

یاد رست حرف بز ن یا عاقلانه سکوت کن.

ژرژ هربرت

سخن روز

توصیه هایی برای جلوگیری از بی تفاوت شدن زوج ها به یکدیگر بعد از چند سال زندگی مشترک

بود و نبودت، فرق داره با هم!

بعضی از زن وشوهر هاپس از گذشت چند

سال از زندگی مشترک شان احساس می کنند دچار یک نواختی در زندگی شده اند، دیگر برای هم جذاب نیستند، حال و حوصله همدیگر را ندارند و روابط سرد و بی روح عاطفی و احساسی بر زندگی شان حاکم است. عادی شدن روابط یکی از جدی ترین آسیب های زندگی مشترک است که می تواند حتی منجر به طلاق شود؛ این آسیب می تواند دلایل روان شناختی درون خانواده یا خارج از خانواده فراوانی داشته باشد که راه حل های متفاوتی را ایجاب می کند. در آغاز زندگی مشترک، روابط زوج ها بسیار گرم و صمیمی است اما به مرور، زندگی وارد مرحله ای می شود که زن وشوهر صرفا از روی عادت کنار یکدیگر زندگی می کنند. اما چطور می توان از عادی شدن شور و علاقه ابتدای آشنایی جلوگیری کرد؟ برای تازه نگه داشتن زندگی مشترک چه کاری می توان کرد؟

چرا زندگی مشترک بر ایمان عادی می شود؟

عادی شدن روابط و از دست رفتن جذابیت زندگی مشترک، علت های متفاوتی دارد؛ یکی از این علت ها، «افسانه سازی ذهنی» در باره زندگی مشترک است. در واقع زوج ها، تصورات کمال گر ایانه ای از زندگی مشترک دارند که از قبل از دواج با خودشان به خانه بخت می آورند. وقتی که واقعیت زندگی چیزی غیر از این تصورات را نشان می دهد، آن ها کم کم ساختن روپایشان را فراموش می کنند و به واقعیت های محتوم تن می دهند. «اسنادهای بیرونی» یکی دیگر از دلایل از دست رفتن جذابیت زندگی مشترک است؛ ما دلایل اتفاق های زندگی زناشویی مان را بیرون از رفتار های خودمان می جویم. در واقع ما دلمان می خواهد به نحو معجزه آسایی همه چیز، خوب و رمانتیک باشد در صورتی که خود ما هستیم که باید این جذابیت ها را بسازیم و ادامه دهیم. به قولی زندگی و عشق مثل گیاهی است که اگر می خواهیم همیشه سبز و تازه باشد، باید به آن آب دهیم و به آن رسیدگی کنیم.

تصوراتی که دشمن سبز ماندن زندگی مشترک است

- «نقش من از نقش همسرم در زندگی مهم تر است.
- «مهم ترین سهم زندگی از آن من است و شریک زندگی من، خوش شانس ترین فرد است.
- «خیلی وقت ها گفتن کلمات لطفا و متشکرم را فراموش می کنم.
- «فکر نمی کنم که زندگی بدون همسرم چقدر نگران کننده و دشوار است.
- «گاهی از همسرم توقعات بیش از اندازه دارم.
- «گاهی به جای همسرم حرف می زنم.
- «گاهی در باره او در حضور دیگران غیر محترمانه صحبت می کنم.
- «ذهن همسر را می خوانم و تصور می کنم می دانم او در باره من چه فکری می کند.
- «به جای مشورت دادن به همسر،م، برایش تصمیم می گیرم.

نوجوانم و هیچ همدمی ندارم

نمی توانم با مادرم راحت صحبت کنم، همیشه جواب سر بالا می دهد و با بی میلی پاسخ مرا می دهد؛ برای مثال اگر چیزی بخوام یا اخ می گوید تو که همیشه بخر بخر داری. کسی را ندارم که با او درد دل کنم. حرف هایم را درون خودم می ریزم و گریه می کنم. چون چادری ام، مادرم می گوید نباید کفش رنگ روشن یا مانتوی کوتاه بپوشی یا نباید کیف رنگ روشن داشته باشی، من هم جوانم و دوست دارم از این ها استفاده کنم. شاید به نظر موضوع مهمی نباشد ولی برای من مهم است چون هیچ همدمی ندارم تا با او صحبت کنم. حتی حرف های جزئی ام را هم به دوستان نمی زنم. پدر و مادرم در کم نمی کنند و وقتی گریه می کنم، فحش می دهند. رابطه ام با پدرم عادی است. تحصیلات پدر و مادرم بالاست و دو خواهر دارم. خودم هم نوجوانم.

به طور معمول دوران نوجوانی با تنش هایی بین نوجوان و والدین همراه است. این دوران مرزی است بین کودکی و بزرگ سالی و دوره ای است که نوجوان تلاش می کند هویت خود را پیدا کند، مرز هایش را با خانواده مشخص کند و استقلال خود را به رخ بکشد. معمولاً در این دوران اختلاف نظر در مسائل گوناگون مانند لباس پوشیدن، ارتباط با دوستان، تفریحات و ... بین والدین و نوجوان شایع است و در بیشتر خانواده ها کم یا زیاد دیده می شود. پس شما در حال تجربه دوران جدیدی از رشدتان هستید و چالش هایی را که با آن درگیر هستید، بسیاری از همسن و سالان شما نیز آن را تجربه می کنند. این که گاهی احساس می کنید اعضای خانواده تان در کتان نمی کنند، به نظرات تان اهمیت نمی دهند یا شما را نادیده می گیرند، برایتان دردناک است و علت بسیاری از این رفتار های آن ها، نداشتن اطلاعات کافی از این دوران است؛ البته شما هم باید مهارت هایی را برای برقراری ارتباط با والدینتان یاد بگیرید مانند مهارت گفت و گوی موثر، مهارت کنترل پر خاشگری و مهارت انتقاد کردن.

اعتماد والدین تان را جلب کنید

به طور قطع برای شما هم زندگی در محیطی که با اعضای آن در حال کشمکش و درگیری هستید، سخت است. برای شروع باید روی ارتباط با آن ها کار کنید. اولین کار، اعتمادسازی است. خیلی از خانواده ها وقتی می بینند که نوجوان شان در بعضی امور مانند آن ها فکر نمی کند یا مانند دوران کودکی مطیع اوامرشان نیست، نگران می شوند و این باعث می شود سخت گیری های بیشتری را اعمال کنند. در این شرایط شما



نام و نام خانوادگی
 آدرس و شماره تماس
 شماره تلفن



نام و نام خانوادگی
 آدرس و شماره تماس
 شماره تلفن

فکر می کنم احساساتم مصنوعی است!

پرسی ۱۸ ساله ام که در برقراری ارتباط با دیگران مشکلی ندارم. تنها اخلاق بدی که دارم و نمی دانم از روی خجالت است یا نه، این است که همیشه لبخند روی لبم دارم. به طور مثال اگر برویم مهمانی، فکر می کنم باید دایما لبخند بزنم. برای همین گاهی فکر می کنم خیلی مصنوعی هستم و اصلا نمی توانم احساسم را مثل همه آدم ها بیان کنم. من هم آدم هستم و حق دارم از بعضی چیزها و بعضی افراد بدم بیاید و ناراحت شوم اما نمی دانم چطور باید این اخلاق بد را از خودم دور کنم. شما کمک کنید.



نام و نام خانوادگی
 آدرس و شماره تماس
 شماره تلفن



نام و نام خانوادگی
 آدرس و شماره تماس
 شماره تلفن

با خواندن متن شما، دو پیام متناقض دریافت کردم. اول پرسیدید دلیل همیشه خندان بودن تان را نمی دانید و در ادامه توضیحی دادید که این طور برداشت می شود دلیل این رفتار شما، گذشتن از حق خود و داشتن این حس است که مجبورید همیشه شاد باشید. خدمت تان عرض کنم خندان بودن و لبخند داشتن به خودی خود، رفتاری نابه هنجار نیست ولی اگر دلش این است که حس می کنید همیشه باید خوشحال به نظر بیایید یا حس بدی در دیگران ایجاد نکنید، این رفتار ممکن است آذیت کننده باشد.

واقعا غیر جرئت مند هستید؟

داشتن لبخند همیشگی بر لب، یکی از ویژگی های افراد غیر جرئت مند و خجالتی محسوب می شود ولی فقط به صرف همین یک ویژگی، نمی توانیم بگوییم شما آدمی غیر جرئت مند هستید. آدم های غیر جرئت مند کسانی هستند که به طور معمول از حق و حقوق خود به نفع دیگران می گذرند، جرئت نه گفتن و ابراز احساسات واقعی خود را ندارند. به طور مثال وقتی از دست کسی ناراحت می شوند، نمی توانند این ناراحتی را مطرح کنند و در نهایت این افراد کسانی هستند که جرئت در خواست کردن از کسی را ندارند. اگر یک یا چند تا از این ویژگی ها را در خود می بینید، احتمالا این لبخند شما مربوط به این مسئله است ولی بدون بررسی کافی، با قطعیت نمی توان نظر داد.

با خودتان روراست باشید

همان طور که خودتان نیز مطرح کردید، همه انسان ها حق و حقوقی دارند و این حق شماست که بسته به شرایط مختلف، احساسات متفاوتی داشته باشید، بنابراین با خود خلوت کنید و روراست باشید و دلیل حس اجباری داشتن لبخند در خودتان را دریابید.

ابراز احساسات واقعی را تمرین کنید

دلایل دیگر این مسئله می تواند عواملی از جمله حس مسئولیت افراطی در قبال شاد کردن دیگران، تابید طلبی و ... باشد. در هر صورت پیدا کردن دلیل اصلی این رفتار، اولین قدم برای تغییر دادن آن است. در قدم بعدی، با تمرین ابراز احساسات واقعی در موقعیت های مختلف می توان آن را کاهش داد. یادتان باشد از موقعیت های آسان تر و خودمانی تر شروع کنید. در نهایت می توانید برای تمرین جرئت مندی از کتاب های مختلفی که در کتابخانه ها موجود است (کتاب های مربوط به مهارت های زندگی) کمک بگیرید. با آرزوی موفقیت برای شما

به خود ایمان بیاورید تا اتفاقات خوب رخ بدهد. ذهن شما یک «کارگاه فکر» است. کارگاهی فعال که هر روز افکار فراوانی تولید می کند. تولید در این کارگاه ذهنی، تحت نظر دو نفر سر کارگر صورت می گیرد که یکی از آن ها را آقای «کامیاب» و دیگری را آقای «ناکام» می نامیم. آقای کامیاب در کار تولید



ذهنیات مثبت است. تخصص او تولید دلایلی بر واجد صلاحیت بودن، موفقیت و توانایی شماست. سر کارگر دیگر، آقای ناکام افکار منفی و تحقیرآمیز می سازد. او در توجیه ناتوانی ها و نارسایی های شما خبره است. شعار تخصصی او «شکست می خورید، است. هر دوی این حضرات، آقای ناکام و کامیاب بسیار فرماين دارند. فورا سرپست خود حاضر می شوند با کوچک ترین اشاره ای به جنبش و فعالیت درمی آیند. هرگاه اشاره مثبت باشد، آقای کامیاب قدم پیش می گذارد و مشغول کاری شود و هرگاه اشاره منفی باشد، سر و کله آقای ناکام پیدا می شود. برای این که ببینید هریک از این دو چگونه برایتان کار می کنند، این تمرین را انجام دهید؛ به خود بگویید: «امروز روز کسل کننده ای است». همین یک اشاره آقای ناکام را وامی دارد که دانه مشتتی شواهد و مدارک برای تأیید حرف شما وارد صحنه شود؛ به شما می گوید که هوا خیلی گرم است یا سوز بدی می آید، امروز کار و بار کس داد است، فروش افت خواهد کرد، مردم همه عصبی و دیوانه شده اند. آقای ناکام می تواند در عرض چند ثانیه زیر پایتان را خالی کند اما حالا به خودتان بگویید: «امروز چه روز خوبی است!» آقای کامیاب فورا اشاره را در می یابد و مشغول می شود. به شما می گوید: «امروز معرکه است، هوا فرح بخش است. زنده بودن هم نعمتی است. امروز می توانی چند کار عقب مانده را جلو ببندازی». به همان طریقی که آقای ناکام می تواند به شما نشان دهد چرا نشد به فلانی جنس بفروشد آقای کامیاب نشان می دهد که چگونه می توانستید آن را بفروشید. آقای ناکام در چشم به هم زدنی پاپوشی برای فلان شخص درست می کند در حالی که آقای کامیاب دلایل بیشتری می آورد مبنی بر این که چرا همان شخص، دوست داشتنی است. چنان چه به یکی از این دو، کار بیشتری را جاع کنید او را قوی تر خواهید کرد. اگر آقای ناکام مسئول انجام کار بیشتری شود، تعدادی پرسنل هم اضافه می کند و جای بیشتری را در ذهن شما به خود اختصاص می دهد؛ در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می گیرد و به مجموعه افکار شما ماهیتی منفی می دهد. کار عاقلانه آن است که آقای ناکام را اخراج کنید، زیرا به او نیازی ندارید. چرا باید کسی همیشه در گوشتان بخواند: «نمی توانید. عرضه اش را ندارید، شکست می خورید و از این جور چیزها.»

برگرفته از کتاب «جادوی فکر بزرگ»، نوشته «دوید جوزف شوارتز»، ترجمه «ناضت اور»