

### سبک ارتباط



رفتارهای کنترلی مغرب علیه روابط سالم زناشویی

# کنترل‌هایی که زندگی مشترکمان را از مدار خارج می کند

■ **سعید مرادی وفا\***

بر اساس تجربیات، بیشتر مشکلات زناشویی از فروپاشی ناشی از یکسری توهم به وجود می آید. هر چند اکثر افراد پس از ازدواج تغییر می کنند اما معمولاً این تغییرات در راستای خواسته‌های ما نیست. وقتی سعی می کنیم با به کار بردن رفتارهای مغرب همسرمان را کنترل کنیم تا به آنچه مد نظر ماست نزدیک تر شود، بی شک او نیز در برابر این کار مقاومت می کند. ما فقط می توانیم خود را تغییر دهیم. بهترین راهنمای عمل در رابطه با خواسته‌های همسرمان این قانون طلایی و آموزه اسلامی در فرمایشات حضرت علی(ع) است که «با دیگران همانگونه رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند.»

■ **زوجین، برای ترسیم تصویری بهتر از یکدیگر تلاش کنند**

در بسیاری موارد، زندگی‌های مشترک مبتنی بر کنترل دائم پایدان نمی‌ماند و کار به طلاق می کشد و پس از طلاق بار اول، زنان و مردان بسیاری این روند را برای بار دوم و سوم هم تکرار می کنند و ازدواج دوم و سوم آنها نیز به همین شکل تمام می‌شود اما اگر زمانی که شادی از زندگی رخت می‌بندد، زن و مرد از دنیاهای مطلوب یکدیگر آگاهی داشته باشند، با این آگاهی می‌توانند زندگی‌شان را بهبود بخشند. زوجین برای حفظ و بهبود زندگی‌شان می‌توانند بسیار بهتر عمل کنند. بدین گونه که ابتدا در برابر یکدیگر اعتراف کنند تصویرشان از یکدیگر را تغییر داده‌اند و انتظارشان را نسبت به هم بیان کرده و پابین بیاورند. این صحبت‌ها باید تکرار شود و با پذیرش آنچه تا کنون رخ داده است، به یکدیگر بگویند که هر دو دوست دارند تصویر موجود در دنیای مطلوب خود را تاجایی که می‌توانند تغییر دهند و این پیام را به دیگری بدهند که این تصویری است که من از شیوه برخورد خودم با تو در ذهنم دارم و می‌دانم هر قدر هم که تلاش کنم باز نمی‌توانم تصویر تو را در مورد چگونگی برخوردت نسبت به خود تغییر دهم. این بدان معناست که آنها توافق کرده‌اند به تصویر بهتری از زندگی

### سبک مراقبت

درک تفاوت‌ها | اصل مهم تفاهم است

■ **فربیا مفخمیان**

تردیدی نیست که تمامی زن و شوهرها و زوجین از دو خانواده یا دو فرهنگ متفاوت رشد کرده و بزرگ شده‌اند. افکار و طرز تفکرها، سلیق، نوع تلقی و برداشت‌های آنان مختلف بوده‌و از یکدیگر متفاوت هستند. پس این امکان وجود دارد که در رابطه با مسائل و اتفاقات متخلف، اختلاف نظر در بین آنان وجود داشته و دیده نشود. در این زمان است که هر کدام از زوجین مدعی اتخاذ شیوه‌ای می شود و چون با یکدیگر کنار نمی آیند و به قول معروف آبشان در یک جوی نمی رود، می گویند: «همسر من را نمی فهمد، او من را درک نمی کند.» این امر به خودی خود نوعی انفجار در زندگی زناشویی را رقم می‌زند، به طوری که آنان دیگر هیچ‌گاه یکدیگر را نمی فهمند و مسیر زندگی‌شان به جدایی و راه‌روهای یادگاه‌های خانواده ختم می‌شود. برای شروع مدعی رابطه زناشویی موفق وجود عشق، محبت و دوست داشتن متقابل نکته‌ای مهم و البته ضروری است اما علاوه بر دوست داشتن و علاقه، آنچه می تواند باعث تداوم و پایداری این روابط شود، برقراری رابطه‌های متقابل همراه با تفاهم است. این بدان معناست که زن و مرد باید به هم توجه کافی داشته باشند و نیازهای طرف مقابل را بر آورده کنند. متأسفانه بسیاری از انتخاب‌های ازدواج بر پایه ملاک‌های اقتصادی، ظاهر، از دواج‌های سنتی، دوستی‌های خیابانی و بدون شناخت کافی و آگاهی صورت می‌گیرد که باعث می‌شود مدتی بعد از ازدواج و فروکش کردن شور و هیجانات روابط زوجین رو به

مشترک دست یابند، تصویری بسیار بهتر از آنچه اکنون در دنیای مطلوب هر یک از آنها وجود دارد. زوجین اگر بتوانند با یکدیگر در مورد ویژگی‌های یک زندگی بهتر به توافق برسند، باید هر یک از آنها به دیگری بگویند: «من در هفته جاری برای بهبود روابطمان چه کاری انجام خواهم داد؟»

به عنوان مثال، با توجه به اینکه هر دو کار می کنند در مورد علایق و تقسیم کار با هم گفت‌وگو کنند. در دنیای مطلوب ما، تمام آرزوهایمان،افسار گسیخته‌ترین رویاهایمان، مخفی‌ترین آرمان‌هایمان و مقدس‌ترین باورهایمان ذخیره شده‌اند.

■ **زوجین، ناسازگاری‌های ژنتیکی یکدیگر را بشناسند**

مشکل دیگری نیز در ازدواج‌ها وجود دارد، مشکلی که هم در به هم رسیدن پیش از ازدواج و هم در با هم ماندن پس از ازدواج تأثیر می‌گذارد. این مشکل بسیار نهفته است و زوج‌های بسیار کمی از ماهیت آن اطلاع می‌یابند. همچنین این مشکل به قدری جدی است که اگر تنها یکی از طرفین، پیش از ازدواج از آن آگاه شود، ممکن است از ازدواج با دیگری منصرف قیل‌انیز به مشکلی اشاره کردیم که می‌تواند هم بر روابط پیش از ازدواج و هم بر زندگی زناشویی اثر بگذارد. این مشکل، عدم‌سازگاری در نیازهای ژنتیکی است. به ندرت می‌توان زندگی مشترکی را یافت که تا حدی از ناسازگاری نیازهای ژنتیکی متأثر نشده باشد اما هنگامی که این ناسازگاری به طور جدی بر زندگی مشترک تأثیر بگذارد، ممکن است مصیبت بزرگی به همراه داشته باشد، مگر آنکه زن و شوهر از آن آگاه شوند و در حل مشکل با یکدیگر همکاری کنند. قبل از ازدواج، افراد با مشکلات ناشی از تفاوت‌هایشان مواجه می‌شوند. این مشکلات در روابط طرفین خیلی زود آشکار می‌شود و باید به آن توجه شود. در نتیجه این توجه، آنها می‌توانند آشکارا مشکلات احتمالی آینده را ببینند و هر چه زودتر روشی برای روبرویی با مشکلات اتخاذ کنند. در همین زمان، طرفین باید توجه کنند که چه موقع و کجا از رفتارهای مغرب استفاده می‌کنند و حاکم‌تر تلاش خود

را از همان ابتدا برای توقف این رفتارها انجام دهند. چنانچه زوجی که در بخش نیازها ناسازگاری‌های عمده‌ای با هم دارند، پیش از ازدواج که هنوز احساس خوبی نسبت به یکدیگر دارند، برای از بین بردن این عادات اقدام نکنند، بعدها هجوم سیل آسای رفتارهای مغرب زندگی‌شان را از بین خواهد برد.

■ **رفتار مغرب از جلوه‌های کنترل بیرونی روانشناسی کنترل بیرونی، باور حاضر اکثریت مردم جهان، عاملی تخریبگر در روابط انسانی است.** کنترل بیرونی سه باور زیربنایی دارد. در واقع کسانی که بر اساس روانشناسی کنترل بیرونی رفتار می‌کنند، حداقل به یکی از این سه باور اعتقاد دارند:

۱- رفتار ما، همواره پاسخ به محرک یا کنترل بیرونی است یا به بیان دیگر، اعتقاد به اینکه چیزی خارج از خودمان، علت رفتار (فکر، احساس و عمل) ماست، به عنوان مثال: تلفن زنگ می‌زند و ما باید جواب دهیم، (تلفن کنترل و محرک بیرونی است) یا ما پشت چراغ قرمز می‌ایستیم چون چراغ قرمز است، (چراغ قرمز کنترل و محرک بیرونی است) یا من عصبانی هستم چون همسرم با رفتارش به شعور من توهین می‌کند، (همسرم باعث به وجود آمدن احساس عصبانیت در من است و من ناگزیر از داشتن چنین احساسی هستم)

۲- اعتقاد به اینکه ما می‌توانیم به اندازه کافی همه چیز را تغییر دهیم، در نتیجه ما می‌توانیم دیگران را به انجام کاری وادار کنیم که مایل نیستند. به عنوان مثال: اگر من وعده تعطیلات آخر هفته را به فرزندم بدهم، او دیگر دیر آمدن به

## درد

هنگامی که افراد به کنترل بیرونی متوسل می‌شوند، امکان اینکه یک یا هر دو طرف رابطه احساس رضایت نکنند کاهش می‌یابد و می‌توانند در روبرویی با مشکلات اتخاذ کنند. در همین زمان، طرفین باید توجه کنند که چه موقع و کجا از رفتارهای مغرب استفاده می‌کنند و حاکم‌تر تلاش خود

# سبک زندگی

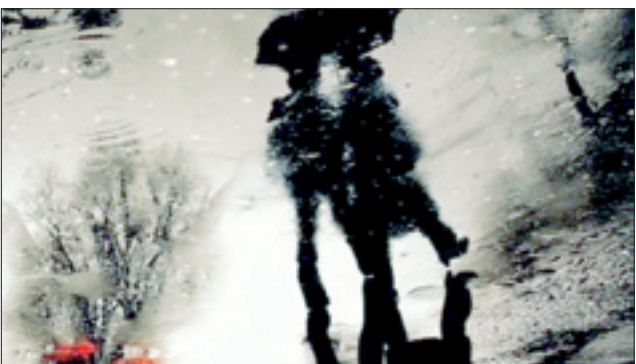
سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

طرح مصورمحمد تهریزئی | جوان

## درد

قبل از ازدواج، افراد با مشکلات ناشی از تفاوت‌ها یشان مواجه می‌شوند. این مشکلات در روابط طرفین خیلی زود آشکار می‌شود و باید به آن توجه شود. در نتیجه این توجه، آنها می‌توانند آشکارا مشکلات احتمالی آینده را ببینند و هر چه زودتر روشی برای روبرویی با مشکلات اتخاذ کنند

### نگاه



۵ مهارت برای آرامش بخشیدن به زندگی مشترک

## همسفر خود را خسته نکنیم

■ **مینا محمد دوست**

یکی از زیباترین حسن‌هایی که ما در زندگی مشترک می‌توانیم به شریک زندگی خود هدیه دهیم، آرامش است. صادقانه با خود گفت‌وگو کنیم. چقدر شریک زندگی خود را می‌شناسیم و درک درستی از آنچه برایش آرامش به همراه دارد، داریم؟ آیا تا به حال به آنچه به همسفر زندگی ما آرامش می‌دهد فکر کرده‌ایم؟ اگر نه شاید زمان آن رسیده باشد که این کار را انجام دهیم. همه ما شنیده‌ایم که نتیجه اعمال ما قطعاً به خود ما باز می‌گردد. در زندگی مشترک انعکاس این اعمال به مراتب زودتر نمایان می‌شود. یعنی اگر ما هنر بخشیدن صفات خوب و حسنه را به زندگی مشترک و همسر خود داشته باشیم، به مراتب خودمان از آرامش بیشتری برخوردار خواهیم بود اما این صفات، ویژگی‌ها و در واقع مهارت‌های خوب چیست؟

۱) امنیت زندگی مشترک با راستگویی

یکی از اصول مهم رابطه سالم زندگی مشترک، صفت راستگویی است. راستگویی از جمله ویژگی‌هایی است که انسان‌ها را به محدوده امنیت می‌کشاند. راستی و راستگویی موازی و همسو با جریان زندگی است. شاید کمتر خصلتی باشد که به اندازه راستگویی بتواند بنیان یک رابطه انسانی را مستحکم کند. چنانچه این ویژگی وارد محدوده زندگی مشترک شود، نتیجه مؤثر تری خواهد داشت. راستگویی حکم دروازه‌ای برای ورود به محدوده اطمینان خاطر در فراز و نشیب‌های زندگی است. کسی که با فرد صادق زندگی مشترک را تجربه می‌کند، با درک حس امنیت، باعث تقویت محیط و رابطه نیز می‌شود. چرا ما گاهی درگیر روابطی می‌شویم که متأسفانه فاقد این ویژگی خوب است؟ در مورد این مسئله هم فکر کنیم. ابتدا از خود شروع کنیم. آیا ما دارای چنین خصلتی هستیم؟ بهتر نیست این ویژگی را در وجودمان پرورش دهیم؟ راستگویی حکم پایه و ستون ساختمان زندگی را دارد.

۲) **نشاط زندگی مشترک با خوش خلقی**

لازمه دیگر زندگی مشترک خوش خلقی است. متأسفانه گاهی شاهد این هستیم که یکی از طرفین با بدتر، گامی هر دو طرف بسا بدخلق‌های مدام باعث رنجش خاطر یکدیگر می‌شوند. وقتی دلیل را جویا می‌شویم تاکمی‌های خارج از منزل یا به اصطلاح عامیانه مشکلات زیاد را مسبب بدخلقی خود می‌دانند. دست و پنجه نرم کردن با مشکلات بخشی از روند روزمره زندگی است. فرض کنیم با هم‌راهی قصد پیاده‌روی در مسیری را داریم. مسیر در برخی نقاط ناهموار است. اگر فردی که با او هستیم، مدام در حال قند زدن باشد، مدام از سختی راه صحبت کند، هر چه حس خواهید داشت؟ مسلماً هر چقدر صبور هم باشیم، بالاخره در یک مقطع زمانی خسته می‌شویم و ناهمواری‌های راه را بیشتر احساس می‌کنیم. پس همسفر زندگی خود را معطل غیر قابل نگاه نکنیم. اگر اختلاف‌ها فردی بالغ، با فردی که تصمیم گرفته تمام لحظه‌های عمر خود را در پیمان زناشویی با طرف مقابلش شریک شود، بدخلقی نکنیم. صادقانه با خود فکر کنید. آیا تا به حال با بداخلاقی گری‌های از مشکل‌تان باز شده‌است؟ فراموش نکنیم که خوش خلقی، کلید نشاط زندگی مشترک است.

۳) **همسرمان را خوب بشنویم و ببینیم**

یکی از راه‌های مهم ارتباط میان ما انسان‌ها ارتباط کلامی است. از این نعمت در زندگی مشترک به نحو سلیسته و با اصول درست استفاده کنیم. بسیاری از اختلاف‌نظرها بین زوجین به این دلیل است که بین آنچه ما قصد داریم به طرف مقابل خود بگوییم و آنچه او از گفته‌ها برداشت می‌کند، تفاوت وجود دارد. خواسته‌های خود را با بیان کامل و به روشنی عنوان کنیم. کلی‌گویی، گفت‌وگو با کنایه، با ابهام حرف زدن، سساختار ارتباط کلامی زوجین نیست. مد نظر داشته باشیم تضمینی وجود ندارد که ما به موضوعی اشاره

حس یکی بودن و تعلق بین‌تان را برزنگ‌تر می‌کنید. در مورد مالکیت خود بحث نکنید. این کار احساس امنیت را از خانواده دور می‌کند. هر مطلبی که در ذهن‌تان دارید با همسرتان در میان بگذارید و نظر او را نیز جویا شوید و سعی نکنید حرف خودتان را به کرسی نشاند و نمایش قدرت دهید. اگر شوهرتان در نتگای مالی قرار گرفت یا کارهایش پیش نرفت، پاری‌اش کنید و با ممدلی کنارش باشید. هرگز او را با کسی مقایسه نکنید، سرکوفت نزنید و خطاهای اشتباهاتش را بزرگ جلوه ندهید. در خانمه باید گفت در تفاوت‌ها مهم‌ترین اصل زندگی مشترک برای رسیدن به تفاهم واقعی است.

هرگز در حضور همسرتان از فرد دیگری تعریف و تمجید نکنید. این کار اصلاً درست نیست حتی اگر آن شخص از نزدیکان شما باشد. با این کار غرور و شخصیت او را نشانه می‌گیرید. مرد نیز این نکته را در مورد همسرشان باید رعایت کنند. هرگز در جمع و جلوی دیگران از همسرتان انتقاد نکنید حتی اگر رفتارش ایرادی دارد که نیاز به اصلاح است باید بین خودتان و در خلوت زناشویی مطرح شود. همیشه به خانواده و اقوام و خویشان او احترام بگذارید که این کار همیشه در نظر همسرتان جلوه‌گر خواهد شد.

اگر در امور خانه با همسرتان اختلاف‌نظر و سلیقه دارید که در جای مخالفت و مشاجره با خوشرویی و محبت آن را بیان کنید. با شروع زندگی جدید سعی کنید به جای کلمه «هن» بیشتر از کلمه «ها» استفاده کنید. با این کار

حس یکی بودن و تعلق بین‌تان را برزنگ‌تر می‌کنید. در مورد مالکیت خود بحث نکنید. این کار احساس امنیت را از خانواده دور می‌کند. هر مطلبی که در ذهن‌تان دارید با همسرتان در میان بگذارید و نظر او را نیز جویا شوید و سعی نکنید حرف خودتان را به کرسی نشاند و نمایش قدرت دهید. اگر شوهرتان در نتگای مالی قرار گرفت یا کارهایش پیش نرفت، پاری‌اش کنید و با ممدلی کنارش باشید. هرگز او را با کسی مقایسه نکنید، سرکوفت نزنید و خطاهای اشتباهاتش را بزرگ جلوه ندهید. در خانمه باید گفت در تفاوت‌ها مهم‌ترین اصل زندگی مشترک برای رسیدن به تفاهم واقعی است.

حس یکی بودن و تعلق بین‌تان را برزنگ‌تر می‌کنید. در مورد مالکیت خود بحث نکنید. این کار احساس امنیت را از خانواده دور می‌کند. هر مطلبی که در ذهن‌تان دارید با همسرتان در میان بگذارید و نظر او را نیز جویا شوید و سعی نکنید حرف خودتان را به کرسی نشاند و نمایش قدرت دهید. اگر شوهرتان در نتگای مالی قرار گرفت یا کارهایش پیش نرفت، پاری‌اش کنید و با ممدلی کنارش باشید. هرگز او را با کسی مقایسه نکنید، سرکوفت نزنید و خطاهای اشتباهاتش را بزرگ جلوه ندهید. در خانمه باید گفت در تفاوت‌ها مهم‌ترین اصل زندگی مشترک برای رسیدن به تفاهم واقعی است.

یکی از راه‌های مهم ارتباط کلامی میان ما انسان‌ها ارتباط کلامی است. از این نعمت در زندگی مشترک به نحو شایسته و با اصول درست استفاده کنیم

کنیم و انتظار داشته باشیم مخاطب ما تا انتهای موضوع را فهمیده باشد. هر چند که بعد از سال‌ها زندگی، طرفین معمولاً آگاهی بیشتری نسبت به هم خواهند داشت، اما به هر حال واضح صحبت کردن در مورد افکار و خواسته‌ها یکی از شیوه‌های درست رابطه کلامی به خصوص در زندگی مشترک است. در واقع بخشی از یک رابطه سالم، رابطه کلامی است. اگر این فرآیند را به شکل یک طناب در نظر بگیریم، یک سر طناب گویش و جهت دیگر آن شنیدن است. به صحبت‌های همسفر زندگی خود، خوب گوش کنیم و حین گوش کردن، بهتر است با شریک زندگی خود رابطه چشمی برقرار کنیم. یکی از ابعاد رابطه سالم این است که فرد احساس کند از طریق صحبت‌هایش، شنیده و دیده می‌شود. این فرصت را از یکدیگر دریغ نکنیم. به همان اندازه که صحبت کردن، استفاده از کلمه‌هاست و برای برقراری ارتباط مفید لازم، شونده خوب بودن هم دارای اهمیت است. در این زمینه صبور باشیم تا طرف مقابل هم اجازه زدن داشته باشد. حین گوش دادن، پشداوری‌ها را از ذهن خود دور کنیم. بدون قضاوت سعی کنیم مفهوم صحبت‌های طرف مقابل را درک کنیم و هر جای صحبت که برامان نامفهوم بود، به ماتنت توضیح بیشتری بخواهیم. این امر کمک می‌کند دقیقاً منظور طرف مقابل‌مان را بفهمیم. به این ترتیب سوء تفاهم‌ها قطعاً کمرنگ‌تر خواهد شد.

۴) **دنیای یکدیگر را بشناسیم**

تحقیقات حاکی از آن است که حتی دوقلوهای یک تخمکی هم تفاوت فراوانی از نظر اخلاقی و رفتاری با هم دارند. دو انسان با پرورش در دو محیط متفاوت، در برخی موارد فرهنگ‌های متفاوت که هر کدام از این موارد باز بر مجموعه‌ای از تفاوت‌های دیگر است قرار است با هم زندگی کنند. داشتن اختلاف سلیقه و نظر در این بین امری کاملاً طبیعی است. به این دست از تفاوت‌ها به چشم یک معطل غیر قابل نگاه نکنیم. اگر اختلاف‌ها بسیار بزرگ و حل نشدنی است، بهتر است از ابتدا زندگی مشترک را با همتر از نزدیک فضایی است برای نزدیک شدن به محدوده فکری هم. قرار نیست در همه موارد ما کامل همفکر هم باشیم، اما لازم است با هنرمندی و درایت از روحیات و خلیقات یکدیگر تا حد امکان آگاهی داشته باشیم.

۵) **حزیم خصوصی یکدیگر احترام بگذاریم**

هر کسی در قالب نقشی که به عهده می‌گیرد عهده‌دار مسئولیت‌هایی است اما کمی قبل‌تر از پذیرش نقش، هر کس یک انسان واحد است. انسانی منحصر به فرد با تمام خصوصیات مختص به خود. خصوصیات زندگی، محیطی به شعاع به خطر نیفتادن و زندگی مشترک برای خود داشته باشند، چراکه انسان‌ها با شناخت دنیای خود دنیای دیگران را بیشتر درک خواهند کرد.

## درد

هنگامی که افراد به کنترل بیرونی متوسل می‌شوند، امکان اینکه یک یا هر دو طرف رابطه احساس رضایت نکنند کاهش می‌یابد و می‌توانند در روبرویی با مشکلات اتخاذ کنند. در همین زمان، طرفین باید توجه کنند که چه موقع و کجا از رفتارهای مغرب استفاده می‌کنند و حاکم‌تر تلاش خود