



زناشویی و پر قو ساختن از زمختی‌های زندگی

قرار هم باشیم تا فراری از هم نشویم

■ نگین خلج سرکنی

«من سوگند می‌خورم از امروز تا ابد تو را در کنار خود داشته باشم، هنگام تنگدستی و ثروت، هنگام بیماری و سلامتی، بدون قید و شرط عاشقانه به تو عشق بورزم، با تو بخندم و با تو گریه کنم. ما یکدیگر را با تمام ضعف‌ها و قوت‌ها یمان انتخاب کرده‌ایم. من به تو قول می‌دهم که همسرت باشم». این حرف‌ها زیباترین سوگندهایی هستند که هر زوجی باید در بین خود حفظ کنند. یک بیوند آسمانی به زیباترین و واقعی‌ترین سوگندها نیاز دارد. اینکه قول بدهیم تا همسر یکدیگر باشیم بسیار ارزشمند است.

همه فکر می‌کنند همسر بودن صرفا سرسر یک بالشت بودن است اما همسر به کسی می‌گویند که فکر درون سر خود را با همسر خود همگام کند. همسر بودن یعنی هم‌سر شدن و افکار درون سر را یکی کردن، نه اینکه سر به سر آرامش یکدیگر گذاشتن. سر اگر هم‌سر شود دل همیشه دلش قرض است و با شدیدترین توفان‌ها هم آب از آب زندگی تکان نمی‌خورد.

کنار هم باشیم نه پشت هم!

زندگی مشترک مانند خاله‌بازی دوران کودکی نیست که با نمایشنامه از قبل تعیین شده پیش برود بلکه زندگی واقعی مشکلات واقعی دارد اما زبیاست که فقر و آشتی‌ها مانند زمان کودکی باشند که با لیخندی ساده و یک بستنی قیفی برطرف می‌شدند. زندگی واقعی نیاز به افراد واقعی دارد و نه شخصیت‌های بازی‌های کودکانه و این واقعی بودن یعنی به هر شکل در کنار هم بودن و با پس نکشیدن. این که بگوییم زن و شوهر باید در کنار هم باشند مفهوم برابری و اشتراک را بهتر نشان می‌دهد تا عبارات «زن و شوهر باید پشت هم باشند.»

کنار هم که باشیم دید ما نسبت به همه مسائل یکسان خواهد بود اما اگر پشت هم باشیم دیگر برابر نیستیم بلکه

سبک مراقبت

■ مهد به عظیم‌لو

خوش خلقی، شوخ طبعی، توجه، محبت، اهمیت، احترام متقابل، همدلی، شور و شوق زندگی و امید به آینده، از متغیرهای اثربخش یک زندگی متعالی مشترک است. فرزندآوری در محیط سالم، مؤثر و کارآمد می‌تواند نوید فردایی پر نشاط و سربلند را برای یک کشور و ملت رقم بزند. فرزندپروری موفق در خانواده‌هایی امکان‌پذیر است که والدین خود از آموزش و آگاهی لازم بی‌نصیب نباشند. دامن مادران هنرستان اعظم است. مادران شاد و آگاه و خردمند، فرزندان شیسته و شجاع و عالم و عامل می‌پرورند. نتیجه زندگی بدون هدف و صرفاً ازدواج بی‌محتوا، به بیراهه می‌شود.

ما در قبال فردای فرزندان‌مان مکلفیم به ادب و علم که هدفمندی و کارآمدی و تعیین نقش و کارکرد هر یک از زوجین را به دنبال داشته باشد و گر نه ثبات و استحکام رابطه، از میان رفته و خانواده متزلزل می‌شود و در نهایت به خانواده متلاشی و از هم گسیخته و گسسته تبدیل شده و شور و شوق و امید در آن زندگی محو و نابود می‌شود.

رفتار متقابل در مشاوره‌های پیش از ازدواج باید آموزش داده شود تا بازخورهایی که زوجین جوان به یکدیگر می‌دهند، «خود آسیب‌رسان» و «دیگر آسیب‌رسان» نبوده و رشد و تعالی زندگی زناشویی را محقق کند. اصول زوج درمانی در متون آکادمیک اشاره به همدلی

و ادراک و شناخت از زوایای پنهان شخصیت و لایه‌های زیرین شخصیت زنان و مردان در آستانه ورود به یک زندگی آرام را دارد.

تاب‌آوری و افزایش آستانه تحمل و مهارت‌های زندگی با تعریف هر فرد از سبک و مدل زندگی شخصی به دست می‌آید و لازمه آن دانش‌افزایی و بصیرت‌افزایی توأمان است. خوشبختی و شادکامی و رضایتمندی زوجین جوان محصول توافقات پیش از عقد رسمی است که جز با کیستیم؟ چیستیم؟ و چه می‌خواهیم؟ به دست نمی‌آید. نتیجه این سه پرسش اساسی دستیابی به خودمراقبتی، خودکنترلی و خودمدیریتی است

و ادراک و شناخت از زوایای پنهان شخصیت و لایه‌های زیرین شخصیت زنان و مردان در آستانه ورود به یک زندگی آرام را دارد.

تاب‌آوری و افزایش آستانه تحمل و مهارت‌های زندگی با تعریف هر فرد از سبک و مدل زندگی شخصی به دست می‌آید و لازمه آن دانش‌افزایی و بصیرت‌افزایی توأمان است. خوشبختی و شادکامی و رضایتمندی زوجین جوان محصول توافقات پیش از عقد رسمی است که جز با کیستیم؟ چیستیم؟ و چه می‌خواهیم؟ به دست نمی‌آید. نتیجه این سه پرسش اساسی دستیابی به خودمراقبتی، خودکنترلی و خودمدیریتی است

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

زندگی مشترک مانند یک کار گروهی است و برد و باخت آن برای هر دو طرف است. اگر تمامی بار این زندگی بر دوش یک نفر باشد به طور قطع کمر احساسات و عشق خواهد شکست. اگر وارد زندگی یک نفر می‌شوید و آن را از حالت تک‌نفره به زندگی مشترک تبدیل می‌کنید، باید بدانید این اشتراک مسئولیت دارد. این اشتراک به تلاش دوطرفه نیاز دارد. اگر یک نفر در برابر مشکلات به تنهایی بازی کند، هرگز به دروازه خوشبختی نخواهد رسید و گلی نخواهد زد

صدایی هیولار مشکلات را حل کنیم. بلوغ یعنی کودک درون را آزاد گذاریم تا از همبازی خود لذت ببرد و مشکلات را با قیقه‌ه پشت سر بگذارد. بلوغ یعنی فرار نکنیم و دیگری را بی‌قرار نسازیم. بلوغ یعنی اگر دستت را به من بدهی، هرگز از قدم زدن با من خسته نخواهی شد. بلوغ یعنی من مسئول تو باشم و تو مسئول من. زندگی مشترک یعنی «من» به علاوه «تو» برابر است با «ما». زندگی مشترک بلوغ زلال کودکانه می‌خواهد. زندگی مشترک آرامش قرار و سکون می‌خواهد. زندگی مشترک یعنی پای من پای تو است برای قدم برداشتن در بالا و پایین‌ها. زندگی مشترک اصلاً دو پا داشتن و دو تا دیگر قرض کردن برای قرار نیست. اگر می‌خواهید فراری باشید و فراری بدهید، پس هرگز زندگی‌ای را آغاز نکنید که از آن فقط نامی در شناسنامه باقی بماند. ازدواج کردن یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی است. یکی از مهم‌ترین راهایی که تنهایی طی شدن آن هیچ لذتی ندارد.

زندگی مشترک باید نرم و لطیف باشد

زندگی مشترک نباید خشک و بی‌روح شود و گر نه جان هر دو طرف می‌میرد. اگر خوب دقت کنیم می‌بینیم یکی از علت‌های اصلی طلاق همین بی‌روح شدن و خشک شدن زندگی است. چه الزامی وجود دارد که به طور حتمی همه مسائل را با خشم و جدیت حل کنیم؟ زن و شوهر در کنار هم هستند تا تسلی خاطر هم باشند و زمختی‌های زندگی را برای هم همچون پر قو لطیف سازند. پس بد نیست گاهی با خنده و شوخی مشکلات را حل کنیم. زندگی آن قدر

سخت است که لازم نیست با خشم و بددهنی آن را برای هم سخت‌تر کنیم. ازدواج برای آرامش گرفتن است. برای قرار باید کردن است. نباید با لجبازی و خشم آن را به جهنم تبدیل کنیم. نباید از هم فرار کنیم. عزیز جانم! اگر من از جان پناه عشق فرار کنم، به کجا باید پناه ببرم و قرار پیدا کنم؟ یکی از علت‌های طلاق همین فرار کردن‌هاست. اگر زوج من در کنار من قرار پیدا نکند، پس دیگری را برای قرار گرفتن انتخاب خواهد کرد. عشق باید روح‌انگیز باشد نه این که جان فرسا شود. زندگی باید پناه روز‌های توفانی باشد نه اینکه لرزه به جان دیگری اندازد. خیلی خوب است که با بلوغ وارد زندگی مشترک شویم اما آیا معنی بلوغ را به درستی درک کرده‌ایم؟ بلوغ این نیست که خم به ابرو اندازیم و با

که درباره تفاوت‌های خود مذاکره کنیم و به درک مشترک برسیم. اصطلاحی تحت عنوان «در یک قایق بودن» وجود دارد که به طور کامل یعنی به تفاهم رسیدن. اگر ما همدیگر را دوست داشته باشیم، پس به فهم می‌رسیم و سوار یک قایق می‌شویم. زندگی مشترک مانند قایقی است که اگر آن را سوارخ کنیم، فقط طرف مقابل غرق نمی‌شود بلکه خود ما هم به زیر مشکلات فرو خواهیم رفت.

گروه ۲ نفره‌ای به نام زندگی مشترک

زندگی مشترک مانند یک کار گروهی است و برد و باخت آن برای هر دو طرف است. اگر تمامی بار این زندگی بر دوش یک نفر باشد به طور قطع کمر احساسات و عشق خواهد شکست. اگر وارد زندگی یک نفر می‌شوید و آن را از حالت تک‌نفره به زندگی مشترک تبدیل می‌کنید، باید بدانید این اشتراک مسئولیت دارد. این اشتراک به تلاش دوطرفه نیاز دارد. اگر یک نفر در برابر مشکلات به تنهایی بازی کند، هرگز به دروازه خوشبختی نخواهد رسید و گلی نخواهد زما اما اگر دو نفره بازی کنیم خواهیم برد و این یعنی هدف زندگی مشترک. لذت زندگی یکی از زیباترین اهداف زندگی مشترک است.

عاشقی یعنی دو دو تا و چهار نای ما

پایه‌ای‌ترین قانون ریاضی جمع بستن است و زیباترین نهاد جامعه هم زندگی مشترک. این زیباترین نهاد با دوفنر شروع شده و رشد می‌کند. زیباترین قانون ریاضی اگر جمله من و تو باشد، به ما شدن خواهیم رسید. اگر قرار باشد همدیگر را تفریق کنیم و از انگیزه و شور هم بکاهیم، بهتر است هرگز وارد زندگی هم نشویم. اما اگر با هم هستیم، پس باید جمع بستن را یاد بگیریم و رشد کنیم. شادی، انگیزه و کمال را باید پرورش دهیم. مهم‌ترین نکته در زندگی مشترک حفظ احترام یکدیگر است. حتی اگر در انتها راهی برای تفاهم وجود نداشته باشد، نباید ثابت باشد خود احترام و عزت یکدیگر را زیر پا بگذاریم.

د

تاب‌آوری و افزایش آستانه تحمل و مهارت‌های زندگی با تعریف هر فرد از سبک و مدل زندگی شخصی به دست می‌آید و لازمه آن دانش‌افزایی و بصیرت‌افزایی توأمان است. خوشبختی و شادکامی و رضایتمندی زوجین جوان محصول توافقات پیش از عقد رسمی است که جز با کیستیم؟ چیستیم؟ و چه می‌خواهیم؟ به دست نمی‌آید. نتیجه این سه پرسش اساسی دستیابی به خودمراقبتی، خودکنترلی و خودمدیریتی است

افسردگی و یأس دامن نزیم. امنیت روانی در پرتو ازدواج سالم، آگاهانه و کارآمد اتفاق افتاده و نیک‌بختی زوجین م‌ر هون عشق، توجه، محبت و احترام متقابل در طول مسیر پر فراز و نشیب زناشویی است، پس فراموش نکنیم راهکارهای راهبردی ازدواج انسان با خردگرایی و مشاوره عملی می‌شود. رویکردهای ساختاری و سیستمی در خانواده درمانی تماماً اشاره بر حد و حریم، سلسله مراتب قدرت، نقش‌ها و کارکردها، تکالیف و جایگاه زوجین و اعضای خانواده و همچنین تأکید بر شأنیت و منزلت و کرامت خانواده به عنوان مقدس‌ترین و اولین و کاربردی‌ترین نهاد اجتماعی متعالی و رو به رشد داشته و دارد.

سبک نگرش



در «تکرار» فوایدی هست که باید کشف کرد

لذت بی‌پایان کودکانه از تماشای صدماره یک انیمیشن

یکی از تفاوت‌های آشکار بچه‌ها با بزرگسالان در نحوه فیلم‌دینشان است. بچه‌ها یک انیمیشن را صد بار هم که دیده باشند، آن را خواهند آن را ببینند. بنا اینکه صحنه به صحنه‌اش را حفظ شده‌اند، همچنان با لذت تماشایش می‌کنند اما انگار یکی از اصول دنیای بزرگسالی این است که هر فیلمی را فقط یک‌بار باید دید، یا هر کتابی را فقط یک‌بار باید خواند. این تفاوت ناشی از چیست؟ آیا بچه‌ها هنوز در کی از کسالت ندارند، یا ما فراموش کرده‌ایم که چطور باید از تجربه‌های تکراری لذت ببریم؟ «جو پینسکر» روزنامه‌نگاری که درباره خانواده، آموزش و فرزندپروری می‌نویسد، در مقاله‌ای که در آنلانتیک منتشر کرده به این موضوع پرداخته است. وب‌سایت ترجمان مطلب جو پینسکر را با ترجمه فاطمه قهرمانی منتشر کرده است که در ادامه با اندکی تلخیص و پیرایش می‌خوانید.

■ تماشای یک فیلم تکراری

یکی از سناریوهای رایج و ضدحال در اتاق نشیمن، از این‌قرار است: زن و شوهری می‌خواهند تصمیم بگیرند که چه فیلمی ببینند. گزینه‌ای وجود دارد که تقریباً یکی از آنهاپرایش هیجان زده است، ولسی دیگری آن را قبل‌ا دیده. به همین خاطر، این گزینه متغنی است. اما مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد این تصور نایجاست که چون قبلاً چیزی یا جایی را دیده‌اید، خوانده‌اید، انجام داده‌اید یا بازدید کرده‌اید، دیگر نباید برای دوم سراغش بروید. «اد-اوبراین»، نویسنده این مطالعه و استاد علوم رفتاری دانشکده کسب و کار دانشگاه شیکاگو، می‌گوید تکرار یک تجربه، در قضا «ممکن است

آن قدری هم که مردم فکر می‌کنند، کسل‌کننده نباشد».

طی یک آزمایش، اوبراین و تیم تحقیقاتی او در نزدیکی یک نمایشگاه ژنیک در موزه علم و صنعت شیکاگو سراغ آدم‌ها رفتند و از آنها خواستند بگویند چقدر این نمایشگاه لذت‌برده‌اند و چقدر فکر می‌کنند از دوباره دیدن آن لذت خواهند برد. افراد معمولاً پیش‌بینی می‌کردند که این نمایشگاه برای بار دوم به اندازه دفعه اول سرگرم‌کننده نخواهد بود اما آنهایی که بنا به تقاضای محققان دوباره به نمایشگاه رفتند، لذت آن را تقریباً به همان اندازه بار اول ارزیابی کردند. به عبارت دیگر، بازدیدکنندگان موزه، در مجموع، این نکته را درست‌کم می‌گرفتند که انجام دوباره یک کار چقدر برایشان لذت‌بخش خواهد بود.

■ بازدید دوباره از یک موزه

برای فهمیدن یافته اصلی اوبراین مبنی بر اینکه چرا ممکن است فعالیت‌های تکراری بیشتر از انتظار آدم‌ها برایشان رضایت‌بخش باشد، موزه‌ها مثال خوبی هستند. به گفته اوبراین در این مطالعه، شاید آن احساس رضایتی که نادیده و دست‌کم می‌گیریم، لذتی است که از دیدن مکان‌هایی می‌بریم که از قبل آنها را خوب

می‌شناسیم. مثلاً شاید مجموعه آثاری که در موزه به نمایش درآمده، در اولین بازدید خسته‌کننده ولی در روز دوم تحمل‌پذیر باشد. یا ممکن است گوشه و کنار موزه با چیزی رویهر شویم که در گذر اول به چشم‌مان نیامده است. اوبراین شواهد بیشتری در حمایت از ایده دوم پیدا کرد. در دل چیزهایی که گمان می‌کنیم تمام و کمال تجربه کرده‌ایم، نکات بدیع و تازه‌ای کمین کرده‌اند ولی

ما این نکات را دست‌کم می‌گیریم.

■ تصور اشتباه درباره مطلوبیت تکرار

در آزمایشی دیگر، تیم اوبراین از افراد خواست فیلمی را در نت‌فلیکس تماشا کنند که قبلاً

ندیده بودند و فکر می‌کردند از آن لذت می‌برند. در شب بعد، محققان دوباره همان فیلم را برای بعضی از آنها پخش کردند. و از آنها خواستند نمره‌ای بین یک تا هفت به لذت خود از تماشای فیلم بدهند. گروهی که شب دوم فیلم را ندیده بودند در بار اول نمره ۵/۳ به آن دادند، ولی گفتند اگر آن را دوباره ببینند، لذتشان از تماشای آن کمتر و حدود ۳/۵ خواهد بود اما گروهی که برای بار دوم فیلم را تماشا کردند، به طور متوسط نمره ۴/۵ به تماشای دوباره فیلم دادند.

این اختلافات، یافته اوبراین را به خوبی تشریح می‌کنند. این گونه نیست که تماشای فیلم برای دومین بار طی ۲۴ ساعت به همان اندازه اولین‌بار لذت‌بخش باشد؛ که احتمالاً چنین هم نخواهد بود. اما به نظر می‌رسد خوشایندتر از آنی باشد که پیش‌بینی می‌کنیم.

■ اغراق در کسل‌کنندگی چیزهای تکراری

به طور کلی، تحقیقات روانشناسی و اقتصاد رفتاری نشان داده که وقتی افراد درباره چیزهایی

تصمیم می‌گیرند که به گمان خودشان از آنها لذت می‌برند، اغلب به تجربیات جدید و ناشنا مانند کتاب یا فیلم جدید یا مسافرت به مکانی که قبلاً آن‌جا نرفته‌اند اولویت می‌دهند. البته در این تصمیم اشتباه نمی‌کنند: انسان‌ها هرقدر بیشتر به چیزی عادت کنند، کمتر از آن لذت می‌برند. همان‌طور که اوبراین می‌نویسد، «مردم ممکن است تازگی را انتخاب کنند نه به این دلیل که انتظار دارند تجربه فوق‌العاده مثبتی از گزینۀ جدید داشته باشند، بلکه بدین خاطر که گزینۀهای قدیمی برایشان کسل‌کننده است»، و گاهی اوقات، میزان کسل‌کنندگی‌ای که انتظار

دارند، اغراق شده است.

■ تکرار هم فوایدی دارد

دانستن اینکه انتظار ما، گاهی دور از واقعیتند، می‌تواند به تصمیم‌گیری‌مان درباره چگونگی گذراندن اوقات فراغت‌مان کمک کند. اوبراین در یک ایمیل به من گفت: «فکر می‌کنم بزرگ‌ترین کاربرد این یافته این است که مردم وقت بیشتری را به تامل در باره این اختصاص دهند که چرا گزینۀهای جدید را به گزینۀهای تکراری ترجیح می‌دهند». با این کار شاید هم در وقتشان صرفه‌جویی شود و هم به اندازه یک تجربه جدید خوشحال شوند. او اضافه می‌کند: «شاید مفید باشد که ارزش بالقوه بازگشت به رستوران مکزیکي خوب دیروز (و امتحان کردن غذاهای جدید منو) را در نظر بگیرد، تا اینکه در مجموع، این نکته را درست‌کم می‌گرفتند که کردن بهترین رستوران مکزیکي نزدیک من گرفتار شوی».

اوبراین به من گفت پس از انجام این تحقیق، با رویکرد متفاوتی سراغ برخی تصمیمات روزمره‌اش می‌رود. او نوشت: «اگر هدف من این است که مقدار کمی استراحت کنم، احتمالاً بیشتر وقتم را صرف انجام کاری کنم که از قبل می‌دانم آن را دوست دارم، نه اینکه نصف وقتم را برای پیک‌اندک چیزی جدید هدر بدهم (که شاید بدک از آب در نیاید اما عالی هم نباشد).»

برخی از انواع تجربه‌ها گزینۀهای بهتری برای این طرز فکر هستند؛ به قول خود اوبراین، «هرقدر هم لب‌جوی آب به تماشا بنشیني، آب تازه‌ای در جو جاری نمی‌شود». به عنوان نمونه، یکی از عوامل تصمیم‌گیری می‌تواند میزان پیچیدگی باشد. مواردی که «آن قدر اطلاعات در آنها وجود دارد که در گذر اول نمی‌شود همه‌اش را دریافت کرد»، چیزهایی مثل کتاب یا موزه‌های بزرگ، بنابراین تجربه دوباره آن‌ها می‌تواند موجه باشد. (مثلاً اگر بزرگ‌دستان یک رمان ناگهان پیچش مهمی پیدا کند، شاید لذت‌بخش باشد که در هنگام خواندن دوباره، به سرنخ‌های منتهی به آن پیچش توجه کنید).

■ بچه‌ها از تکرار لذت می‌برند

بچه‌ها با کمال میل فیلم‌های تکراری را می‌بینند و کتاب‌ها و آهنگ‌های تکراری را می‌خوانند. اوبراین در مقاله‌اش می‌گوید «کودکان خردسال هنوز به آن ظرفیت‌های دست نیافته‌اند که به بزرگسالان کمک می‌کنند تا راه خود را در محیط‌های اطلاعاتی بسیار پیچیده پیدا کنند». شاید آنها هنوز درک نکرده‌اند که چگونه ارزش تازگی را ارزیابی کنند. یا شاید هم آنها ارزش موجود در این اختلافات، یافته اوبراین را به خوبی تشریح می‌کنند. این گونه نیست که تماشای فیلم برای دومین بار طی ۲۴ ساعت به همان اندازه اولین‌بار لذت‌بخش باشد؛ که احتمالاً چنین هم نخواهد بود. اما به نظر می‌رسد خوشایندتر از آنی باشد که پیش‌بینی می‌کنیم.

■ اغراق در کسل‌کنندگی چیزهای تکراری

به طور کلی، تحقیقات روانشناسی و اقتصاد رفتاری نشان داده که وقتی افراد درباره چیزهایی

تلخیص: حسین گل‌محمدی