

## سبک رابطه



قرار بود یکی شوند و حالا از هم گریزانند

# دیروز عاشق پیشه، امروز بی‌پیشینه!

■ زهرا محمدنیا ایمنی

صمیمیت یکی از مهم‌ترین و اصولی‌ترین نیازهای روانشناختی است، نیازی که لازمه ثبات و تداوم هر رابطه‌ای است؛ چراکه رابطه بدون صمیمیت، نامش رابطه نیست. صمیمیت در ازدواج با ارزش است، چون موجب تعهد زوجین به رابطه و رضایت زناشویی می‌شود. صمیمیت به‌عنوان فرآیندی پویا شامل زندگی،

■ کارآمدترین رفتار را داشته باشیم

یک رابطه جدید در ابتدا خیلی خوشایند، دوستانه، صمیمی، شیک و مجلسی بوده و در آن همه چیز بر وفق مراد طرفین رابطه است، اما رفته‌رفته وقتی زوجین با دنیای یکدیگر آشنا می‌شوند تفاوت‌هایی را می‌بینند، رفتارهای جدیدی را در موقعیت‌های جدید مشاهده می‌کنند، واکنش‌های یکدیگر را در برابر ناملایمات، کج خلقی‌ها، ریز و درشت مسائل زندگی یکدیگر را می‌بینند و شاید تعجب کنند از اینکه همسرشان هم این‌طور رفتار می‌کند. نمی‌گوییم تفاوت‌ها بد است یا مشکلات اصلاً نباید وجود داشته باشد. می‌گوییم در چنین موقعیت‌هایی می‌توانیم بیشترین نیرو را به کار بگیریم و کارآمدترین رفتار را داشته باشیم. رفتار کارآمد به این معناست که بیشترین کمک را به ما کند و کمترین آسیب را بزند.

■ آنان که «ما» نیستند و درگیر «منیت» اند!

برخی زوجین بعد از مدتی که از زندگی دو نفره آنها می‌گذرد، کمتر با هم گفت‌وگو می‌کنند و بیشتر جدل با یکدیگر دارند، کمتر گوش می‌کنند و بیشتر می‌شوند، کمتر با هم مشورت می‌کنند و بیشتر به تنهایی تصمیم می‌گیرند و هر کدام راه خود را می‌روند، کمتر «ما» هستند و بیشتر «منیت» دارند، کمتر به یکدیگر و به زندگی دو نفره اهمیت می‌دهند و بیشتر خودمحور می‌شوند، کمتر برای همسر خود وقت می‌گذارند و بیشتر اوقات خود را با دوستانشان سپری می‌کنند یا حتی در خود فرو می‌روند و از ارتباط فراری هستند.

■ از عاشق پیشگی تا بی‌ملاحظگی
برخی زوجین بعد از مدتی که از زندگی دو نفره آنها می‌گذرد، دیگر کمتر به سلایق هم احترام می‌گذارند و هر کس در این رابطه هر طور که شده می‌خواهد سلیقه خود را بر دیگری تحمیل کند و تلاش می‌کند تا کمتر

## سبک مراقبت

■ بهنام صدقی

طلاق در یک جمله ناشی از عدم سازگاری زن و شوهر و پایان دادن به رابطه زناشویی در قرارداد ازدواج است و طرفین در آن به دلیل عدم سازگاری و توافق و گاهی اوقات تنها به خاطر دلایل شخصی قادر به ادامه راه زندگی نیستند. طلاق پدیده‌ای پس‌ناگوار است که موجب فسخ قرارداد زندگی مشترک می‌شود و تأثیر خود را بر کیفیت و کمیت نهاد خانواده می‌گذارد. در نتیجه آسیب‌های اجتماعی ناشی از طلاق کل اعضای خانواده را در برمی‌گیرد. عوامل مؤثر بر طلاق بر انواع گوناگون مسائل دلالت می‌کند و متناسب با آن می‌تواند فرد را در موقعیت‌های مختلف قرار دهد.

از مهم‌ترین عوامل طلاق می‌توان به مسائل اقتصادی اشاره کرد. زمانی که دختر و پسر با یکدیگر آشنا می‌شوند و خانواده‌ها پیشان قرار می‌دهد ازدواج پیش می‌گذارند، باید به این نکته توجه کامل داشته باشند که هر دو خانواده در یک سطح اقتصادی و درآمدی باشند که در آینده این مسئله ایجاد مشکل نکند؛ چراکه بسیاری از اختلافات در زندگی مشترک بر سر دخل و خرج است. به طوری که زن و شوهر زمانی که دچار مشکل می‌شوند یکدیگر را به بی‌کفایتی در امور اقتصاد خانه متهم می‌کنند.

زوجین به شیوه‌های متفاوت با طلاق روبه‌رو می‌شوند و در عین حال زخم‌های عمیق ناشی از آن بر پیکره افراد خانواده وارد می‌شود و در این پدیده درک مسائل و فهم و تفسیر هر فرد در منظر نگاه خویش، معنا می‌شود.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

## سبک ارتباط



ناجی زندگی زناشویی، خودمان هستیم

## این خانه ۲ ستون دارد

■ نگین خلج سرشکی

خداوند در زمان خلقت جهان هستی برای هر چیز، چه انسان یا حیوان و حتی گیاهان و اجرام آسمانی و هر چیز، مکمل و زوجی قرار داده است، اما قبل از جفت‌وجور شدن زوج‌ها، هر چیز باید مکمل خود باشد. ما انسان‌ها در میان خودمان این جفت و جور شدن نیمه‌ها را از دواج می‌نامیم؛ از دواج تنها به جور کردن شرایط مالی نیاز ندارد بلکه شرایط اخلاقی و رفتاری هم به همان اندازه و چه بسا بیشتر اهمیت دارد. اینکه ما در از دواج به دنبال خوشبختی رویایی باشیم فقط فانتزی ذهن ماست. درست است که از دواج بخشی از خوشبختی است، اما خوشبخت واقعی کسی است که بتواند خود را خوشحال سازد و در قدم اول تکیه گاه محکمی برای خود باشد. زندگی مشترک تنها روی دوش یک نفر نیست بلکه هر دو ستون این خانه باید تکیه‌گاه بودن را یاد گرفته باشند.

زندگی مشترک تنها به حمایت‌های مالی یک طرفه نیازی ندارد، بلکه هر دو طرف باید برای پیش بردن اهداف مالی مشترک تلاش کنند. این پیام را می‌دهد همسر امین و موردآطمینانی نیستی در برای احساسات همسر خود ارزش قائل نمی‌شوید. در زندگی حتی اگر با همسران تفاوت‌هایی دارید که حتما هم همین‌طور هست، سعی کنید او را با همین تفاوت‌ها دوست داشته باشید. چون شما او را با همین خصوصیات و تفاوت‌هاست که انتخاب کرده‌اید. همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و هر چه هست را بپذیرید و اگر نمی‌توانید او را همین‌طور که هست بخواهید، عطا

برخی مسائل را به لقایش ببخشید. اما درصدد تحقیر و بی‌ارزش کردن یکدیگر نباشید. به سلایق هم احترام بگذارید. با همسر خود در کمال آرامش و با تن صدای ملایم صحبت کنید. او را کنترل و به مانند یک بچه با او برخورد نکنید. این را قبول کنید که او همسر شماست، در غم تفاوت‌هایی که با شما دارد. با گوشه و کنایه با همسر خود صحبت نکنید، رک، بدون حاشیه و بدون تحقیر حرف بزنید. با همسر خود همدلی کنید. سعی کنید خود را به جای او بگذارید تا بتوانید او را درک کنید و احساسات او را تجربه کنید. در مسائل مختلف از همسر خود نظر خواهی و با او مشورت کنید. در مقابل دیگران از خصوصیات بد همسرتان صحبت نکنید. شوکه و شایکت و کم و کاستی‌های زندگی خود را نزد دیگران بازگو نکنید. برای همسر خود زن زندگی یا مرد زندگی باشید و بگذارید تا روی شما حساب باز کند و بداند یک همدم و همراه واقعی برایش هستید و پشتش به شما قرص و دلش به همسرش گرم است.

اگر یک نفر فقط یاد گرفته باشد که دیگران او را خوشبخت کنند به طور قطع زندگی مشترک موفق نخواهد داشت. یک انسان، چه پسر و چه دختر، در ابتدا باید بتواند خود را رشد دهد و از پس بالا و پایین زندگی بر بیاید تا بتواند زندگی بر بیاید تا بتواند مکمل دیگری باشد. مکملی که خود هنوز اندر خم یک کوچه است چگونه می‌تواند باعث رشد دیگری شود؟

دیگران او را خوشبخت کنند به طور قطع زندگی مشترک موفق نخواهد داشت. یک انسان، چه پسر و چه دختر، در ابتدا باید بتواند خود را رشد دهد و از پس بالا و پایین زندگی بر بیاید تا بتواند مکمل دیگری باشد. مکملی که خود هنوز اندر خم یک کوچه است چگونه می‌تواند باعث رشد دیگری شود؟

دیگران او را خوشبخت کنند به طور قطع زندگی مشترک موفق نخواهد داشت. یک انسان، چه پسر و چه دختر، در ابتدا حقالی رفتاری اخلاقی و مادی را برای خود ایجاد کرده باشند. زندگی، هیچ



همان قدر که ازدواج فامیلی می‌تواند پردرک تر و پرشناخت تر باشد می‌تواند مایه دردسر هم شود، البته اگر از کنترل خارج باشد. اگر دختر و پسر از ابتدای زندگی دخالت‌های خانوادگی را مد یروست نکنند و از خود اراده و توانی نداشته باشند باریک کشیده خواهد شد

درد

برخی زوجین بعد از مدتی که از زندگی دو نفره آنها می‌گذرد، دیگر کمتر به سلایق هم احترام می‌گذارند و هر کس در این رابطه هر طور که شده می‌خواهد سلیقه خود را بر دیگری تحمیل کند. واقعاً چه می‌شود که زوجین عاشق پیشه دیروز، امروز تابع «من» می‌شوند و فوق‌العاده بی‌ملاحظه؟ در این اوضاع، هر کدام از زوجین تلاش می‌کنند طرف مقابل را تغییر دهد اما آیا شده کسی با خود تغییر همسر م دست بردارم و از خودم شروع کنم؟ اینجااست که زوجین هنر و مهارت زندگی کردن را اگر بلد باشند نشان می‌دهند و اگر بلد نباشند دچار تعارض خواهد شد

تشابه، احساس‌ها و هیجانات مثبت به شخص دیگر بوده و مستلزم شناخت، درک عمیق از دیگری و بیان افکار و احساسات با یکدیگر است. چگونه می‌شود که زوجین در آغاز رابطه این همه با هم صمیمی هستند و برای با هم بودن لحظه شماری می‌کنند و زندگی کردن بدون یکدیگر را حتی متصور هم نمی‌شوند، اما پس از گذشت مدتی از زندگی و طی کردن روزهایی در کنار هم از میزان صمیمیت آنها کاسته می‌شود؟

مسائل مشخص، کلی‌گویی و ابهام وجود ندارد. ۲- سرزنش کردن و تحقیر: تفاوت سرزنش و انتقاد این است که در سرزنش کردن ما شروع می‌کنیم به فحاشی کردن و خردکردن شخصیت همسر، مسخره کردن وی، پوزخندزن و برگرداندن نگاه، دقیقاً مثل اینکه به‌او بگوییم: «بی‌عرضه»، «بی‌دست‌وپا»، «لاحق»، «بی‌اصالت»، «بدبخت»... و تحقیر به معنای این است که شما طوری وانمود کنید از همسر خود برتر و ارشمندتر هستید و فقط این شما هستید که می‌دانید چه کاری خوب و به موقع است و چه کاری بد و انجامش بدموقع. مثل اینکه خود را علامه دهر بدانید و همچون رئیس یا همسر خود برخورد کنید و به او دستور دهید.

۳- جبهه‌گیری: وقتی یکی از زوجین به دیگری اهانت می‌کند، احتمال می‌رود طرف مقابل هم احساس بدی پیدا کند و واکنش نشان دهد که خب همین واکنش نشان‌دادن هم آتش این دعوا را شعله‌ورتر می‌کند. شانه خالی کردن از مسئولیت، بهانه آوردن برای توجیه رفتار، مخالفت دائمی با همسر و تکرار مشکلات گذشته، همگی به نوعی جبهه‌گیری محسوب می‌شود. با کاهش انتقاد و سرزنش، جبهه‌گیری هم کمتر می‌شود، چراکه این دو با هم رابطه‌ای مستقیم دارند. برای کاهش دعوا سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و حرف‌های همسر خود را بگذارید به پای نداشتن آگاهی و عدم برخورداری از مهارت‌های ارتباطی.

۴- سکوت طولانی (فهر کردن): سکوت برای مدتی که زوجین آرام بگیرند خوب است، اما اگر زمان سکوت طولانی شود و گاهاً به قهر کردن چند روزه تبدیل شود، برای رابطه بسیار مخرب خواهد بود. بعد از سکوت کوتاه حتماً گفت‌وگو کنید و مسائل را حل نشده باقی نگذارید. در هنگام گفت‌وگو نیز صرفاً احساسات خود را بیان و از ضمیر «من» استفاده کنید. طرف مقابل بدون هیچ

حق تقدم را به دیگری داده و ارجعیت را بیشتر به خود دهد. واقعاً چه می‌شود که زوجین عاشق پیشه دیروز، امروز تابع اندازه «من» می‌شوند و فوق‌العاده بی‌ملاحظه؟ تا قبل از این با اولین زنگ موبایل از جا به شدت کنده می‌شدند، اما امروز موبایل خودش را می‌کشد و اگر هم صاحب موبایل، تلفن خود را پاسخ دهد، قطعاً با چند کلمه سرد و عاری از هر گونه محبت و منات، مکالمه‌ای بی‌روح را آغاز خواهد کرد.

در این اوضاع، هر کدام از زوجین تلاش می‌کنند طرف مقابل را تغییر دهد و به اصطلاح خودشان این رابطه را همانند قیل زنده کنند، اما آیا شده کسی با خود فکر کند که بهتر است، دست‌بردارم از تلاش واهی برای تغییر همسر م و از خودم شروع کنم؟ اینجااست که زوجین هنر و مهارت زندگی کردن را اگر بلد باشند نشان می‌دهند و اگر بلد نباشند دچار تعارض خواهند شد و کم‌کم از فاصله گرفته و صمیمیت بین‌شان کمتر می‌شود. تجربه ثابت کرده عدم صمیمیت به یکباره اتفاق نمی‌افتد و در گذر زمان شاهد آن خواهیم بود. دکتر جان گاتمن معتقد است چهار چیز در روابط وجود دارد که بارها اتفاق می‌افتد و باعث ایجاد سردی در رابطه زوجین می‌شود. در ادامه به این چهار می‌پردازیم.

۱- انتقاد کردن تند: انتقاد زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از زوجین از رفتار دیگری احساس رضایت نمی‌کند. انتقاد به معنای حمله مستقیم به شخصیت همسر و

زیر سؤال بردن تمام رفتارها و عملکردهای اوست. در واقع حالت کلی‌گویی را می‌رساند. وقتی یکی از زوجین رفتار اشتباهی می‌کند، دیگری کل وجودی او را نشانه می‌گیرد، مثل این جملات: «تو بی‌عرضه‌ای»، «تو به فکر من نیستی»... بهتر است به جای انتقاد کردن، از رفتار جزئی وی شکایت کنیم. چون بارهیجانی کمتری دارد و هم همسر ما حس بدی نمی‌گیرد و هم در شکایت از

## مدیریت تعارضات برای پیشگیری از طلاق

# عجله نکنید! هنوز وقت جدایی نیست

گاهی موارد تحمل فرزند همسر جدید را بر دوش مردان غالب خواهد کرد، اما در این بین بیشترین صدمات ناشی از این آسیب بر کودکان و فرزندان، طلاق است که عامل بسیاری از بیماری‌های روانی بوده و اثرات زاینباری به دنبال‌از هم گسیختگی خانوادگی بر جای می‌گذارد.

پایان رابطه عاطفی مهم‌ترین رنجی است که هر کسی ناکامی آنان در مسیر خوشبختی می‌شود. در صورت ازدواج مجدد نیز مهم‌ترین عامل اختلاف در خانواده، دوگانگی تربیت فرزند از سوی همسر جدید بوده و در

