



عکاسی : صادق ذبیاح

نگاهی به «باهمسران»
کتابی کاربردی برای زوج‌ها
و جوانان در آستانه ازدواج

مشاوران در کنار همسران

بسیاری از مشکلات زوجین، منحصر به فرد نیست و هستند زن و شوهرهای زیادی که ممکن است با یک مسئله مشترک دست و پنجه نرم کنند. یکی از بهترین راهکارها برای حل و مدیریت این مدل مشکلات، بهره بردن از توصیه‌های کارشناسان حوزه روان‌شناسی و روابط زوج‌هاست. کارشناسان و مشاوران خانواده که تجربه‌ی گیری از آن‌ها علاوه بر زن و شوهرها به جوانان دم‌بخت هم توصیه می‌شود، چرا که پیشگیری بهتر از درمان است. با این توصیف، به تازگی کتابی با عنوان «باهمسران» توسط انتشارات موسسه فرهنگی هنری مشاوران، به چاپ رسیده که در آن، مشاوران از رنج و خم‌های زندگی مشترک می‌گویند و به رایج‌ترین سوالات و ابهامات مهم زوج‌ها، پاسخ می‌دهند. کتابی که محتوای کاربردی‌اش، می‌تواند در پیش‌بردن خانواده‌های ایرانی به سمت درک و همدلی و احساس رضایت و خوشبختی، نقش پررنگی ایفا کند. در پرونده امروز «زندگی‌سلام»، نگاهی خواهیم داشت به این کتاب خواندنی.

سبک زندگی، به خصوص روابط

زوج‌ها را در دستور کار قرار داد.

کتابی که در ۲۸۷ صفحه، به

رایج‌ترین و تکراری‌ترین سوالات زوج

ها که برای دریافت پاسخ از طریق راه‌های ارتباطی

صفحه «خانواده و مشاور» روزنامه خراسان پیامک شده اند،

پاسخ‌هایی تحلیلی داده است. بنابراین سوالات و مشکلاتی که

در این کتاب مطرح شده، از آن دست موضوعاتی است که معمولا

کتاب «باهمسران» چه جور کتابی است و ساده‌ترین راه تهیه‌اش چیست؟

پاسخ‌های تحلیلی به رایج‌ترین سوالات زوج‌ها

هر روز پیامک‌هایی حاوی سوالاتی درباره ابعاد گوناگون زندگی مشترک، از سوی مخاطبان صفحه خانواده و مشاور به دست ما می‌رسد که شباهت‌های زیادی به هم دارند و مشاوران زندگی‌سلام، از بین این سوالات، یکی را به عنوان نمونه در صفحه «خانواده و مشاور» پاسخ می‌دهند که چاپ می‌شود و می‌بینید و می‌خوانید. با این حال به تازگی «انتشارات موسسه فرهنگی هنری خراسان» بنا به وظیفه و شکرانه‌ای که در قبال خانواده‌های ایرانی برای خود تعریف کرده، چاپ کتابی در حوزه

برشی از کتاب «باهمسران»

در این کتاب همچون نیم‌تای پایین صفحه خانواده و مشاور، به سوالات شما مخاطبان گرامی در حوزه زندگی مشترک، توسط مشاوران پاسخ داده شده با این تفاوت که پاسخ‌ها، مفصل و تحلیلی، به ریشه‌های پدید آمدن مشکل و راه حل‌های رفع آن می‌پردازد.

در ادامه به یک نمونه سوال از سوالات کتاب و بخشی از پاسخ به آن توجه کنید.

■ به همسرم بدبینم!

سوال: دختری ۱۶ ساله هستم. یک سال پیش با پسری ۱۹ ساله ازدواج کردم. هر دوازده ماه از اقتصاد در یک سطح قرار داریم. مدرک من سبک و شوهرم دانشجوی است. او وقتی به دانشگاه می‌رود، عذاب می‌کشم. خیلی به این موضوع بدبینم. پاسخ: بعضی از مردان و زنان جامعه ما این دل‌پره‌ها دارند که می‌داند همسرشان در محل کار یا تحصیل، فرد مناسب‌تری را پیدا کرده و آن‌گاه پایه‌های زندگی مشترک‌شان متزلزل شود. با نگاهی علمی به مسئله بدبینی باید بین دو نوع «بدبینی موقعیتی» و «بدبینی شخصیتی» تفاوت قائل شویم. در بدبینی موقعیتی، فرد در اثر یک حادثه عاطفی مثل خیانت همسر یا حتی خیانت یکی از اعضای خانواده به جنس مخالف بدبین می‌شود و اعتماد دوباره او مستلزم گذشت زمان و تجربه‌های مثبت و متناقض با آن اتفاق است. برای مثال مردی به همسرش خیانت کرده و در نتیجه جادایی حاصل می‌شود. شاید زن در آینده به سختی تن به ازدواج مجدد بدهد و اگر هم ازدواج کند، این که به همسر دوم اعتماد پیدا کند، کاری سخت و زمان‌بر خواهد بود اما اگر همسر دوم آرامش و متانت لازم را داشته باشد و بتواند این تصور اشتباه ذهنی که همه مردها خیانتکار هستند را تعدیل کند، آن وقت این خانم می‌تواند به همسرش اعتماد کند. نوع دوم بدبینی، به بدبینی شخصیتی معروف است. معمولا افرادی که به این بدبینی‌ها دچارند، بدبینی را از دوران کودکی و از همان سال‌های نخستین زندگی آموخته‌اند. شما جزو کدام دسته‌اید؟

یادداشت یک مشاور درباره اهمیت توجه زوج‌ها

به توصیه‌های متخصصان برای حل مشکلات زندگی

از شناخت تفاوت‌های فردی

تا برنامهریزی برای خوشبختی

بنفشه دولت‌آبادی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده-متأسفانه در کشور ما بیشتر مردم از کارایی روان‌شناسی و نیاز افراد به مشاوره، اطلاع چندانی ندارند و گاهی از این که شخصی به روان‌شناس مراجعه کند، متأسف می‌شوند و می‌پندارند حتماً مشکل روحی و روانی داشته که به روان‌شناس یا مشاور مراجعه کرده است. ما در همه مراحل زندگی، چه در انتخاب رشته دانشگاهی و شغل و چه در انتخاب همسر، نیازمند به مشاوره و روان‌شناسی هستیم اما اهمیت مشاوره در مسائل خانوادگی، خود را بیشتر نشان می‌دهد چون خانواده جایی است که یک زوج می‌خواهند زندگی مشترک موفق داشته باشند و آرامش آینده‌شان را تضمین کنند. این در حالی است که این‌ها هر کدام اصطلاحاً از یک سیاره جدا هستند و تفکرات و احساسات متفاوتی دارند. بنابراین لازم است این اشخاص از خصوصیات درونی همدیگر آگاهی داشته باشند وگرنه هر لحظه ممکن است به یکدیگر صدمه بزنند و ناخودآگاه باعث رنجش روح و روان یکدیگر شوند. برای دست‌یابی به این موضوع نیاز است با مشاوره‌ی متخصص صحبت شود تا ملاحظات لازم یادآوری و راهکارهای مناسب به زوج‌ها آموزش داده شود. اما در ادامه مروری داریم بر دلایلی که زوج‌ها باید به مشاوره مراجعه کنند.

دارد اما نکته مشترک بین بسیاری از همسرانی که در زندگی مشترک به بن‌بست رسیده‌اند، انجام ندادن اقدامات موثر برای رفع مشکل یا بدتر از آن، ناآگاهی از این روش‌هاست. بهره‌گیری از مشاور خوب و اصولی، یکی از این اقدامات است به خصوص اگر قبل از سرباز زدن و چرکین شدن زخم، مراجعه شود. در کتابی که در دست دارید، سعی شده است که مسائل زوج‌ها از ابعاد مختلف و البته به صورت کلی بررسی شود و بر مبنای همین باور از پرداختن به سوالات مبهم یا سوالات خاص که در برگزیندگی کمی دارد، خودداری شده و سوالاتی برای پاسخ‌گویی انتخاب شده است که بسیار پرتکرار بوده‌اند و به نوعی می‌توان گفت مشکلاتی مطرح شده است که بسیاری از خانواده‌های ایرانی به آن دست و پنجه نرم می‌کنند. پاسخ‌گویی به این سوالات نیز به گونه‌ای انجام شده است که اولاً با بیان علایمی، خواننده را

حل کنند تا این که با مشاوران در میان بگذارند. واقعاً چرا بیشتر مردم تمایلی به استفاده از مشاوران و روان‌شناسان ندارند؟ این موضوع علت‌های فراوانی دارد که آن‌ها را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد. ناآگاهی برخی مشاوران از اصول حرفه خود: در کشورهای غربی، مردم نه تنها در زمینه مسائل خانوادگی و روان‌شناسی بلکه در دیگر موارد نیز برای حل مشکلات خود به مشاور و متخصص مراجعه می‌کنند اما بر اساس مشاهداتی که در ایران داشته‌ایم، یکی از اصلی‌ترین علت‌های بی‌میلی مردم به گرفتن مشاوره، خود مشاوران هستند. با احترام به همه مشاوران و روان‌شناسان، متأسفانه تعداد مشاورانی که مردم با تمام وجود باورشان داشته باشند، انگشت‌شمارند. البته این وظیفه مردم را سخت‌تر می‌کند، چرا که مشاوران بسیاری هم هستند که از علم بالایی برخوردارند اما برای پیدا کردنشان باید کمی تحقیق کرد.

تصورات خرافی درباره مشاوران یا روان‌پزشکان: برخی افراد هم معتقدند که مشاور و روان‌شناس مساوی است با قرص و کپسول! تا پیشنهاد می‌دهید برای مشاور و درمان نزد دکتر یا مشاور بروید، می‌گویند من که مریض نیستم یا من که نمی‌خواهم دایم بخوابم. علت تمامی موارد مذکور، ناآگاهی مردم و فرهنگ غلط رایج بین آن‌هاست. در این جا مسئله مهم، فرهنگ‌سازی است.

باید حضور مشاوران را بکند در برنامه‌های گوناگون بیشتر شود و مشورت گرفتن، در میان جامعه و مردم فرهنگ‌سازی شود. البته شاید بهتر باشد که این فرهنگ‌سازی از خانه و خانواده شروع و آن قدر تکرار شود تا این فرهنگ در جامعه نهادینه شود؛ تا همان طور که برای مسائل حقوقی خود به دنبال وکیل می‌رویم، برای حل مسائل و مشکلات خانوادگی و تحصیلی و شغلی هم به دنبال یک مشاور خانوادگی باشیم.

شناخت تفاوت‌های فردی: همان‌گونه که اشاره شد، زن و شوهر تفاوت‌های زیادی در ساختار روح و ذهن و احساسات و ارزش‌ها دارند که باید به یک نقطه مشترک برسند تا از زندگی لذت کافی ببرند. مشاوران می‌توانند کمک زیادی در شناخت تفاوت‌های فردی زن و مرد به زوج‌ها داشته باشند. به طور قطع کسانی که زبان همسر خود را می‌فهمند و وی را درک می‌کنند، زندگی شیرین‌تری دارند. مشاور کسی است که به شما یاد می‌دهد در برابر جنس مخالف، چه موضعی داشته باشید و ساختار روح و روان همسر را برای شما تشریح می‌کند. طبیعی است وقتی شما بتوانید خواسته‌های درونی همسران را درک کنید، بهتر آن‌ها را برآورده می‌کنید.

برنامه‌ریزی اصولی برای زندگی مشترک: همیشه مشاور نقش تنش‌زدایی ندارد بلکه در بعضی مواقع، شما را برای برنامه‌ریزی بهتر و دقیق‌تر رهنمون می‌سازد. به طور مثال این که چه زمانی بچه دار شوید؟ یا چطور بچه خوب و سالمی به دنیا بیاورید؟ یا چطور فرزندان را تربیت کنید؟ همه و همه از وظایف یک مشاور متخصص است که با راهنمایی و مشاوره، برنامه‌های کوتاه مدت و میان مدت برای خانواده‌ها ارائه می‌کند.

بهره‌مندی از تجربه دیگران: مشاوران علاوه بر تخصص و تحصیل در زمینه روان‌شناسی و علم نوین، صاحب تجربه هم هستند و چه بسا مشکلی که شما احساس می‌کنید خاص و غیرقابل حل است، برای مشاور یک مورد ساده و تکراری باشد که از پس حلش برآمده است. بنابراین با اتکا به تجربه او می‌توانید مشکلات سخت زندگی را حل کنید و از عواقب احتمالی آن در آینده در امان بمانید، چون همه چیز را نباید در زندگی خودتان تجربه کنید، بلکه باید از زندگی دیگران درس بگیرید.

■ رایج‌ترین دلایل بی‌توجهی به نظرات مشاوران

در کشور ما بعضی از مردم ترجیح می‌دهند که مشکلات‌شان را خودشان

وام ۱۰ میلیونی

فوری و آسان با پرداخت ۴۸ ساعته

فروش اقساطی مبلمان ۲۰ ماهه (ویژه کارمندان محترم دولت)

سیسمونی کامل (اقساطی)

فروشگاه بزرگ سفید

اولین فروشگاه جامع کالاهای خانگی

با پرداخت دلخواه مشتریان محترم

ماهیهانه ۳۹۰

هزار تومان

اقساط

۳۰ ماهه

پرده

مبلمان

فرش

کلیه اقلام سیسمونی

لوازم خانگی

طلا