



سبک همراهی

مهارت‌هایی برای بقا و استحکام روابط زوجین

بیازندگی مشترکمان را آگاهانه مدیریت کنیم

- پهنام صدقی**
حساس ترین و مهم ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که بر اساس آن نهاد خانواده شکل می گیرد. هدف و کارکرد خانواده تأمین آرامش و هویت است که موجب می شود افراد به سعادت و بالندگی دست یابند. در ابتدا برای اینکه تشکیل هسته خانواده در ست باشد، هر کدام از طرفین باید به میزانی از خود آگاهی برسند. انسان با شناخت خود به احساسات، اهداف، نگرش ها، خواسته ها، جهان بینی و آرزوهای خویش واقف می شود و به نوعی با شناخت خود می تواند نیمه گمشده اش را پیدا کند. این امر سبب می شود تفاوت های دیگران را با خود بپذیرد.
■ ■ ■

- مدیریت خود آگاهانه رابطه زناشویی**
زمانی که زندگی مشترک آغاز می شود، هر یک از طرفین به طور خود آگاه یا ناخود آگاه مسئولیت یک زندگی شاد و آرام را عهده دار می شوند. هر چند ممکن است عوامل بیرونی بسیاری که قابل کنترل نیستند بر این موضوع و دیدگاه های آنان تأثیر سوء بگذارند اما اگر زوج ها دارای آگاهی و مهارت های لازم باشند، می توانند اثرات این عوامل بیرونی را خنثی کنند. زوج هایی که مهارت های لازم را آموخته اند، می توانند با مدیریت احساسات و ذهن خود ابتدا آنان تأثیر سوء بگذارند اما اگر زوج ها دوام بخشند و طراوت و شادی را در کنار هم تجربه کنند. باید ابتدا این قاعده را باور داشت که تمام عملکردهای زندگی تا حدود بسیار زیادی بازتاب انتخاب های درست یا نادرست، آگاهانه یا نا آگاهانه خود ماست. باید پذیرفت کیفیت زندگی مشترک همان چیزی است که خواستار آن بوده ایم، چه آگاهانه و چه نا آگاهانه. پس در زندگی مشترک باید زوجین به این امر مهم واقف باشند که آگاهی و خود آگاهی جقدر می تواند در تعیین جهت مسیر زندگی تأثیر گذار باشد. در هر پیشامد و موقعیتی در زندگی

سبک ارتباط

- مهدی مظفری**
افزایش استفاده از اینترنت و فضای مجازی در کنار تمام مزایا و فواید تکنولوژی، باعث شده است فضای گرم خانواده این روزها سرد و فضای حقیقی و حضور فیزیکی افراد خانواده در کنار یکدیگر کمتر شود. یعنی سبب شده است فاصله های عاطفی –معنوی بین افراد بر خی خانواده ها به خصوص بر خی زن و شوهر ها ایجاد شود و افراد خانواده زندگی شان را بدون گفت وگوهای صمیمانه تجربه کنند.
■ ■ ■

- نقش آفرینی شبکه های اجتماعی در مشکلات خانواده گی**

دیگر کمتر خانوادای را می توان یافت که در کنار یکدیگر بنشینند و درباره مسائل خانوادگی با هم گفت وگو کنند. به خاطر همین امر شمار زیادی از کارشناسان علت بسیاری از خشنونت های خانگی را نبود ارتباط و گفت وگوی هم دلانه در فضای بر خی خانواده ها بیان می کنند. امروزه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در اکثر نابسامانی های روابط بر خی زوجین همچون خیانت ها، طلاق ها و... نقش آفرینی می کند.

- دیگر زمانی برای گفت وگو و تعامل عاطفی نمی ماند**
افراط در استفاده از فضای مجازی باعث از بین رفتن روابط چهره به چهره و به مرور زمان کم شدن محبت طرفین نسبت به یکدیگر می شود. در نهایت هم طرفین نسبت به یکدیگر احساس بی نیازی می کنند و این امر بعضاً منجر به طلاق می شود. استفاده بی رویه از فضای مجازی در محیط خانواده باعث از بین رفتن فرصت های زندگی می شود و طرفین در اثر نبود وقت، فرصت گفت وگو با یکدیگر را ندارند و به قولی وقتی برای گفت وگو و مذاکره نیست. این مهم قطعاً از ثبت خاطرات مشترک و تعامل عاطفی و احساسی مشترک بین زوجین می کاهد.



تداوم و بقای یک زندگی مشترک شیرین همیشه در گرو توانایی به کارگیری مهارت های زندگی است. شاید دور از ذهن نباشد اگر ادعا کنیم رمز داشتن مهارت هاست. فقدان مهارت های همسر داری می تواند یکی از دلایل مهم طلاق های عاطفی باشد. بسیاری از زوج ها هنوز به این باور نرسیده اند که با آموختن یکسری از راهکارها و مهارت ها می توانند هنگام مواجه شدن با مشکلات زندگی مشترک بهتر و شایسته تر برخورد کنند و تصمیم بگیرند

مشارکت گزینه های بی شماری پیش روی ما نمایان می شود. اینکه کدام گزینه درست ترین انتخاب است، ارتباط مستقیم با ارتقای آگاهی، درست اندیشیدن و پیامدهای آن یعنی خلاقیت، مهربانی و همدلی، در روابط زناشویی پس از کسب خود آگاهی باید مهارت هایی را نیز آموخت. در واقع تداوم و بقای یک زندگی مشترک شیرین همیشه در گرو توانایی به کارگیری مهارت های زندگی است.

شاید دور از ذهن نباشد اگر ادعا کنیم رمز داشتن یک خانواده خوشبخت فراگیری همین مهارت هاست. فقدان مهارت های همسر داری می تواند یکی از دلایل مهم طلاق های عاطفی باشد. بسیاری از زوج ها هنوز به این باور نرسیده اند که با آموختن یکسری از راهکارها و مهارت ها می توانند هنگام مواجه شدن با مشکلات زندگی مشترک بهتر و شایسته تر برخورد کنند و تصمیم بگیرند.

- مهارت هایی برای قوام و دوام زناشویی**

شماری از مهارت های لازم برای زندگی مشترک شامل مهارت در خود آگاهی، مهارت شناخت و پذیرش تفاوت ها، میان زن و مردان، مهارت همدلی، مهارت حل اختلاف، مهارت تصمیم گیری و... است که در ادامه به بررسی هر یک از این مهارت ها خواهیم پرداخت.

مهارت خود آگاهی: آگاهی از خصوصیات اخلاقی خود به فرد کمک می کند تا با تمام ابعاد شخصیتی خویش آشنا شود. انسان به مدد این شناخت از خویش می تواند با طرف مقابل بهتر و عمیق تر برخورد کند. در فرآیند خود آگاهی شخص به سطحی از هویت یابی می رسد که در نتیجه به زندگی اش آرامش می دهد. با خود آگاهی انسان درمی یابد که در نهایت از زندگی چه می خواهد و چه هدفی دارد. **مهارت شناخت و پذیرش تفاوت ها:** در یک نگاه کلی انسان ها با یکدیگر به دلایل گوناگون تفاوت های بسیاری دارند اما تفاوت در بین جنس زن و مرد تفاوتی عمده و مهم تر است. این تفاوت ها ریشه در دو عامل اساسی دارند: عوامل زیستی – بیولوژیکی و عوامل فرهنگی – اجتماعی.

فضای سرد خانوادگی، ارمان دنیای مجازی

گوشی ها وقتی برای گوش دادن به هم نگذاشته است



کارشناسان علت بسیاری از خشنونت های خانگی را نبود ارتباط و گفت وگویی همدلانه در فضای بر خی خانواده ها بیان می کنند. امروزه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در اکثر نابسامانی های روابط بر خی زوجین همچون خیانت ها، طلاق ها و... نقش آفرینی می کند.



باید به صحبت های طرف مقابل خوب گوش کرده و سعی کنیم به عمق احساسات و عواطف او بدون هیچ پیش داوری و قضاوتی بی بریم. همچنین خود را به جای او بگذاریم و از دریچه نگاه او به مسائل مختلف نگاه کنیم. به عبارتی موقعیت او را بسوای نقاید و نظرات خود درک و تحلیل نماییم. رسیدن به این مرحله از درک را همدلی می نامند.

مهارت حل اختلاف: مهارت حل اختلاف از جمله موارد مهم در یک رابطه زناشویی است. بروز اختلاف و کشمکش در رابطه زناشویی امری عادی و طبیعی است اما نکته حائز اهمیت اینجاست که چگونه باید این اختلاف ها را حل و فصل کنیم؟ باید این اختلافات را به گونه ای حل نماییم که رضایت کلی طرفین فراهم شود تا زندگی به روند و آرامش قبلی خود بازگردد. اولین گام برای کسب این مهارت داشتن باورهای مثبت و دوری از منفی نگری است.

در فرآیند حل اختلاف باید احساسات و عواطف خود را به بهترین نحو کنترل و خونسردی خود را حفظ کنیم. از پر خاشنگری و توهین کردن و درشت گویی بپرهیزیم و در هر حال پایبند ادب و منانت باشیم. سخنان منفی و دلسرد کننده را باینکه ترازانه را کنار بگیریم، به اختلاف پیش آمده منطقی و عقلانی نگاه کنیم.

در مرحله بعدی باید به تحلیل و پردازش مسئله مورد اختلاف از دیدگاه طرف مقابل بپردازیم و به نظرات و عقاید مطرح شده در گفت وگو با او احترام بگذاریم و هیچ اصراری روی نظرات و عقاید مان نداشته باشیم. بعد از شنیدن حرف های یکدیگر و لحاظ کردن مهارت های قبلی «خود آگاهی، درک تفاوت ها و همدلی» می توان به یک اتفاق نظر نسبی رسید. در فرآیند منطقی حل کردن اختلاف ها حتی اگر مقصر هم شناخته شدید، واقعاً مهم نیست و چاره اش فقط یک عذرخواهی ساده است. توجه داشته باشید در گفت وگوهایی که برای حل اختلاف ترتیب می دهید تنها یک مورد و مسئله را انتخاب و از مطرح کردن چندین موضوع با هم خودداری کنید.

سبک مراقبت



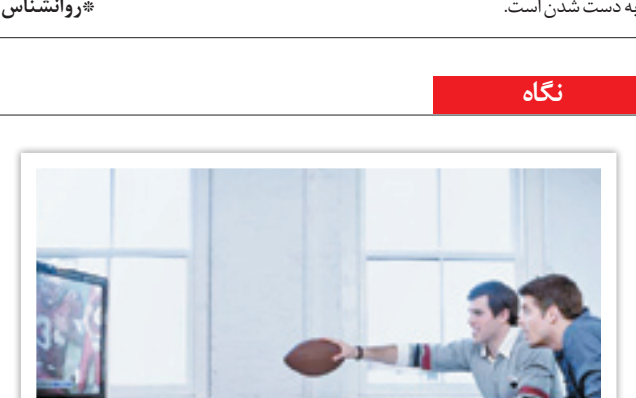
روایت آبروی از دست رفته یک بانوی فعال مجازی

حرمت به حراج رفته در یک شبکه اجتماعی

■ **لیلا قاسمی***
خانمی ۴۱ ساله، یکی از مراجمانم بود. دو فرزند دارد. یک دختر ۱۶، ۱۷ ساله و یک پسر ۹ ساله. با توجه به فعالیت های بسیار زیادی که در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی دارد، متأسفانه این روزها درگیر یکسری مسائل و آسیب های اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی شده است، به طوری که این حضور و فعالیت بیش از حد در فضای مجازی تمام ابعاد زندگی اش را تحت تأثیر قرار داده است و به خصوص روابط خانوادگی اش را. وقتی برای اولین بار برای مشاوره پیشم آمد، حرف هایش برام عجیب و تأمل برانگیز بود.

می گفت به دلیل اینکه ساعات زیادی در فضای مجازی به خصوص شبکه های اجتماعی حضور داشته است، فکر می کرده شاخ مجازی شده است و یکی از معروف ترین ها در اینترنت! حس کاذبی داشت. او ساعت ها زمان خود را صرف این کار می کرد و بارها با همسر و فرزند خود در رابطه با این موضوع درگیر بود.

می گفت در این گروه همه خانم هستند و همه افراد گروه شان او را فردی قاطع، مدیر و کاربلد می دانستند. بعد از مدتی متوجه شد که گروه مجازی شان تبدیل به هشت سوپر گروه با بالای ۲ هزار نفر عضو شده است. به طوری که مجبور شد ۱۰۰دمین خانم به عنوان مدیر معرفی کند تا آنها هم برای کمک به او فعالیت کنند.



نگاه



دورهمی هایمان را فدای رسانه نکنیم

صله ر حم یا سینمای خانگی؟

- علیرضا رضوی درمیان**
در دنیای امروز و در اندیشه دینی حفظ و تعمیق روابط فامیلی و ارتباط صمیمانه اقوام بسیار با اهمیت است. چون دارای آثار فردی اعم از دنیوی و اخروی و همچنین پیامدهای اجتماعی خاصی است. عواملی چون آگاه نبودن به وظایف و حقوق متقابل یکدیگر، ضعف های اخلاقی و مذهبی و افراط در استفاده از رسانه و پرهیزنه بودن آن و کوچک شدن فضاهای محل سکونت افراد در کاهش دورهمی و روابط خانوادگی مؤثرند.
- امروزه یکی از بخش های مهم زندگی هر فرد و رفع نیازهای او بحث ارتباط است که می تواند استعدادها را شکوفا و خلاقیت ها را به فعلیت برساند و تأکید دین اسلام بر صله و رحم و آثار متعدد دنیوی و اخروی آن بسیار حائز اهمیت است.
- اینترنت و شبکه های اجتماعی باعث شده است نتوانیم دور هم بنشینیم و زندگی خود را مدیریت کنیم و به صورت حضوری و چهره به چهره با هم در ارتباط باشیم. متأسفانه ما امروز دوست داریم از هم دور باشیم و به

بلافاصله پس از این خبر خیل عظیمی از افراد جامعه با این خانم تماس هایی با هدف مزاحمت برقرار می کنند. به طوری که این خانم مدیر حتی فرصت خاموش کردن تلفن همراهش را هم نداشته است. دست به دست شدن های مداوم این عکس و حجم بالای مزاحمت های تلفنی نهایتاً منجر به بروز اختلاف خانوادگی بین خانم مدیر گروه با همسرش می شود. حالا دیگر زمینه شک و تردید و اختلاف و دعوا و خشونت فراهم شده است و دیگر فضایی برای توضیح نیست.

از منظر روانشناسی برای ترمیم این دیوار ریخته شده و فضای بی اعتمادی ایجاد شده بین این زن و شوهر و امثالهم، سالیان سال زمان نیاز است. چرا باید ناخواسته و به دلیل عدم شناخت و آگاهی کامل از آسیب ها و تبعات فضای مجازی، وارد این فضای مسموم و دروغین شد و زندگی زناشویی خود را که با عمری زحمت و تلاش حفظ شده بود فقط به خاطر هیچ تحت الشعاع قرار داد و نابود کرد؟

از دیدگاه روانشناسی این قبیل افراد آسیب های بسیاری را متحمل می شوند. همچون ضعف روانی، بالا رفتن فشار خون، کاهش اعتمادبه نفس، به هم خوردن تعادل روحی – روانی، عدم ثبات در تصمیم گیری، سردرگمی، تنش های عضلانی، افسردگی شدید و...

بد نیست بدانیم بدترین و شایع ترین نوع این آسیب ها بی اعتمادی، شکاف بین زوجین و در نهایت طلاق و پایان یک رابطه است. آیا واقعاً ارزش دارد انسان به خاطر هیچ و پوچ بنیان زندگی اش را نابود سازد؟ او چطور با تبعات و پیامدهای بعدی به تنهایی کنار خواهد آمد؟ پس پادمان باشد زمان، زندگی، حریم خصوصی و دار و ندارمان را در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی به نمایش و حراج نگذاریم.

*روانشناس