

سبک‌ار تباط



۵ عاملی که به روابط زوجین صدمه می‌زند

همسرم! بیا با هم گفت‌وگو کنیم

■ **مینا محمد دوست**

رابطه اعضای خانواده یک کتش و واکنش متقابل اجتماعی است. تمامی رابطه‌ها پیرو اصول کلی است. هر چند ذهن و رفتارهای انسان بسیار پیچیده و گاه می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد، اما به شکل کلی عواملی تأثیر گذار بر روابط وجود دارد که تعیبت کردن از آنها عامل مهمی در جهت حفظ روابط مطلوب است و فقدان آن می‌تواند صدمه زنده باشد. در این نوشته به مواردی اشاره می‌شود که می‌توان آنها را از دسته عوامل مخرب روی روابط دانست. ■■■

فقدان فعالیت مشترک مور دعلاقه بر ای زوجین

شخصیت هر کس مانند اثر انگشت وی، بی‌هماست. طبیعی است دو نفر که با هم زندگی می‌کنند، دارای سلیقه‌های متفاوت باشند، اما برای ایجاد صمیمیت بیشتر لازم است زوجین اوقاتی را برای فعالیت مشترک و مورد علاقه هر دو با هم سپری کنند. به راحتی می‌توان در عین تفاوت‌های بی شمار نقاط مشترک زیادی را نیز پیدا کرد. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل هر نوع تفریح یا کار یا رفتار دلچسب هر دو باشد. مثلاً ممکن است هر دو زوج به فعالیتی مانند طبیعت گردی علاقه‌مند باشند، دیدار از موزه‌ها، گل کاری و... متأسفانه این مسئله در بسیاری از زوجین متفاوت می‌شود. حال آن که یکی از عوامل تأثیر گذار برای ارتباط نزدیک بین زن و شوهر همین مسئله است. بنابراین در دل تمامی مشکلات این اصل را فراموش نکنیم.

نمر گز روی مشکل به جای تمرکز روی راه‌حل

یکی از موارد بسیار مهم که تأثیر منفی زیادی بر روابط دارد گفت‌وگوی مدام در مورد مشکلات حل نشده و تلاش نکردن برای پیدا کردن راه‌حل است. بسیار مشاهده می‌شود که زوجین در جلسات مشاوره شگوه از مسائل حل نشده‌ای دارند که گاه سالیان مدید از زمان بروز آن گذشته است! و

سبک رفتار

عجیب‌تر اینکه باز در زمان حال هیچ کدام حتی به راه‌حل فکر هم نمی‌کنند. مدام با اشتگی دیگری رامقصر می‌دانند و تنش را بیشتر می‌کنند.
خب لازم است اینجا از خود بپرسیم ادامه این راه چه نفعی برایمان خواهد داشت؟!البته به این نتیجه می‌رسیم که هیچ! پس چرا روش را تغییر ندیم؟ هر گاه مسئله‌ای پیش آمد به جای حرف زدن دائم از خود مشکل به دنبال راهکارها باشیم. مطمئن باشیم همان طور که مشکل می‌تواند پیچیده‌باشد، به همان نسبت یافتن چاره نیز می‌تواند بسیار زیاد باشد.

نگذاشتن زمان کافی برای صحبت کردن

نگذاشتن زمان کافی برای گفت‌وگو نکته‌ای است که اکثر زوجین نادیده می‌گیرند. جالب است که ما طی روز با بسیاری از افراد رابطه کلامی داریم، اما با شریک زندگی خود کمتر این زمان را می‌گذاریم.
بیاپید سوآلی ریشه‌ای در این مورد داشته باشیم! چرا جز برای بحث کردن حرفی با هم نداریم؟ و معمولاً جواب به اینجا ختم می‌شود که یاد نگرفتم یا نخواستیم بدانیم که جز مشاجره، چه بسیار صحبت‌ها که می‌توان با شریک زندگی خود داشت. اما این مسئله را هم در نظر بگیریم که به طور متوسط، خانهاه‌نایز بیشتری به برقراری رابطه کلامی دارند و پیشنهاد این است چه ختم و چه آفادوستانی همچسن برای خود داشته‌باشند که با آنها نیز صحبت کنند.
بسیار طبیعی است که هر کدام نیاز به صحبت با همجنس خود را نیز داریم، زیرا بسیاری از گفت‌وگوها قابل در کتر برای شخصی از جنس خودمان است، اما گفت‌وگو با شریک زندگی، نباید کمرنگ باشد.

سنگینی بار مسئولیت روی دوش یکی از زوجین

هنگام ازدواج هر کدام از ما پذیرنده نقش همسریم و بعد از بچه‌دار شدن نقش پدر و مادر نیز اضافه می‌شود. آنچه مهم است اینک‌ه هر نقش دارنده مسئولیت‌های جدید است.

گاه در بین اعضای خانواده آنچه رابطه زوجین را تحت تأثیر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگرش



احساسات متناقض والدین نسبت به فرزندان

گاهی عاشق فرزندت هستی، گاهی فارغ!

که بتوانید فکرش را بکنید، چراکه کودکان با جنبه‌های کودکانه شخصیت‌هایمان با ما مقابله می‌کنند، بخش‌هایی از خودمان که بیش از همه صبور، مهربان و اهل مسدارا می‌دانیم اما فقط چند سال بچه‌داری این توهمات را از بین می‌برد و ما خود را عریان می‌بینیم: اهل خشونت، عصیانیت و رفتارهایی که حتی فکرش را هم نمی‌کنید. بسیاری از والدین عشق و نفرت توأمان به فرزندان خود را تجربه می‌کنند، اما همواره سعی در انکار آن دارند. آگاهی از این احساس در دناک است! اگر چه گاهی کار کرده‌ای نیز دارد.

نقش‌های اندکی در زندگی به اندازه پدر و مادر بودن بپر حمانه تداوم دارند. پیش از بچه‌دار شدن اغلب ما خودمان را صبور، مهربان و اهل مسدارا می‌دانیم اما فقط چند سال بچه‌داری این توهمات را از بین می‌برد و ما خود را عریان می‌بینیم: اهل خشونت، عصیانیت و رفتارهایی که حتی فکرش را هم نمی‌کنید. بسیاری از والدین عشق و نفرت توأمان به فرزندان خود را تجربه می‌کنند، اما همواره سعی در انکار آن دارند. آگاهی از این احساس در دناک است! اگر چه گاهی کار کرده‌ای نیز دارد.

یک زمین بازی بیرون‌شهری در یک روز سرد زمستانی. مردی ۳۰ساله با کلاه کت چرمی و شال‌گردن با نگاهی بی‌روح در چشمانش کودکی را روی تاب هل می‌دهد. در منظره کوه دوقلوه‌ها در حال دویدن به دنبال یکدیگرند. مادر آنها بی‌قراری پایین‌تر ایستاده است، چشمانش آنها را دنبال و بسه آنها امر و نهی می‌کند؛ صدایش با اضطراب بلندتر می‌شود. نگاهی به اطراف می‌اندازم و تنها یک فرد بزرگسال می‌بینم که لیخند بر لب دارد، اما بعد متوجه می‌شوم در حال صحبت کردن با دوستش است، کودکانش در دوردست با چوب در حال مبارزه با یکدیگرند.

شال‌گردن با نگاهی بی‌روح در چشمانش کودکی را روی تاب هل می‌دهد. در منظره کوه دوقلوه‌ها در حال دویدن به دنبال یکدیگرند. مادر آنها بی‌قراری پایین‌تر ایستاده است، چشمانش آنها را دنبال و بسه آنها امر و نهی می‌کند؛ صدایش با اضطراب بلندتر می‌شود. نگاهی به اطراف می‌اندازم و تنها یک فرد بزرگسال می‌بینم که لیخند بر لب دارد، اما بعد متوجه می‌شوم در حال صحبت کردن با دوستش است، کودکانش در دوردست با چوب در حال مبارزه با یکدیگرند. هیچ نکته خاصی در این منظره به چشم نمی‌آید. می‌توانست هر روزی از هفته در هر شهری باشد. هیچ چیز پنهانی درباره این فرزند فکری و والدین وجود ندارد؛ که مخفیانه از زود دارند. هر جای دیگری بودند جز آن زمین بازی و اینکه شاید به دوستان بی‌فرزندشان حسادت می‌کردند؛ حتی در طول شب‌های بی‌خوابی یا پس از مشاجرات با یک نوجوان سرکش به این می‌اندیشند که اصلاً چرا بچه دارند. چیزی که مشخصه زمانه ما است این است که تعداد کمی از والدین آشکارا به «دوسوگرایی» خود نسبت به فرزندانشان اعتراف می‌کنند. اما ابتدا به برخی از تعاریف بپردازیم.

دوسوگرایی، در کاربرد مدرن خود، معمولاً به معنای داشتن احساسات متناقض نسبت به چیزی یا کسی در نظر گرفته می‌شود. در چشمال دوسوگرایی شدید می‌توانیم احساس استیصال و گیجی کنیم، گویی جنگی زیانبار درون ما در جریان است؛ جای تعجب ندارد که در ترجیح می‌دهیم این احساس ضعیف بماند.

به گفته «انجمن ملی پیشگیری از خشونت علیه کودکان» از هر چهار نوجوان، بسایکی از آنها در زمان کودکی «به شدت بدرقتاری» شده است. به هر طور حساب کنیم، رقم بسیار بالایی است. به نظر می‌رسد هر روز داستان جدیدی از خشونت والدین به وجود می‌آید. فشار اجتماعی از ابتدا موجب تشدید این وضعیت می‌شود. دوستان وقتی خیرسار داری را می‌شنوند، «تیریک» می‌گویند و البته که می‌توانیم خوشحال باشیم ولی مضطرب نیز می‌توانیم باشیم. با آگاهی میهمان: فشاری که به واسطه قدر دانمی صریح و پایان‌ناپذیر برای اقبال بلندندان داریم، البته بیشترین فشار روی مادر است که از او انتظار می‌رود رابطه‌ای بی‌پریاوه و باعقلانه با کودک داشته باشد؛ کسی که از او انتظار می‌رود هیچ‌گاه از بازی کردن با لگو خسته نشود. خصومت می‌تواند هنگامی تشدیدشود که مجبور به مواجهه با چیزهایی شویم که نمی‌خواهیم و نقش‌های اندکی در زندگی به اندازه نقش پدر و مادر بودن بپر حمانه تداوم دارند. پیش از بچه‌دار شدن و به شرط اینکه دوران نوجوانی خود را سپری کرده‌ایم، می‌توانیم خود را انسان‌های خوبی بدانیم؛ صبور، مهربان، دوست‌داشتنی و اهل مدارا! چند سال پدر و مادر بودن این توهمات را از بین می‌برد و ما خود را عریان می‌بینیم: قادر به خشونت، عصیانیت، حسادت و هر چه

مهم! این است که کودکان در هر سنی که هستند احساس کنند می‌توانند احساسات خصمانه و عصیانیتشان را بروز دهند.

هر چه بیشتر این احساسات را سرکوب کنند، بیشتر در عمل منفجر خواهند شد

است! زن فقط در منزل فعالیت ندارد. یا مردها صرفاً کار سنگین فیزیکی در خارج از منزل انجام نمی‌دهند. بنابراین باید همکاری میان زوجین وجود داشته باشد.

صمیمی نبودن و تأثیر منفی آن بر کیفیت رابطه

شاید هر کس صمیمیت را در عملی پندارد. آ یا تا به حال به این فکر کرده‌اید که صمیمیت از دید شما به چه معناست؟ به شکل بسیار کلی وقتی در حضور کسی ما ضمن داشتن حرمت، حس خوب داشته و راحت باشیم، نگرانی از بودن خودمان به شکلگی که واقعاً هستنیم نداریم، مسئولان را عنوان می‌کنیم، بدون اینکه هراسی از بر ملا شدن آن داشته باشیم، امنیت روانی داریم و در اصل آن شخص به ما حس صمیمیت می‌دهد. این خیلی مهم است که زوجین این حس را به هم پیشکش کنند. وقتی در جایگاه مشاور از همسران این سؤال می‌شود که چرا به طور مثال در مورد مسائل مهم با شریک زندگی خود صحبت نمی‌کنید، در جواب می‌گویند از فاش شدن حرف‌هایش همسرم واهمه دارم، چون خیلی عصبانی می‌آید. بعد از زندگی مشترک خوب است پوشش مناسب برای حل تعارضات داشته باشند. در نظر داشته باشیم، زندگی فقط همزیستی نیست. افراد بناسنت یکدیگر را برای رسیدن به هدف‌های والای انسانی یاری کنند. در واقع هر شخص هنگام ازدواج خواه ناخواه حامل مشکلات و مسائلی از زندگی در خانواده پدری است. این طبیعی است، اما بعد از زندگی مشترک خوب است پوش سازنده و جدیدی متناسب با زندگی جدید شروع شود، به دور از تعصب و پیش‌داوری. زیباست همیشه در زندگی مشترک مشتاقی یادگیری برای زندگی بهتر باشیم.

منفی قرار می‌دهد در هم تنیدگی نقش‌ها و سنگینی بار مسئولیت بر دوش یکی از زوجین است. به دفعات دیده شده است مردی علاوه بر ساعات زیاد کاری، تمامی مسئولیت خرید منزل و رفت و آمد و نظارت بر امور رسیدگی به فرزندان، تعمیر لوازم منزل و... را به عهده دارد. یا خانم‌هایی که تمامی امور مربوط به مسائل کودکان و جزء به جزء کارهای منزل و... را به دوش می‌کشند. این روش، اصولی نیست و در طولانی مدت موجب اصطکاک زیاد یکی از طرفین و کم شدن کارایی وی می‌شود و در بی‌ان رفتارهای شکایت آمیز نیز بلا می‌رود. در بین اعضای خانواده و زوجین تقسیم کار عامل مهمی در کسب اتحاد است. لازم است زن و مرد کنار هم به امور رسیدگی کنند. ما در عصری زندگی می‌کنیم که مرز نقش‌ها جابه‌جا شده

درد

شاید هر کس صمیمیت را در عملی پندارد. آ یا تا به حال به این فکر کرده‌اید که صمیمیت از دید شما به چه معناست؟ به شکل بسیار کلی وقتی در حضور کسی ما ضمن داشتن حرمت، حس خوب داشته و راحت باشیم، نگرانی از بودن خودمان به شکلگی که واقعاً هستنیم، مسائلمان را عنوان می‌کنیم، بدون اینکه هراسی از بر ملا شدن آن داشته باشیم، امنیت روانی داریم و در اصل آن شخص به ما حس صمیمیت می‌دهد. این خیلی مهم است که زوجین این حس را به هم پیشکش کنند

دخالت در زندگی فرزندان ریشه در وابستگی‌ها دارد

بند ناف روانی را قطع کنید



بارداری ممکن است دور گردن جنین ببیچد و او را خفه کند. بند ناف روانی هم دقیقاً همین‌گونه است و همین قدر خطرناک برای زندگی فرزندان. هر چقدر از زمان آن بگذرد، بریدن آن به مشکل بر می‌خورد و هم فرزند و هم والدین از بریدن آن امتناع می‌کنند و اگر این بند ناف جدا نشود ممکن است این سیستم مخرب در نسل بعدی هم تکرار شود.

بعضی مواقع والدین به خاطر وجود مشکلات عاطفی و تعارضات بین خودشان، یکی از والدین فرزند خود را به جای همسر می‌بیند و خلأهای عاطفی خود را با فرزندش پر می‌کند و رفتارهای همسر گونه با فرزند خود دارد. این مهم تبعات بدی را در شخصیت فرزند بر جای می‌گذارد. هر چند ابتدای رابطه این والد است که وابستگی شدیدی