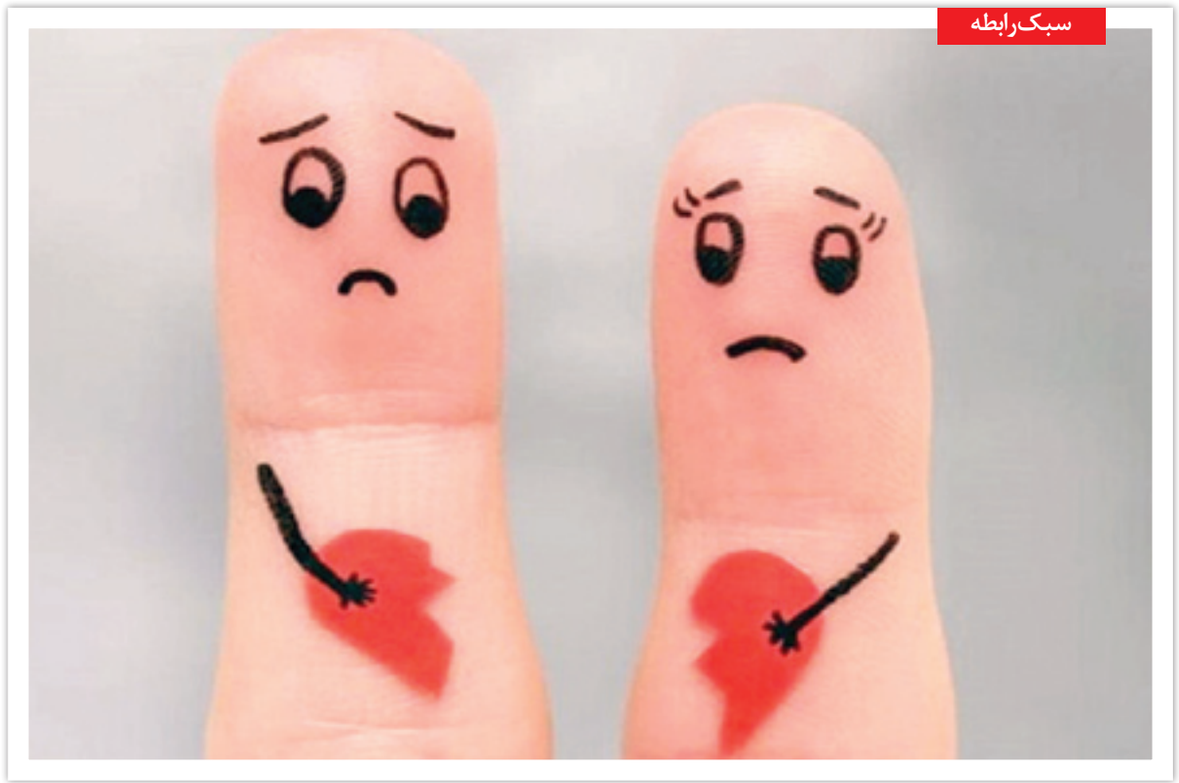
سبک رابطه



چه عواملی پرونده زندگی مشترک را می‌بندند

اتمام رابطه همسرانه با دریغ محبت عاشقانه

■ نادیا اسماعیلی

خانه محل آسایش و آرامش و خانواده آبراهی است که آدمی را به اقیانوس جامعه پیوند می‌دهد. زن و مرد از دیرباز تاکنون مکمل یکدیگر بوده‌اند و ارکان اصلی خانه و خانواده محسوب می‌شوند و هر یک وظایف و مسئولیت‌های ریز و درشتی را عهده‌دار هستند. رابطه مثبت و محترمانه و توأم با محبت و صمیمیت در میان زن و شوهر، از اصلی‌ترین و مهم‌ترین مسائل قابل تأمل در یک زندگی زناشویی و ازدواج موفق محسوب می‌شود. بارها روابط و زندگی‌هایی را دیده‌ایم که پس از مدت کوتاهی به سردی گراییده و به سمت فروپاشی کانون زندگی و متارکه رفته‌اند. دیده‌ایم آدم‌هایی را که زمانی از فرط عشق و علاقه‌مندی به یکدیگر برای هم می‌مردند و تمام تلاش خود را می‌کردند تا به هم برسند و دنبال باهم ساختن یک زندگی آرمانی، رؤیایی و ایده‌آل بودند اما امروز، روزشان در راهروهای دادگاه‌های خانواده شب می‌شود و روزگارشان در جلسات متارکه و مشاوره می‌گذرد. موهای سرشان در فراق یکدیگر سپید می‌شود و همچنان اسیر بالا و پایین کردن پله‌های دادگاه‌ها به منظور رسیدن به تصمیم و هدف نهایی‌شان که همان طلاق و جدایی است، هستند. بدون تردید مؤلفه‌های بی‌شماری در به بن‌بست رسیدن یک زندگی مشترک تأثیرگذار است. در ادامه نگاهی به عواملی که موجبات ازهم‌گسستگی کانون خانواده و بسته شدن پرونده زندگی دو نفره را فراهم می‌کند، خواهیم داشت.

■ **قدردان هم نبودن**

قدردانی نکردن زوجین از یکدیگر، در عین حال که یکی از مهم‌ترین فاکتورهاست، به ظاهر از بی‌اهمیت‌ترین موارد است. اگر پرونده‌های طلاق در دادگاه‌های خانواده‌ها را بررسی کنیم، خواهیم دید که امروزه بخش اعظمی از مشاجره‌ها و اختلاف‌ها میان زنان و مردان در رابطه با همین موضوع به ظاهر بی‌اهمیت است.

■ **بی‌توجهی به نیازهای زناشویی**

برطرف نشدن نیاز عاطفی و روابط زناشویی نیز یکی از شایع‌ترین عوامل در برخی اختلافات زوجین و طلاق است. بی‌توجهی به این نیازها، افراد را دچار مشکلات جدی می‌کند. بهترین بستر برای رفع این نیاز اساسی، خانه و خانواده خود آدمی است. خانواده و محیط آن می‌تواند به بهترین صورت و منطقی‌ترین روش، این نوع از نیاز همسران را تأمین کند و آنها را از آسیب‌هایی که در ورای این راه وجود دارد، مصون سازد.

■ **دخالت‌های دیگران**

دخالت‌های خانوادگی نیز از مهم‌ترین آفات و معضلات عصر حاضر است. چه بسیارند زنان و مردانی که از این موضوع به شدت رنج می‌برند و کاری نمی‌توانند کنند جز حرص خوردن و بحث و جدل کردن باهم. بحث دخالت‌های خانوادگی و اظهار نظر کردن‌های بیجای اقوام و دیگران در زندگی زناشویی تازه عروس و دامادها، بیشتر شبیه حکایت ملانصرالدین و الاغش است! گویند روزی ملانصرالدین با الاغ خود برای به مقصد رساندن باری در حال بالا رفتن از زمینی شیب‌دار و ناهموار بود. او سوار بر الاغ خود شد و بار را نیز بر خورجینش نهاد و به راه افتاد. مردمی که از کنار او رد می‌شدند، زیر لب می‌گفتند که این شخص چقدر بی‌وجدان و بی‌ایمان است! هم خود بر الاغ نشسته و هم بار را بر دوش آن نهاده! بیچاره الاغ که با این همه مصیبت در حال بالا رفتن از چنین مسیر سختی است! ملا که این جمله را شنید، دلش به حال حیوان سوخت و تصمیم گرفت از روی الاغ پایین بیاید و بار را نیز خود حمل کند. مردم با دیدن این صحنه به او گفتند: «تو مگر دیوانه‌ای؟ هم خود پیاده می‌آیی و هم بار را بر دوشت می‌کشی؟ پس الاغت را برای چه با خود آورده‌ای؟» ملانصرالدین با شنیدن این جملات به فکر فرو رفت و تصمیم گرفت بار را روی الاغ بگذارد و خود پیاده بیاید. مردم از دیدن این کار او به خنده آمدند و گفتند: «تنها یک گونی را بر الاغ گذاشته‌ای و خودت پیاده می‌آیی»؟ ملا نهایتاً تصمیم گرفت برای رهایی از حرف و نظر و دخالت‌های بیجای مردم از رساندن بار به مقصد منصرف شود و همان میانه راه رهایش کند. در آخر خود روی الاغ نشست و مسیر را برگشت. هر چند که باز این کار او هم از نظر فضول‌ها، هنوز جای بحث داشت!

> از جمله عوامل مؤثر بر جدایی زوجین، نبود احترام متقابل و شروع ناسزاگویی و گسترش بی‌ادبی و بی‌احترامی در یک رابطه دو نفره زناشویی است. در روابط برخی زوجین گاهی ناهنجاری‌های رفتاری خاصی را مشاهده می‌کنیم که به شدت آسیب‌زاست. بداخلاقی، خشم، خشونت و پرخاشگری نمونه بارز این ناهنجاری‌هاست. موضوع تندزبانی و سرزنش، عاملی است که باید در روابط زوجین بیش از پیش مدنظر قرار گیرد

■ **بی‌احترامی به یکدیگر**

اصل بسیار مهم و تأثیرگذار دیگر، نبود احترام متقابل و شروع ناسزاگویی و گسترش بی‌ادبی و بی‌احترامی در یک رابطه دونفره زناشویی است. در روابط برخی از زوجین گاهی ناهنجاری‌های رفتاری خاصی را مشاهده می‌کنیم که به شدت آسیب‌زاست. بداخلاقی، خشم، خشونت و پرخاشگری نمونه بارز این ناهنجاری‌هاست. موضوع تندزبانی و سرزنش، عاملی است که باید در روابط زوجین بیش از پیش مدنظر قرار گیرد.

■ **فقدان مهارت همدلی**

یکی از بنیادی‌ترین مسائل دیگری که بیشتر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و دفاتر مربوط به روانشناسی بیان می‌کنند، درک‌نکردن همدلانه بین آنها و فقدان مهارت همدلی است. توانایی مهارت همدلی بی‌شک موجب افزایش و بالا بردن رضایت زناشویی می‌شود؛ رضایتی که از جمله ارزشمندترین ملاک‌ها و مؤلفه‌های اساسی و رکن لازم به منظور ارتقا و افزایش سلامت روانی افراد خانواده و زوجین به شمار می‌رود و در صورت فراهم شدن و تحقق آن، زوجین در روابط خود احساس شادمانی از این رضایت زناشویی می‌کنند، پس باید بدانیم که میزان رضایتمندی‌ای که زوجین از زندگی خود دارند، بر ثبات و پایداری خانواده تأثیر بسیاری می‌گذارد و باعث سلامت خانواده می‌شود. تاکنون مطالعات و تحقیقات بی‌شماری نیز در زمینه بررسی مهارت‌های همدلی در روابط زوجین انجام شده و نتایج تمام این پژوهش‌ها به خوبی گویای این مطلب است که همزبانی و همدلی موجب برقراری تعادل شده و به اعتقاد روان‌درمانگران، موجبات وضعیت مورد انتظار در یک زندگی زناشویی را فراهم می‌آورد.

■ **بی‌صداقتی و دروغگویی**

بی‌صداقتی و دروغگویی یکی دیگر از نکات مهمی است که اگر در دل یک رابطه زناشویی ظهور و بروز کند، مسبب ایجاد دلخوری، اختلاف، کینه و کدورت می‌شود و آن زندگی را به سمت اضمحلال و نابودی می‌برد.

■ **فرزنددار نشدن**

از شایع‌ترین مواردی که بعضاً در برخی پرونده‌های طلاق نیز مشهود است، بحث ناباروری و فرزنددار نشدن برخی زوجین تازه ازدواج کرده است. چه بسیارند آدم‌هایی که بنا به هر دلیلی فرزنددار نمی‌شوند اما به جای صبر یا درمان، یکی از طرفین، از زندگی زناشویی ناامید می‌شود و تصمیم می‌گیرد پای خود را از زندگی همسرش بیرون بکشد و با طلاق، شرایط را برای ازدواج مجدد همسر و فرزنددار شدن او فراهم کند.

■ **بی‌توجهی به آراستگی**

یکی دیگر از نکاتی که در روابط زوجین باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد، توجه به آراستگی ظاهری و رعایت نظافت شخصی است. اعتیاد همسر نیز از موارد حائز اهمیت است که به فروپاشی زندگی زناشویی ختم می‌شود.

■ **دریغ عشق و محبت**

تحقیر کردن از جمله مهم‌ترین مواردی است که چه بخواهیم و چه نخواهیم قطعاً موجبات ظهور و بروز اختلاف و دعواهای زناشویی را فراهم می‌کند و جان کلام اینکه ندیدن همسر و محبت نکردن به او، از گزینه‌های مهم تأثیرگذار در بسته شدن پرونده زندگی زناشویی عاشقانه و صمیمی است. دریغ کردن محبت از شریک زندگی همانا و اتمام یک رابطه همانا.

> یکی از بنیادی‌ترین مسائلی که زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و دفاتر مربوط به روانشناسی بیان می‌کنند، درک‌نکردن همدلانه بین آنها و فقدان مهارت همدلی است. توانایی مهارت همدلی بی‌شک موجب افزایش و بالا بردن رضایت زناشویی می‌شود؛ رضایتی که از جمله ارزشمندترین ملاک‌ها و مؤلفه‌های اساسی و رکن لازم به منظور ارتقا و افزایش سلامت روانی افراد خانواده و زوجین به شمار می‌رود

سبک رفتار

تا به حال شده از خود سؤال کنید که چرا باید با یکدیگر مهربان باشیم؟ درون ما از بیرون آشکار نیست و مشخص نیست ما در درون با چه مشکلاتی روبه‌رو هستیم. از این گذشته، تنها چیزی که واقعاً مهم است این است که چگونه با یکدیگر رفتار کرده‌ایم. وقتی وارد این دنیا می‌شویم، ضریب مهربانی ما دست نخورده است. ما می‌توانیم با اعمال خود آن را حفظ کنیم. مهربانی مانند ماهیچه و عضله است. هر چه بیشتر از آن استفاده کنید، قوی‌تر می‌شود، پس بیاییم عضله مهربانی‌مان را قوی‌تر کنیم.

محبت کن تا محبت ببینی

عضله مهربانی را قوی‌تر کنیم

شما برای مهربانی با مردم به دلیل نیاز ندارید. من خودم را وقف می‌کنم تا همه را تشویق کنم، تا مهربانی را به منصه ظهور برسانم. شما چطور؟ بیایید در تلاش‌های خود فعال‌تر باشیم، نه به این دلیل که مجبوریم، بلکه به این دلیل که می‌خواهیم و نه به این دلیل که دیگران با ما مهربان بوده‌اند، بلکه به این دلیل که خوب بودن کار دل است. من مهربانی را سرلوحه کار خود قرار خواهم داد و خودم را وقف دیگران می‌کنم. شما چطور؟ در اینجا چند پیشنهاد و ایده از راه‌های مهربانی وجود دارد که می‌توانیم از آنها بهره بگیریم.

لبخند بزنید و روز خود و دیگران را شیرین‌تر کنید. به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید صلح را ترویج دهید. فقط گوش کنید. عزیزان‌تان را در آغوش بگیرید. فرد جدیدی را به اعضای دوستان خود دعوت کنید. یک ایمیل یا کارت مهربانی ارسال کنید. به تمیز کردن کمک کنید، بدون اینکه از شما خواسته شود، به صورت عملی به کسی کمک کنید. در را برای کسی که پشت سرتان است باز نگه دارید. یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را هنگامی که ناامید یا بی‌انگیزه هستند، تشویق کنید. با کسی که به شما آسیب رسانده است، صلح کنید. با یک غریبه گفت‌وگو کنید. حین رانندگی اجازه دهید افراد دیگر هم وارد لاین شما شوند. با فردی که جلو یا پشت سرتان در صف است، خوش‌برخورد باشید. وقت خود را به دوست یا فردی که به آن نیاز دارد، اختصاص دهید. هر روز بدون غر زدن از شکست، بگویید: خدایا! متشکرم. در مورد مهربانی محبت‌آمیز مراقبه کنید و بگویید: «ان‌شاءالله که شاد، سالم، آرام و عاری از رنج باشید و ممکن است کارهای من به نحوی به شادی، سلامتی، آرامش و آزادی شما کمک کند.» کمی بیشتر به اعضای خانواده و دوستان خود بگویید: «دوستت دارم.» قبل از صحبت کردن مکث کنید و کلمات را با نیت مثبت انتخاب کنید. به کسی کمک کنید تا کمی استراحت کند (مراقب بچه‌هایش باشد، یک کار انجام دهد و برایش شام بیاورد). زباله‌هایی را که می‌بینید در جوی آب پرتاب می‌شود جمع کنید، حتی اگر مال شما نباشد. شکایت و نفرین را به مدت یک هفته حذف کنید. چیزی پرمغز به کسی هدیه دهید. کتابی امانت بدهید، گل بیاورید، بیسکوییت و چای تعارف کنید و هر آنچه را که فکر می‌کنید مناسب است. کمک مالی کنید. صندلی خود را به منظور استفاده یک پیرمرد یا یک پیرزن رها کنید. هر روز با چه روش‌هایی سعی می‌کنید مهربانی‌تان را نشان دهید؟ نکات و ترفندهای خود را با دیگران هم به اشتراک بگذارید و فراموش نکنید مهربانی همیشه یک انتخاب است. هر چه بیشتر با مهربانی رفتار کنیم، کائنات و آدم‌ها هم با ما مهربان‌تر تا می‌کنند. پس مهربان باشیم تا مهر و مهربانی ببینیم.

> هر روز با چه روش‌هایی سعی می‌کنید مهربانی‌تان را نشان دهید؟ نکات و ترفندهای خود را با دیگران هم به اشتراک بگذارید و فراموش نکنید مهربانی همیشه یک انتخاب است. هر چه بیشتر با مهربانی رفتار کنیم، کائنات و آدم‌ها هم با ما مهربان‌تر تا می‌کنند، پس مهربان باشیم تا مهر و مهربانی ببینیم

ترجمه و تنظیم از: verywellmind.com

سبک ازدواج

دوست داشتن کافی نیست

ازدواج سواد رابطه می‌خواهد

■ سُها سپهری

ازدواج پیمانی است که به موجب آن زن و مرد باهم شریک و متحد می‌شوند و عهد می‌بندند خانواده‌ای را تشکیل دهند. در واقع هدف از ازدواج تشکیل خانواده است و تمایل به این امر در نهاد انسان وجود دارد. امر ازدواج از زمان‌های دور، سنت‌ها و رسوم خاص خود را داشته است که هم اکنون شاید تحولاتی را شامل شده باشد. برای مثال در سن ازدواج، هدف‌ها و معیارهای ازدواج و نوع برگزاری مراسم‌ها، تغییرات بارز و چشمگیری است. همان طور که به خاطر دارید یا از بزرگان شنیده‌اید، سن ازدواج در قدیم پایین بود. دخترها در سنین کم ازدواج می‌کردند و مادر می‌شدند، حتی نحوه آشنا شدن آنان و ازدواج کردن‌شان هم متفاوت بود و دیروز زن جایگاه دیگری نسبت به امروز داشت، اما امروزه علاوه بر مشکلات اقتصادی حاضر، افکار دیگری وجود دارد که به همین خاطر جوانان اندکی مایل به ازدواج در سنین کم هستند. از آنجا که به بلوغ فکری رسیدن دختر و پسر لازمه هر ازدواج موفقی است، یک نفر باید به شناخت کافی از خود رسیده باشد تا بتواند شخصی را به درستی برای زندگی انتخاب کند، حتی باید معیارها و عقاید ثابتی داشته باشد تا بتواند تصمیم‌گیری درستی داشته باشد.

۱ دانستن هدف از ازدواج

ازدواج یکی از مراحل مهم زندگی است. اگر به درستی انتخاب شود، صدالبته باعث رشد و همچنین تکامل فرد می‌شود اما لزوماً همه آنهایی که از عشق و ازدواج می‌گویند، قرار نیست حتماً تعبیر درستی از آن داشته باشند. برای ایجاد یا زنده نگه داشتن یک رابطه عاطفی سالم که بخواهد ختم به ازدواج شود، حداقل چیزی که باید بدانید این است که بفهمید هدف‌تان از ازدواج چیست چراکه ترس از تنهایی، فرار از مشکلات روانی، پر کردن وقت و سایر نیازها، هیچ کدام توجیه مناسبی برای پی‌ریزی یک رابطه عاطفی عمیق نیست.

۲ یافتن تعبیر از ازدواج

باید تعبیرتان از عشق و ازدواج را بیابید و بدانید که در یک رابطه سالم گوش دادن فعال به یکدیگر، پذیرش و درک متقابل، احترام و اعتماد از جمله مواردی است که قبل از تعهد و عشق باید پی‌ریزی شود. عشق عادی نمی‌شود و اگر برای کسی عادی شد، از اول عشقی وجود نداشته و بدانید دوست داشتن به تنهایی کافی نیست و باید با موارد دیگر زنده نگه داشته شود. چه بسا احترام و اعتماد، از خودگذشتگی و صداقت، توجه و درک کردن است که رابطه را استوار نگه می‌دارد، پس قبل از چنین تصمیم بزرگی باید به شناخت درستی از خویش دست یافت چراکه آرامش فرداهای ما از هر چیز دیگری باارزش‌تر است.

۳ هدف از برقراری ارتباط

انسان ارتباط برقرار می‌کند تا بهتر به تکامل برسد و حال بهتری را تجربه کند، وگرنه تنهایی به زندگی کردن ادامه می‌دهد، پس یک رابطه سالم طوری است که حداقل بتوانی گذشته‌اش را پذیرفته باشی، حال او را حمایت کنی و برای ساختن آینده‌ای بهتر برایش کمک باشی. به حتم می‌توان گفت وقتی انسان به شناخت درستی از خودش برسد، بیشتر عاشق خودش می‌شود و همین باعث می‌شود در انتخاب افراد زندگی خویش حساس باشد تا لازم نباشد خودش را بابت اشتباهات جبران‌ناپذیرش سرزنش کند.

> در یک رابطه سالم گوش دادن فعال به یکدیگر، پذیرش و درک متقابل، احترام و اعتماد از جمله مواردی است که قبل از تعهد و عشق باید پی‌ریزی شود. عشق عادی نمی‌شود و اگر برای کسی عادی شد، از اول عشقی وجود نداشته و بدانید دوست داشتن به تنهایی کافی نیست و باید با موارد دیگر زنده نگه داشته شود. چه بسا احترام و اعتماد، از خودگذشتگی و صداقت، توجه و درک کردن است که رابطه را استوار نگه می‌دارد

۴ عاشق سیرت باید شد

متأسفانه یکسری افراد اول کورکورانه عمل و بعد چشم به ریزبین بودن باز و یک باره زندگی را به کام خود و خانواده‌ها تلخ می‌کنند و موجب طلاق عاطفی می‌شوند. به فرزندان خود بیاموزید عاشق سیرت و افکار آدم‌ها شوند نه عاشق صورت‌شان. صورت عادی می‌شود اما سیرت عادی نمی‌شود. داشتن آگاهی برای انتخاب همسر و چگونگی مدیریت زندگی، لازمه یک ازدواج موفق است. منظور از آگاهی تنها توجه به ظاهر فرد نیست. افراد باید هنگامی که تصمیم به ازدواج می‌گیرند، از نظر فکر، عشق و تعهد نقاط مشترک زیادی داشته باشند. این نقاط مشترک به درک متقابل و احترام بین طرفین منجر می‌شود و مسئولیت‌پذیری آنها را نسبت به یکدیگر افزایش می‌دهد. در واقع ازدواج، مرحله و سبک تازه‌ای از زندگی است که وقتی انسان به دنیای تأهل پا می‌گذارد، باید تحولاتی را هم پذیرا باشد.

۵ تلاش برای بهتر شدن رابطه

فرد باید این مسئله را دریابد که وقتی یک نفر را به عنوان شریک زندگی خود انتخاب می‌کند، باید خانواده وی را هم پذیرفته باشد. برخی نسبت به ازدواج و خانواده همسر یک گارد ابدی دارند، حتی قبل از شناخت آنان. در کل ناسازگاری دختر و پسر با خانواده‌های مقابل موجب بروز مشکل و سردی می‌شود.

اعتماد مهم‌ترین عامل در پیش‌بینی یک ازدواج موفق است. برخی افراد به سادگی به شریک زندگی خود اعتماد می‌کنند، در حالی که شاید افراد دیگر برای اعتماد کردن معیارهای مشخصی داشته باشند. دوست داشتن باید به گونه‌ای باشد که دلیلی شود برای آنکه تو خودت را یک پله بهتر، دوست‌داشتنی‌تر و حتی زیباتر ببینی. خوبی‌هایت را جار بزند اما کاستی‌هایت را در گوش خودت زمزمه کند، پس به خاطر داشته باش اگر انتخاب درستی داشتی، قدرش را بدان و برای بهتر شدن رابطه‌تان تلاش کن.

۶ ازدواج سواد رابطه می‌خواهد

توقع‌ها را باید به تعادل رساند و خواسته‌های خویش را با شریک زندگی خود در میان گذاشت. تا زمانی که صحبت نکنی، هیچ کس قادر نیست از پس نگاه و بهانه‌های ما مشکل اصلی را دریابد. ازدواج سواد می‌طلبد، سواد رابطه! اگر از درون دچار مشکلی هستیم، اول خودمان را درمان کنیم چراکه شریک زندگی ما درمانگر نیست. چه بسا اگر سنجیده عمل کنیم، خوشبختی به زندگی‌مان سنجاق می‌شود، اما اگر کورکورانه عمل کنیم، یک دفعه چشم باز می‌کنیم، به ریزبین بودن و بعد می‌شود دردسر! چند جمله را ضمیمه زندگی‌ات کن تا خوشبختی سنجاق شود به زندگی‌ات. عاشق افکار آدم‌ها باش، نه ظاهرشان. شاید رفتار یا ظاهر آدم‌ها متغیر باشد اما افکارشان نه.