



| زو روزنامه جوان | شماره ۵۸۶۰

سیک رابطه



همدیگر را ببینید تا به طلاق عاطفی نرسید

زندگی تنها زیر سقف مشترک!

طلاق قانونی قابل ثبت نیست اما تقریباً بیشتر از طلاق

قانونی در جامعه امروزی رواج دارد.
آمارها هنوز به درستی ارقام خاصی را برای آن نشان نداده است.

طلاق عاطفی بدین معناست که زن و مرد زیر یک سقف زندگی می کنند اما به صورت جداگانه. هر کسی در دنیای خودش سبیری می کند، اهداف جداگانه‌ای دارد، لذت‌ها و علاقه‌مندی‌های جدا دارد، موضوع مشترکی برای گفت‌وگو ندارد، آنان که نگاه‌های خود را از هم دریغ می کنند و هیچ وقت و انرژی‌ای برای هم نمی گذارند، مگر آنیکه مجبور شوند. نسبت به سرنوشته خانواده یکدیگر و گاهی هم نسبت به فرزندان بی تفاوت هستند. ترجیح می دهند بیشتر وقت خود را خارج از خانه با دوستان و همکاران بگذرانند و درواقع از خانه خود فراری هستند.

سرد شدن عواطف یا بی تفاوتی نسبت به یکدیگر پس از مدتی به شکل عادت رفتاری درمی آید. به گونه‌ای که فرد احساساتش را از همسرش پنهان می کند، گفت‌وگو بین زن و شوهر کم‌رنگ و دیواری نامرئی بینشان ایجاد می شود، دیواری که مانع حمایت عاطفی یا یکدیگر می شود. نیازهای عاطفی که همه افراد در روابط صمیمی خود به آن نیاز

دارند، برآورده نمی‌شود. نیاز به شنیده و درک شدن، نیاز به قدردانی، نیاز به احساس ارزشمندی، نیاز به پذیرفته شدن، نیاز به محبت و همراهی، وقتی این نیازها به مدت طولانی برآورده نشود، فرد برآورده شدن نیازهایش را در جایی دیگر جست‌وجو می کند که به آن «طلاق خاموش» عاطفی فراهم می‌کند. در این حالت زوجین بنا به ضرورت و اجبار با یکدیگر زندگی می‌کنند که به آن «طلاق خاموش» نیز گفته می‌شود. طلاق عاطفی نوعی ناهنجاری در نظام خانواده است که اگر چه به جدایی زوجین منجر نمی‌شود اما زندگی آنها به زناشویی پوچ تبدیل شده و فاقد عشق،

■ زهرا محمدنیا ایمنی *

یک روزی یک جایی با کسی احساس نزدیکی می‌کنید و فکر می‌کنید خیلی می‌تواند در کنار کند و شما را بفهمد. احساس می‌کنید می‌توانید با او حرف بزنید و او هم سرا پا برای شما گوش می‌شود. غافل از اینکه شما الان برای خودتان یک خانه و خانواده دارید. مجبور هستید خودتان را گول بزنید و بگویید: «من او را دوست ندارم، بپذور با او ازدواج کردم، الان نمی‌توانم از او جدا شوم، اگر می‌توانستم قطعاً این کار را می‌کردم…»
گاهی اوقات احساسات شدیدِی سراغمان می‌آید که قبلاً افکار آن را در ذهنمان داشته‌ایم. مثلاً با خودمان می‌گوییم چرا وقتی نمی‌توانیم همسر را تحمل کنیم، دوستش داشته باشیم و با او زندگی خودم را هدر بدهم؟ حادقلش این است که می‌توانم احساسات بهتری را با کسی که دوستش دارم تجربه کنم. بدون اینکه او باخبر شود. زمانی که چنین افکاری دارید به زندگی‌تان پشت کرده‌اید. حتی اگر هنوز اقدام نکرده باشید.

■ ■ ■

■ وقتی فراری از خانه و خانواده می‌شوید

تمایل احساسی و عاطفی به فردی غیر از همسر، کسی که فکر می‌کنیم می‌توانیم با او حس خوبی را تجربه کنیم، هر چند شاید بشود حس خوب را تجربه کرد اما کوتاه‌مدت است و خیلی دوام ندارد. کم‌کم از خانواده خود دور تر و دورتر می‌شوید، نیازها و احتیاجات همسر فراموش می‌کنید، دیگری گوش شنوایی برای حرف‌هایش یا اصلاً حوصله حرف زدن با او را نداردید. در دنیای خارج از خانه و خانواده غرق می‌شوید و زندگی اصلی خود را به کلی فراموش می‌کنید. تمام حرف دربار طلاق عاطفی است؛ طلاق که همانند

سیک ازدواج

■ شها سپهری

ازدواج فامیلی یا وصلت‌های خویشاوندی اغلب در کشورهای خاورمیانه مرسوم است و فرهنگی است با مزایا و معایب فراوان. شاید همه ما دست‌کم یک بار این جمله را شنیده باشیم: «عقد دختر عمو و پسر عمو، در آسمان بسته شده است.» به علاوه هر روز شاهد ازدواج‌های فامیلی در اطراف خود، در محله و فامیل و شهرمان هستیم. در حالی که بخشی دیگر از خویشان و دوستان ما نیز در فامیل خود ازدواج کرده‌اند یا فرزند یک ازدواج فامیلی هستند.

افزون بر این در چنین حال و هوایی، کمتر کسی به خود اجازه می‌دهد که به آسمانی بودن چنین پیوندهایی به چشم تردید و ناگه‌ای کاملاً زمینی بنگرد اما امروزه دیگر روزگار «چشم‌پسته‌پد پذیرفتن» همچون گذشته نیست. ما اکنون در عصر آگاهی و ارتباطات زندگی می‌کنیم و لازم است موضع روشن علم را در برابر هر پدیده‌ای مهم بدانیم.

■ از کودکی روی هم اسم می‌گذارند!

متأسفانه هنوز در برخی خانواده‌ها شاهد بسط دادن به این موضوع از سر اجبار هستیم. از کودکی روی هم اسم می‌گذارند و کودک خود را دچار بلوغ زودرس کرده و چشم‌فکری او را به سمت نامتناسب با سنش می‌برند.

اگر از سر اجبار هم این وصلت صورت نگیرد، خواه‌ناخواه فامیلی‌ها به سمت نامتناسب با سنش می‌کودکی، تحریک‌پذیری و زویا پردازی در سن نوجوانی به چالش کشیده می‌شوند. گذشته از اینکه این روزها ازدواج به طور کلی امری است که در عین زیبا بودن، سخت است و نیاز به تأمل و انتخابی درست دارد، ازدواج فامیلی ازدواجی است که نیازمند تأملی به مراتب بیشتر است.

■ یا خردمند و یا سا مشورت کن

مشورت و نظرخواهی از دیگران از عوامل مهم و بسیار حیاتی در امور فردی یا اجتماعی به‌هنگام تصمیم‌گیری است. امام صادق(ع) در این باره می‌فرمایند: «با خردمند

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر دیگران بدانید. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و زورگویی به يکديگر دست برداريد

مصاحبت و دوستی است.
■ آنان جدا شده‌اند پيش از آنکه جدا شوند
برخی با طلاق قانونی از هم جدا می‌شوند و بسیاری هم با طلاق عاطفی دل‌هایشان را از هم جدا می‌کنند و فردی ديگر مشترکشان به صورت مجزا زندگی می‌کنند تا روزی که مرگ، آنها را از هم رها کند. فرد در عین زندگی با فردی ديگر زیر یک سقف، تنهایی را تجربه می‌کند و نداشتن رضایت از این خود ناشی از ناآگاهی از مهارت‌های ارتباطی بوده و مانع از بروز احساسات به شکل سازنده و سالم می‌شود. در طلاق عاطفی زندگی به تنهایی لذت‌بخش تر است و تفريحات مشترک کم می‌شود. زوجین به تنهایی برای عايت محفل به رخ گذارند، هدف‌گذاری می‌کنند، عدم تمايل به رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد.

به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر ديگران بدانيد. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد. به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر ديگران بدانيد. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد.

به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر ديگران بدانيد. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد.

■ روابط شخصی می‌خواستند بگویند که «تو مادر خوبی هستی»، اما این چیزی نبود که من مایل به شنیدن آن باشم. در حالی که آنها راه‌های مراقبت از کودک را با یکدیگر مقایسه و تأیید می کردند، چشم من به کودک کان بود و نمی‌توانستم این موضوع را نادیده بگیرم که یکی از آنها تیل تر، آرام تر و زیباتر از بقیه است. فقط بچه من هوش فراوانی داشت، این در چشمانش برق می زد. او از همه بچه‌های دیگر بهتر بود. چرا هیچ کس در این باره چیزی نمی گفت؟

در دومین کتاب کارل اوه گانسگور، نبرد من، او ملاقات سخت و تحقیر آمیز خود با پزشک اطفال را بازگو می کند. کار به آغاز می‌شود و به اعمال طرف مقابل خود هستند. در حالی که سخت در اشتباهند. قبل از ازدواج شناخت همه‌جانبه طرف مقابل ضروری است. چه بسا لازم است بگوییم اگر مهارت کافی در زمینه شناخت وجود ندارد بهتر است قبل از هر چیز حتماً به روان شناس و مشاور پیش از ازدواج مراجعه و در خصوص معایب و پیامدهای ازدواج‌های فامیلی مطالعه و پژوهش انجام شود.

■ شناخت همه‌جانبه نیاز است

برخی با باوری غلط شرایط ازدواج‌های فامیلی را حتی با وجود تفاوت‌های آشکار فراهم آورده و معتقدند پس از ازدواج با شخص مورد نظر، قادر به تغییر شخصیت و اعمال طرف مقابل خود هستند. در حالی که سخت در اشتباهند. قبل از ازدواج شناخت همه‌جانبه طرف مقابل ضروری است. چه بسا لازم است بگوییم اگر مهارت کافی در زمینه شناخت وجود ندارد بهتر است قبل از هر چیز حتماً به روان شناس و مشاور پیش از ازدواج مراجعه و در خصوص معایب و پیامدهای ازدواج‌های فامیلی مطالعه و پژوهش انجام شود.

■ ازدواج، هندوانه در بسته نیست

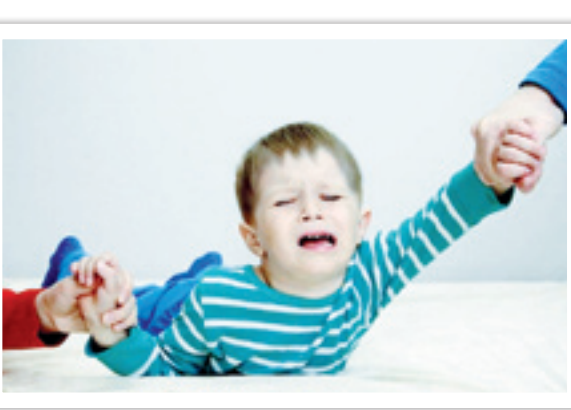
ازدواج از انتخاب‌های سرنوشت‌ساز هر انسانی تلقی می‌شود که باید قبل از تحقق آن دقت کافی در این زمینه داشت و شناخت لازم را کسب کرد. بر خلاف باورهای غلطی که برخی در افکارمان دوانده‌اند، ازدواج، هندوانه در بسته نیست. شانس نیست. یک انتخاب و یک هندوانه به شرط چاقوست. بشر با قدرت تعقل و اراده است که راه زندگی خود را انتخاب می‌کند. برای ازدواج در گام نخست انسان باید به یک خودشناسی و بلوغ فکری رسیده باشد تا بتواند شریک زندگی‌اش را درست انتخاب کند و در زندگی به رضایت درونی برسد.

■ صحبت یک عمر است

باید توجه داشت که قبل از ازدواج شناخت همه‌جانبه فرد مورد نظر و رجوع به روان‌شناس ضروری بوده و همچنین در میان ازدواج‌های فامیلی‌ای که در جوامع رخ می‌دهد، انجام آزمایش‌های ژنتیک از ملزومات است، که حتماً باید صورت گیرد. یادمان باشد ازدواج صحبت یک روز و دور زوج نیست. صحبت یک عمر است و پذیرش همه‌جانبه فرد مورد نظر در تمام زندگی به همین خاطر متأسفانه اکثر طلاق‌های امروز به دلیل ناسازگاری و عدم پذیرش طرفین رخ می‌دهد.

| چهارشنبه ۱۶ بهمن ۱۳۹۸ | ۱۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ |

سیک تربیت



نگرش‌های کلیشه‌ای و ملال‌آور درباره فرزندپروری

وقتی والدین از در ماندگی شان

مقابل بچه‌ها هیچ نمی‌گویند

هر چیزی داریم، فرزندپروری است. گاهی درباره گذشته‌ای باشکوه می‌شنوم که در آن والدین به‌راحتی به کودکانشان اجازه می‌دادند تا بیرون از خانه پرسه بزنند، اما با خود می‌اندیشم آنها چگونه با ترسشان مواجه می‌شدند؟

وقتی پدر و مادر هستند، داستانی ساخته‌اید که به‌شدت روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌اید؛ داستان شما نیست و قرار نیست بدانید که پایان آن چگونه خواهد بود، دست‌کم نه تا زمانی‌که بسیار بدشانس باشید. تظاهر به اینکه کسی با «انتخاب‌های تربیتی» این داستان را هدایت می‌کند، نوعی استراتژی مقابله‌ای است؛ متقاعد کردن خود به اینکه این داستان از پیش در طالع‌بینی ژنتیکی نوشته شده است نیز استراتژی دیگری است. حقیقت این است که این داستان هنوز نوشته نشده است، شما بسیار به نحوه نوشته شدن آن اهمیت می‌دهید و فرصت نوشتن آن را نمی‌بایید، و همین موجب هراس می‌شود.

هنگامی که پسرم چهارساله بود، علاقه زیادی به یک خرس قطبی به نام «لورک برنسون»، یکی از شخصیت‌های رمان قطب‌نمای طلایی داشت. اصرار داشت که لورک برنسون صدایش کند و کل هفته در این نقش بازی می‌کرد. یک شب قبل از جشن هالووین تصمیم گرفتم او را با لباس برنسون فلگفیکر کنم؛ حوله‌های سفید را به قسمت‌های لباس او به عنوان خز دوختم و مقداری لاک اسفنجی به سطح بیرونی حوله چسباندم. آن را روی صندلی کنار تخت او گذاشتم تا صبح اول وقت آن را ببیند.

پیش از آنکه بگویم چه اتفاقی افتاد، می‌خواهم پیش‌زمینه‌ای درباره اینکه در آن زمان چه در حال روی دادن بود بدم؛ من در حال انعام دوره دکتری ام بودم تلاش می‌کردم تا شغلی به دست آورم، در نتیجه دوره‌ای بر اضطراب را از سر می‌گذراندم. موقتاً مادری تنها بودم، چرا که پدر فرزندم شغلی در آن سوی کشور داشت؛ نهایتاً آنکه به خاطر زایمان دوم می‌وقفه حالت تبوع داشتم. بنابراین بسیار از خودم راضی بودم که تا در وقت بیدار ماندم تا این لباس را بدوزم. چنین فرزندپروری‌ای نم‌ه ۲۰ می‌گیرد، مگر نه؟ وقتی از خواب بیدار شد به اتاقش رفتم، تا آن لحظه‌ای که لباس را می‌بیند آنجا باشم.

-این چیه؟

-لباس لورک برنسونه که برات دوختم.

-اما لورک برنسون که منم.

-بله، ولی امروز هالووینه و می‌تونی این لباس رو تو مدرسه و بعدش برای مراسم شکلات گرفتن از همسایه‌ها بپوشی. بعدش همه می‌فهمن که تو لورک برنسونی.

-من لورک برنسونم! اگه این رو ببوشم اون وقت دوتا خرس می‌شم.

وقتی داشت می‌گفت «این رو»، با چنان حالت انزجاری به لباس نگاه کرد که گویی پوست کنده‌شده یک خرس قطبی است. ما به بحثمان ادامه دادیم، اما او برنده شد؛ حتی لباس را امتحان هم نکرد. مطلقاً مانع از آن شد که فرزندپروری من بافرزندسالاری او هماهنگ شود.

فرزندپروری مثل یک جور گروگان‌گیری است؛ شما داخل ماشین هستید، اما این فرزند شما است که رانندگی می‌کند و رانندگی نیز بلد نیست. نمی‌توانید از ماشین پیاده شوید، زیرا تصمیم گرفته‌اید او را دوست داشته باشید، پیش از آنکه بداندید او چه کسی است، حتی پیش از آنکه کسی باشد. زندگی شما در این لحظه به چندین مسیر تقسیم می‌شود و یکی از آنها تحت کنترل شما است. بدترین قسمت این است که حتی فرزندپروری چنین چیزی است!

آنچه پس از آن رخ داد در سکوت نادیده گرفته شد. با سکوت از کنار در و رنج گذشتن؛ این است آنچه چیزی که به آن فرزندپروری می‌گوییم. دروغ بود. مشکل همه آن گروه‌های مادری، خود مداران نبودند؛ بلکه این واقعیت بود که آنچه من در حقیقت در آرزوی آن بودم داشتن در بچه‌ای به گروه کودکی بود، گروهی که در آن پسر بالغ من با بچه‌های بالغ مداران دیگر نشسته است و درباره کودکی‌شان و اینکه چه اتفاقاتی افتاده، زندگی‌شان چگونه پیش رفته، به چه چیزهایی دست یافته‌اند و چه چیزهایی در زندگی‌بیش بر نامه‌های فوق بر نامه بیشتر، تکلیف بیشتر، امنیت بیشتر، والدین وظیفه خود می‌دانند که همه توجهات کودک را اداره، هدایت و از آن بالاتر، تصرف کنند؛ آنچه این روزها بیشتر از

«اگر بچه دارید، حتماً چنین موقعیت‌هایی را تجربه کرده‌اید؛ با کلی شوق و ذوق، برنامه سفر می‌چینید، یا برای جشن تولد بچه‌تان وقت می‌گذارید، اما آن روز بچه‌تان از دنده چپ بلند می‌شود. آنقدر قم می‌زند و گریه می‌کند که هزار بار آرزو می‌کنید کاش نیامده بودید سفر، یا آنقدر توی جشن تولد بداخلاقی می‌کند که کلافه می‌شوید، اما چرا هیچ کس از این بخش‌های فرزندپروری حرف نمی‌زند؟ از وقت‌هایی که بچه‌ها از الگوهای شیک تربیت بیرون می‌زنند.»

«گنس کالارد» استاد فلسفه در دانشگاه شیکاگو در مقاله‌ای که در وب‌سایت پوینت منتشر کرده به این موضوع پرداخته و مقاله او از سوی حمیدرضا محمدی ترجمه و در سایت ترجمان انتشار یافته است. این مطلب را در ادامه با اندکی تلخیص می‌خوانید.

■ ■ ■

فرزندپروری در تنهایی آغاز می‌شود، بزرنوزاد تازه هیچ‌یک از وجود شما اطلاعی ندارد. هیچ‌یک از افرادی که با آنها در ارتباط بودم -دانشجویانی در دهه دوم زندگی خود- فرزندنی ندانشند. از این رو سه گروهی از تازه‌مداران در بیمارستان نزدیک محل زندگی‌ام پیوستم. از رویه چنین گروه‌هایی اطلاع دارید؛ آدم‌ها به‌شکل دایره دور هم می‌نشینند، داستان‌های خود درباره به‌دنیاآوردن کودک‌کانشان را تعریف می‌کنند و من بعد از چند جلسه این گروه را ترک کردم؛ چراکه همه حاضران در آن ملال‌ور بودند.

بنابراین از طریق وب‌سایت دیگری با گروهی از والدین آشنا شدم. آنها انتخاب‌های من را تحسین می‌کردند. آنها انتخاب‌های من را تحسین می‌کردند. آنها انتخاب‌های من را تحسین می‌کردند. آنها انتخاب‌های من را تحسین می‌کردند. آنها انتخاب‌های من را تحسین می‌کردند.

خوبی هستی»، اما این چیزی نبود که من مایل به شنیدن آن باشم. در حالی که آنها راه‌های مراقبت از کودک را با یکدیگر مقایسه و تأیید می کردند، چشم من به کودک کان بود و نمی‌توانستم این موضوع را نادیده بگیرم که یکی از آنها تیل تر، آرام تر و زیباتر از بقیه است. فقط بچه من هوش فراوانی داشت، این در چشمانش برق می زد. او از همه بچه‌های دیگر بهتر بود. چرا هیچ کس در این باره چیزی نمی گفت؟

در دومین کتاب کارل اوه گانسگور، نبرد من، او ملاقات سخت و تحقیر آمیز خود با پزشک اطفال را بازگو می کند. کار به آغاز می‌شود و به اعمال طرف مقابل خود هستند. در حالی که سخت در اشتباهند. قبل از ازدواج شناخت همه‌جانبه طرف مقابل ضروری است. چه بسا لازم است بگوییم اگر مهارت کافی در زمینه شناخت وجود ندارد بهتر است قبل از هر چیز حتماً به روان شناس و مشاور پیش از ازدواج مراجعه و در خصوص معایب و پیامدهای ازدواج‌های فامیلی مطالعه و پژوهش انجام شود.

به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر ديگران بدانيد. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد.

به سلايق، علاقه‌مندی‌ها و انتخابات هم احترام بگذاريد و سعی نکنيد مدام نظر يکديگر را تغيير دهيد. با مشورت هم زندگی را پيش ببريد. همیشه نباید نظر یک نفر مقدم بر نظر دیگری باشد. همیشه در زندگی مشترک، همسر خود را مقدم بر ديگران بدانيد. همسر شما اولویت زندگی شماست. زندگی مشترک محل به رخ کشیدن قدرت نیست. از قدرت نمایی و رفت‌وآمدها، چک کردن گوشی موبایل، گشتن كيف با كرد همسر تان دست برداريد.

■ **تلخیص: سیمین جم**