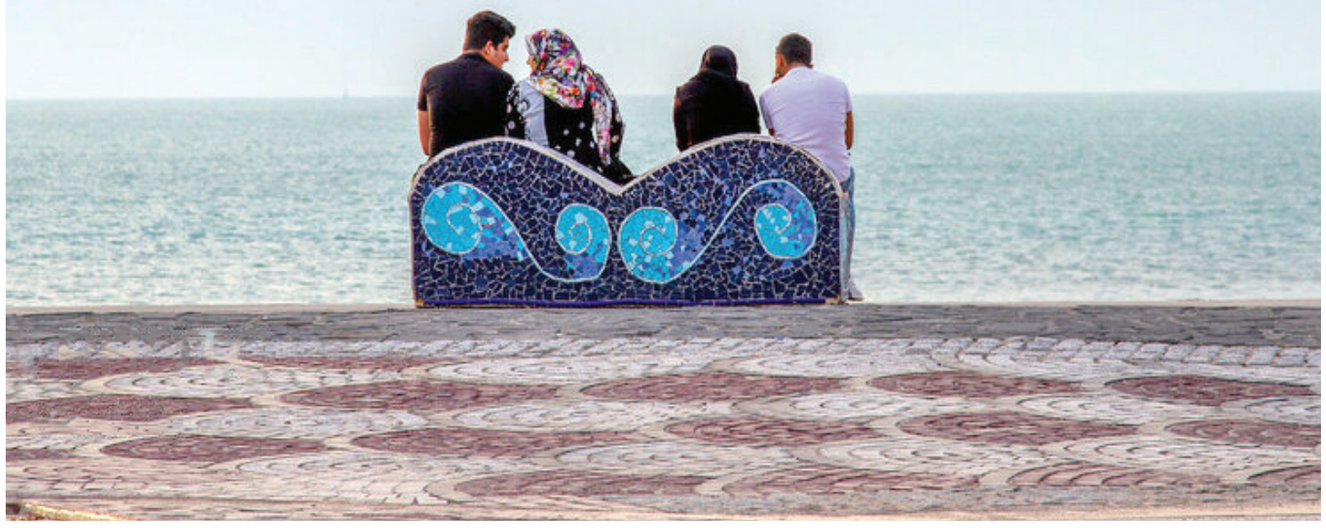
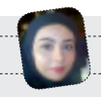
تصورات اشتباه زوج ها درباره عشق

آیا علاقه زوج ها به یکدیگر بعد از این که چندین سال زیر یک سقف با هم زندگی کنند، تمام می‌شود؟





دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

درباره عشق و علاقه در زندگی مشترک، باورهای فرهنگی زیادی وجود دارد از جمله این که ازدواج باعث از بین رفتن عشق می‌شود یا رابطه همه زن و شوهرها بعد از گذشت چند سال سرد می‌شود. اما آیا واقعا عشق بعد از گذشت چند سال از شروع زندگی مشترک تمام می‌شود؟ پاسخ به این سوالات نیازمند داشتن یک دیدگاه چند جانبه به مسئله عشق و ازدواج است. برای مثال شاید یکی از علل این که زندگی‌های امروزی کم دوام‌تر و سست‌تر به نظر می‌آیند، تغییر سطح توقعات و آگاهی همسران به خصوص زن‌ها، درباره زندگی مشترک و از بین رفتن تدریجی تابوی طلاق و جدایی باشد. احتمالا چند دهه قبل، اگر زن و شوهرها از زندگی مشترک‌شان ناراضی بودند، به خاطر هنجارهای سفت و سخت اجتماعی کمتر به سمت جدایی و طلاق کشیده می‌شدند. در ادامه به تصورهای اشتباه درباره عشق در زندگی مشترک اشاره خواهیم کرد و توصیه‌هایی به زوج‌ها برای افزایش رضایتمندی از زندگی مشترک‌شان خواهیم داشت.

عشق فقط شور و شوق نیست

آیا واقعا ازدواج و گذشت چند سال از زندگی مشترک، به کاهش عشق بین افراد منجر می‌شود؟ برای پاسخ به این سوال، بهتر است اشاره‌ای داشته باشیم به یک نظریه درباره عشق. عشق مفهومی انتزاعی است و بدون شک تعریف آن با استفاده از واژه‌ها یکی از دشوارترین کارهاست. این در حالی است که حتی درباره ماهیت عشق هیچ نظریه مشترک و عموماً پذیرفته شده‌ای وجود ندارد. در این میان نظریه عشق «رابرت جی استرنبرگ» بیش از دیگر نظریات مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. «استرنبرگ» نظریه‌ای ارائه داده است که در آن عشق را به شکل یک مثلث تصور می‌کند. او می‌گوید که عشق مرکب از سه بخش است: صمیمیت، شور و شوق (تمایلات) و تصمیم (تعهد). جالب است بدانید بیشتر مردم تنها مولفه شور و شوق را نشانه عشق می‌دانند و چون به صورت طبیعی در ابتدای زندگی مشترک این مولفه پررنگ‌تر و قوی‌تر است، این برداشت را دارند که اوایل زندگی بیشتر عاشق یکدیگر بوده‌اند و به مرور زمان از عشق آن‌ها کاسته شده است. این در حالی است که معمولا به مرور زمان دو جنبه دیگر عشق یعنی صمیمیت و تعهد پخته‌تر و قوی‌تر خواهد شد و آن چه تعیین کننده یک رابطه مشترک موفق است، تعادل بین این سه مولفه است.

اوضاع دوام عشق خراب است؟

شور و شوق جنبه انگیزشی رابطه است و در واقع، آن چیزی است که باعث می‌شود زن و شوهرها برای یکدیگر جذاب و خواستنی باشند بنابراین بسیار طبیعی است که در ابتدای زندگی، بیشترین بخش رابطه زن و شوهرها را به خود اختصاص دهد. به مرور زمان و با شناخت بیشتر، زن و شوهرها در دیگر جنبه‌ها با یکدیگر صمیمیت پیدا می‌کنند. برای مثال صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، معنوی، اجتماعی و تفریحی، زیبایی‌شناختی و... یعنی زن و شوهرها بدون شور و هیجان اولیه می‌توانند در آرامش از صمیمیت چند جانبه در زندگی‌شان لذت ببرند و به این رابطه رضایت‌بخش احساس تعهد و تعلق داشته باشند. احتمالا بعد از گذشت چندین سال و گاهی چند دهه، دیگر تنها شور و هیجان نیست که برای آن‌ها لذت‌بخش است بلکه صحبت کردن با یکدیگر، درد دل کردن، کمک و همکاری کردن، تفریح کردن، در میان گذاشتن عمیق‌ترین احساسات و نیازها با یکدیگر، همدل بودن و... می‌تواند به اندازه شور و شوق اولیه برای زن و شوهرها رضایت‌بخش باشد. بنابراین همان‌طور که گفتیم اوضاع دوام عشق آن‌قدرها هم بد نیست! لازم نیست با از بین رفتن شور و شوق اولیه ناامید شویم و احساس کنیم از دواج‌مان دارد از دست می‌رود. کافی است دیدگاه متعادل‌تر و منطقی‌تری درباره عشق و دوست داشتن داشته باشیم و از باورهای منفی یا باورهای مثبت غیرواقع‌بینانه دست بکشیم.

۴ توصیه برای افزایش رضایتمندی در زندگی مشترک

تا این جای مطلب یاد گرفتیم عشق و دوست داشتن باید چند جانبه باشد و با کم‌رنگ شدن یک جنبه از آن، نباید از ازدواج‌مان ناامید شویم اما چه کار کنیم که در گذر زمان زندگی مشترک‌مان رضایت‌بخش باقی بماند؟

۱ گفت‌وگو کنید | در زندگی مشترک، تنها گفت و گوی دو نفره است که می‌تواند به حل مشکل و تعارض منجر شود اما گفت و گو کردن آداب و شرایط خاصی دارد. در یک گفت و گو شما باید هم گوینده خوبی باشید و هم شنونده خوبی. به خصوص خوب شنیدن را تمرین کنید. گفت و گو فرصتی است برای حل مسئله به گونه‌ای که تا حد امکان خواسته‌های دو طرف برآورده شود، نه این که میدانی باشد برای جنگ قدرت.

۲ با یکدیگر وقت بگذرانید | کار زیاد، مشغله فرزندان و... بهانه‌های خوبی نیستند برای غافل شدن از یکدیگر. فعالیت‌های دو نفره مانند پارک رفتن، فیلم دیدن و هر فعالیتی که برای هر دوی شما جذاب است می‌تواند باعث افزایش رضایتمندی شما از زندگی مشترک شود.

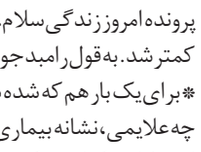
۳ ابراز احساسات کنید | این حرف‌ها که از ما گذشته، من با رفتارم دوست داشتنم را نشان می‌دهم و نیازی به گفتن نیست و... را فراموش کنید. با گفتن یک جمله محبت‌آمیز یا قدرشناسانه، خرید یک شاخه گل و... به همسرتان نشان دهید که چقدر به او علاقه دارید و معجزه آن را ببینید.

۴ مهارت‌آموزی کنید | زندگی مشترک یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری نیازمند یادگیری است. در این باره می‌توانید به کلاس‌ها، سایت‌ها و کتاب‌های معتبر رجوع کنید. یکی از جامع‌ترین کتاب‌ها در این زمینه کتابی است با عنوان «مهارت‌های زندگی زناشویی»، نوشته «متیو مک کی» و ترجمه «دکتر شهرام محمدخانی». در هر مرحله و در هر مشکلی به یاد داشته باشید زندگی مشترک، بازی نیست که یک برنده و یک بازنده داشته باشد. در زندگی مشترک یا هر دو نفر می‌برند یا هر دو نفر می‌بازند. اگر همین یک نکته را در همه مراودات‌تان با همسر مدنظر قرار دهید، مشکلات‌تان تا حد زیادی، حل خواهد شد.

قرار و مدار

روز مرور خاطرات تحصیلی

یکی از متفاوت‌ترین سال‌های تحصیلی با همه اما و اگرهایش شروع شد و همین اتفاق، بهانه خوبیه تا امروز به خاطرات شیرین و گاهی تلخ از دوران تحصیل‌تون فکر کنین. بعضی از باحال‌ترین‌هاش رو برای بقیه هم تعریف کنین.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعد از مطالعه پرونده زندگی سلام، یاد یک خاطره از خودم افتادم. هشت سال پیش، رفتم سر جلسه ارشد و امیدی به قبولی نداشتم. یکهو هم متوجه شدم که یک منبع رو اشتباهی خوندم! استرسم رو مدیریت کردم و تست‌های بقیه دروس رو خوب زدم. با رتبه ۱۸۴ قبول شدم. کنترل استرس سر جلسه، اصلی‌ترین رمز موفقیت من بود.

*صفحه نوجوان امروز خیلی خوشگل موشگل شده بود. بازم از این کارها بکنین. **ساجده، ۱۴ ساله**

*اگر من جای مشاور صفحه خانواده بودم به آن جوان ۲۷ ساله‌ای که گفته بود همسرم زیبا نیست و به دلم نمی‌نشیند، می‌گفتم: توی خیابون کمتر چشم‌چرانی کن تا از همسرت راضی بشی. اصول همسرداری را یاد بگیر و از زندگی مشترکت لذت ببر.

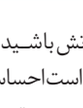
*من امسال در کنکور کارشناسی شرکت کردم و امید زیادی دارم که با رتبه خوب قبول شوم. بعد از خواندن پرونده امروز زندگی سلام، احساس می‌کنم که استرسم کمتر شد. به قول رامبد جوان، سپاس.

*برای یک بار هم که شده در صفحه سلامت بنویسید که چه علایمی، نشانه بیماری کرونا نیست؟! الان همه چیز از مشکلات گوارشی گرفته تا سرفه و بی‌حالی و...، نشانه کروناست.

*از پوشش خانم وحدانی برمیاد که وضع‌شون خوب باشه و مشکل مالی نداشته باشن. تازه تو منطقه محروم میشه راحت‌تر هم درس خوند پس همچین کار بزرگی هم نکرده!

دخترم بعد از اخراج از محل کار سیگاری شد

چند وقت پیش، دخترم از سر کارش اخراج شد. خودش می‌گوید که یکی از همکارهایش، وقتی برای خواستگاری جواب منفی شنیده، برایش حاشیه درست کرده و مدیرشان راهی به جز اخراج دخترم نداشته است. بعد از این اتفاق، دو ماه دنبال کار بود ولی موفق نشد. این روزها، کمی عصبی است و به تازگی متوجه شدم که در اتاقش، سیگار می‌کشد. اصلا در خانواده‌مان سیگاری نداریم به جز یکی از عموهایش. چه کنم؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره خانواده

آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از اخراج شدن بسیار بیشتر از بیکاری صرف است. اخراج‌شدن، از دست دادن غیرارادی کار است و همین تغییر وضعیت از شاغل بودن به حالت بیکاری فشارهای روانی زیادی به فرد وارد می‌کند. با این حال، چند توصیه داریم.

گوش‌شنوا داشته باشید

فارغ از هر گونه قضاوت، گوش‌شنوایی برای شنیدن مشکلاتش باشید. بعد از اخراج شدن، فرد ممکن است احساساتی همچون شرم، طرد شدن و بی‌توجهی از سوی دیگران و... را تجربه کند. بسیاری از افرادی که شرایط پرفشاری را تجربه می‌کنند به شدت به دنبال حمایت اجتماعی هستند تا اندکی از مشکلات‌شان را تسکین دهند. با توجه به آن چه که در سوال شما واضح به نظر می‌رسد، فرزند شما با استعمال سیگار سعی در رفع تنش و کاهش این شرایط پرفشار دارد. به شما پیشنهاد می‌کنیم که عملکرد تان را به منظور کاهش یا رفع این موقعیت پرفشار به عنوان عضوی از خانواده مورد ارزیابی و مداقه قرار دهید. آیا در این مدت با فرزندتان صحبت کرده‌اید؟ آیا بدون سرزنش کردن، با او گفت و گو داشته‌اید؟ شما با تایید احساسات فرزندتان (نه الزاما سخنان او) می‌توانید نقش آرامش دهنده به مراتب قوی‌تر و سالم‌تر از سیگار را به عهده بگیرید. تایید احساسات به این معناست که به عنوان مثال اگر فرزند شما احساس غم می‌کند، این گونه به او بازخورد بدهید: «می‌توانم تصور بکنم که چقدر از این موضوع (از دست دادن شغل) ناراحت و غمگینی. شاید اگر من هم جای تو بودم چنین احساسی را تجربه می‌کردم اما...»

توانایی‌هایش را به او یادآور شوید

به نظر می‌رسد که فرزند شما همراه با از دست دادن شغل، اعتماد به نفس خود را نیز از دست داده است. احساس شکست و ناتوانی در انجام کارها نیز از جمله رایج‌ترین نوع رفتار و تفکر در این گونه افراد است. با شناخت دقیق از توانایی‌های فرزندتان در امور مختلف، سطح اعتماد او به توانایی‌های خودش را افزایش دهید. این اطمینان را به فرزندتان بدهید که از دست دادن این شغل به معنای پایان راه نیست و حتی می‌تواند به این موقعیت پرفشار به عنوان نوعی فرصت بنگرد تا با بازیابی توانایی‌های خود و کسب مهارت‌های مختلف، موقعیت‌های شغلی مناسب‌تری را به دست آورد.

سیگار کشیدن دخترتان امری ثانویه است

با توجه به سوالی که شما مطرح کردید به نظر می‌رسد که مشکل اصلی و اولیه فرزندتان عدم تنظیم هیجان و ناتوانی در مدیریت صحیح هیجان‌های خود است. به نظر می‌رسد که فرزندتان با اخراج از کار و روبه‌رو شدن با فشار روانی ناشی از آن به دنبال راهی به منظور کاهش این فشار روانی است و از آن جا که توانایی مدیریت مناسب هیجان‌های خود را ندارد، به سمت رفتارهای مسکن گونه موقتی همچون سیگار کشیدن رفته است. چه بسا که اگر در موقعیت‌های پرفشار دیگری نیز قرار بگیرد، چنین رفتاری از او سر بزند. بنابراین به نظر می‌رسد که پدیده سیگار کشیدن در فرزند شما امری ثانویه باشد. به عبارتی موقعیت پرفشار زندگی مانند از دست دادن شغل علت اولیه و متعاقب این اتفاق سیگار کشیدن علت ثانویه باشد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که شما در ابتدا در صدد کمک به فرزندتان برای رفع علت اولیه مشکل باشید تا صرف سیگار کشیدن. به منظور درمان، تنظیم و مدیریت هیجان و اضطراب‌های ناشی از موقعیت‌های پرفشار زندگی می‌توانید از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

کار با رایانه از اختلال شناختی سالمندان جلوگیری می‌کند

از دنیای روان‌شناسی

مطالعات اخیر محققان کلینیک مایو در آریزونا نشان می‌دهد استفاده از رایانه و فعالیت‌هایی مانند بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی احتمال ابتلا به اختلال شناختی را در سالمندان کاهش می‌دهد. به گزارش ایرنا و به نقل از medicalnewstoday، قابلیت‌های ذهنی به مرور و با افزایش سن کاهش می‌یابند و این امر کاملاً طبیعی است، ولی فعالیت‌هایی وجود دارند که این روند را کند می‌کنند. مطالعات جدید نشان می‌دهد وقت گذراندن با رایانه و انجام اموری مانند بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی، یکی از مواردی است که احتمال ابتلا به اختلال شناختی خفیف (MCI) را کاهش می‌دهد. اختلال شناختی خفیف حالتی بین کاهش شناختی مرتبط با سن و زوال عقل است. این حالت با عوارضی مانند فراموش کردن امور، موضوع گفت‌وگو و تمرکز و غرق شدن در افکار همراه است. این حالت می‌تواند در همین مرحله باقی بماند یا به زوال عقل تبدیل شود. احتمال ابتلا به زوال عقل در افرادی که اختلال شناختی خفیف دارند به مراتب بیشتر از بقیه مردم است.

۳ نتیجه پژوهشی بر سالمندان

انتخاب شیوه زندگی سالم، ورزش و فعالیت‌های ذهنی مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از زوال عقل است. همچنین استفاده از رایانه یکی از مهم‌ترین روش‌های تحریک کننده مغز است که شامل بازی‌های رایانه‌ای و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی می‌شود. محققان یک دانشگاه سوئیسی با بررسی بیش از دو هزار داوطلبی که در دهه ۷۰ زندگی خود به سر می‌برند، دریافتند:

۱ کار با رایانه و دیگر وسایل هوشمند در میان سالی و سالمندی احتمال ابتلا به اختلال شناختی خفیف را ۳۷ درصد کاهش می‌دهد.

۲ فعالیت‌های اجتماعی، حل کردن جدول و بازی‌های گروهی احتمال اختلال شناختی خفیف را ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. در خور ذکر است که هر روز در صفحه سرگرمی روزنامه خراسان، جداول متنوعی برای مخاطبان آماده شده است.

۳ انجام صنایع دستی یا مهارت‌های دستی دیگر، احتمال ابتلا به اختلال شناختی خفیف را ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

در خور ذکر است که نتایج این مطالعه در نشریه American Academy of Neurology منتشر شده است.

بانوان

چیدمان منزل به سبک فرانسوی

مارال مرادی

انتخاب سبک دکوراسیون منزل از جنبه‌های متفاوتی دارای اهمیت است و می‌تواند تأثیر بسیاری بر شرایط خانه شما داشته باشد. یکی از سبک‌های پرطرفدار دکوراسیونی که در کشورها و فرهنگ‌های مختلف با اقبال قابل توجهی روبه‌رو شده، دکوراسیون به سبک فرانسوی است. در این مطلب با شما هستیم تا به ترفندهای استفاده کردن از سبک دکوراسیون فرانسوی بپردازیم و آن را بیشتر بشناسیم.

درباره دکوراسیون به سبک فرانسوی

در سبک چیدمان فرانسوی یکی از اصلی‌ترین عناصر، زیبایی‌شناسی و همین‌طور رعایت سلیقه و هنر است. در دکوراسیون به سبک فرانسوی عناصر مشخصی وجود دارد که به شکل ویژه‌ای مورد توجه قرار می‌گیرد، چیزهایی همچون نورپردازی، اکسسوری، آثار هنری و.... معمولاً آثار هنری مورد استفاده در این سبک از ریزه‌کاری‌هایی با ارزش ساخته شده‌اند که از سبک و الگوی خاصی نیز پیروی می‌کنند، بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که عنصر مشترک در تمامی چیدمان‌ها به سبک فرانسوی انتخاب آگاهانه وسایل همراه با لذت بصری آن‌هاست، به همین دلیل هم هست که برای طراحی این سبک از دکوراسیون باید حوصله و سلیقه بسیاری را به کار بگیرید.

مبلمان در دکوراسیون به سبک فرانسوی

مبلمان ایده‌آل در سبک فرانسوی باید به شکل منحصر به فردی انتخاب شود، البته این ویژگی صرفاً به گرانی یا لوکس بودن آن ارتباطی پیدا نمی‌کند. شما می‌توانید صندلی‌هایی چوبی یا فولادی را برای مبلمان خود انتخاب کنید و پشتی‌های آن را به شکلی منحنی و راحت در نظر بگیرید. یکی از نکات مهمی که باید در این سبک از چیدمان در نظر داشته باشید آن است که لازم نیست از یک رنگ ثابت برای وسایل استفاده کنید، اما این بسیار مهم است که وسایل شما از یکپارچگی و هماهنگی رنگی متناسبی برخوردار باشد.

رنگ در دکوراسیون به سبک فرانسوی

رنگ‌هایی که در چیدمان به سبک فرانسوی مورد استفاده قرار می‌گیرند بیشتر به سمت خنثی گرایش پیدا می‌کنند و اغلب در همین طیف هم باقی می‌مانند، اما شما می‌توانید کمی فراتر از این پیش بروید و رنگ‌هایی خارج از این طیف را نیز مورد استفاده قرار دهید. با این حال توصیه ما این است که تا جای ممکن با بیش از حد فراتر رفتن از مجموعه رنگ‌های خنثی از فضای فرانسوی دکوراسیون خود فاصله نگیرید.

وسایل تزیینی در دکوراسیون فرانسوی

طبیعتاً انتظار می‌رود که استفاده از عناصر دکوراتیو با همان وسایل تزیینی در سبک دکوراسیون فرانسوی از جایگاه خوبی برخوردار باشد. شما می‌توانید در این نوع از چیدمان خود از انواع مجسمه‌های چینی و شیشه‌ای در ابعاد متفاوتی بهره بگیرید.

نورپردازی در سبک فرانسوی

عنصر روشنایی در دکوراسیون منزل به سبک فرانسوی از اهمیت بالایی برخوردار است. این سبک از چیدمان اغلب غرق در نور و روشنایی است و فرقی هم نمی‌کند که برای این کار به سراغ نور طبیعی بروید یا مصنوعی. شما می‌توانید در این نوع از چیدمان خود به سراغ منابع روشنایی بروید که صرفاً محدود به مدنیستند و می‌توانند محیط خانه‌تان را زیباتر و باشکوه‌تر جلوه دهند. در این سبک از چیدمان استفاده از انواع آباژور، لوستر، چراغ رومیزی و همین‌طور چراغ‌های دیواری توصیه می‌شود و فرقی هم نمی‌کند که بیشتر به سمت کدام یک از این مدل‌ها گرایش پیدا می‌کنید.