili se emocionalno udaljili od njih, shvatićemo da ne možemo očekivati savršenstvo od naših supružnika, niti od nas samih.

Ovo je jako važno kako bi održali naš brak realnim i bili u mogućnosti da osaburimo dok iskušenja i emocionalna zahlađenja ne prođu i toplo sunce emocionalne bliskosti ponovo se .pojavi iza oblaka, ako Bog da