

مجردها بخوانند
متاهل‌ها حتماً حتماً بخوانند!



اول همسر راه

○ تصور عشق کافی نیست!

در زندگی مشترک اصولی وجود دارد که پایه‌های آن را محکم‌تر کرده و زوجین را به سمت در کنار هم بودن شاد و آرام سوق می‌دهد. به شما قول می‌دهم اگر این نکات را در زندگی خود مورد توجه قرار دهید، بار دیگر عاشق همسرتان می‌شوید و عشقتان هرگز کم‌رنگ نمی‌شود. زیرا با زنده نگه داشتن عشق زندگیتان نجات می‌یابد و جان تازه می‌گیرد. باید بدانید اگر تنها در ذهنتان تصور کنید که عاشق همسرتان هستید کافی نیست بلکه باید با اشتیاق فراوان از آن مواظبت و مراقبت هم به عمل آورید. اگر به راستی عاشق یکدیگر باشید، به طور ناخودآگاه نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده می‌کنید. امروز می‌خواهیم با اصولی که به زنده شدن و زنده ماندن عشق و محبت در زندگی مشترک منجر می‌شود، آشنا شویم.

این جملات مقدمه سخنان خانم روان‌شناس در جلسه

آموزش خانواده‌مدارانه خانم گلستان بود. با توجه به برگزاری جلسه در خارج از ساعت آموزشی، تعدادی از کارکنان علاقه‌مند مدرسه نیز به همراه مادران دانش‌آموزان به سخنان خانم روان‌شناس گوش سپرده بودند. در این میان خانم فروغ با توجه و دقت خاص در پی یافتن پاسخ سؤالات و راه‌حل بود برای رفع مشکلات زندگی خود، وضعیت دانش‌آموز خوب کلاسش مریم که به خاطر مشکلات خانوادگی افسرده خاطر شده بود و مریم‌های دیگری که در مدرسه بودند. خانم گلستان نیز خرسند از حضور همکارانش در کنار مادران جهت کسب آگاهی و بالندگی به ادامه سخنان دوست قدیمی‌اش گوش می‌داد.

○ مهارت‌های حل تعارض

سخنران حاضر در جلسه جهت ارتباط موفق و حل مشکلات و تعارضات در زندگی به نقش زن و مرد اشاره کرد. وی به برخی از مهارت‌های ارتباطی همسران در حل

و فصل اختلافات تأکید و اضافه کرد که این مهارت‌ها نه تنها در حل اختلافات زناشویی بلکه در رفع تعارضات بین فردی مثل دو دوست، دو همکار، دو خویشاوند... نیز می‌تواند مؤثر و مفید واقع شود. وی بخشی از مهارت‌ها را این‌گونه فهرست کرد:

✓ عذرخواهی؛ عذرخواهی از دیگران ممکن است مشکل به نظر برسد - به خصوص زمانی که با هم چندین بار بر سر موضوعی مخالفت کرده باشید - لیکن امکان دارد در خود توان گفتن «ببخشید، متأسفم» را نبینید و شاید هم کاری را که فکر می‌کردید به او می‌فهماند از کرده خود پشیمانید انجام داده‌اید. اما به صورت آشکار باید عذرخواهی کنید پس راحت بگویید ببخشید، متأسفم.

✓ پذیرفتن انتقاد با گشاده‌رویی؛ گوش کردن به حرف‌های همسران یک موضوع مهم برای پایان دادن به جر و بحث‌ها به شمار می‌رود. در چنین وضعیتی که هر دو تصور می‌کنید حق با شماست، مشکل به هر دو نفرتان مربوط می‌شود. وقتی همسران از شما انتقاد می‌کند، شمشیرتان را از رو نیندید بلکه این‌طور نشان دهید که حرف او را می‌فهمید؛ همان‌گونه که انتظار دارید هنگامی که شما صحبت می‌کنید او نیز متوجه منظورتان شود...

✓ برای لحظه‌ای آتش بس اعلام کنید؛ در اوج یک مجادله فشارخونتان بالا می‌رود، تپش قلب شما بیشتر می‌شود و ممکن است چیزهایی بر زبان بیاورید که لزوماً از بیان آن‌ها منظوری ندارید. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که از هم جدا شوید تا بتوانید آرام گرفته و افکار خود را متمرکز کنید. البته بهتر است هنگامی که خیلی عصبانی هستید به حالت قهر همدیگر را ترک نکنید. چرا که این کار باعث می‌شود تا طرف مقابل احساس طردشدگی نماید و حتی به شدت عصبانی شود. دیگر این که از خانه خارج نشوید و همسران را با غم‌هایش تنها نگذارید. بلکه انرژی خود را معطوف فعالیت‌های سودمندتر کنید مثلاً سعی نمایید به آشپزخانه بروید طرف‌های نشسته را بشوید، دو لیوان چای بریزید و... با این کار، هم خودتان کمی آرام می‌شوید و هم در عین حال به همسران قدری فرصت می‌دهید تا با خودش تنها باشد، این استراحت کوتاه باعث می‌شود تا هر دو با دیدی بازتر به موضوع نگاه کنید.

یکی از نشانه‌های ارتباطات خوب، دانستن این نکته است که چه موقع باید موقتاً از یکدیگر فاصله بگیرید.

✓ گذشته را یادآوری نکنید؛ اگر می‌خواهید مشکلی حل شود باید بدانید که با پیش کشیدن گذشته‌ها به هیچ‌کجا نخواهید رسید. مهم نیست که همسران بار آخر چه حرفی زده و یا شما چه گفته‌اید. با هم عهد کنید که گذشته‌ها دیگر گذشته و یادآوری گذشته‌های تلخ چندان آور و تنفرزا است. تنها به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید.

✓ مهربانی کنید؛ اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسران ناگهان صدایش را بالا برده و از کوره در می‌رود، کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید.

بگذارید بفهمد که این فقط یک مجادله کوتاه است و شما برای شنیدن صحبت‌های وی در کنارش هستید. به علاوه نوازش نشان‌دهنده این است که شما به او اهمیت می‌دهید و دشمن او نیستید.

در این لحظه یکی از حاضران با بیانی همراه با شوخی گفت که مردان در این مواقع خودشان را لوس می‌کنند و خانمی از انتهای سالن در پاسخ گفت همان‌طور که ما خانم‌ها ناز می‌کنیم. این گفت‌وگوی کوتاه دو طرفه خنده حاضران و اظهار نظرهای مهمه‌گونه آن‌ها را به همراه داشت. خنده بر لبان خانم روان‌شناس نشست و در پی این اظهار نظر افزود: البته ممکن است وقتی می‌خواهید همسران را نوازش کنید یا دستش را بگیرید، دست شما را کنار زده و بگوید «ولم کن» اما یادتان باشد که این فقط یک ناز کردن است و در این صورت شما به او بگویید «خودت را عصبانی نکن حالا که چیزی نشده، می‌دانم ناراحتی اما ما همه چیز را با هم درست می‌کنیم».

در این بخش از جلسه خانم روان‌شناس زمان استراحت کوتاهی را اعلام کرد تا حاضران هم‌چنان که پیش‌بینی شده بود، پذیرایی شوند. در این موقع یکی از معلمان از فرصت استفاده کرد و نزد خانم روان‌شناس رفت و برگه‌ای را نشان وی داد...

○ ای کاش

پس از پایان زمان استراحت همان خانم معلم که ورقه‌ای را به سخنران جلسه نشان داده بود، در مقابل بقیه قرار گرفت و چنین گفت: دوستان چند روز پیش جهت تمرین در درس انشا به بچه‌ها گفتم که عبارت «ای کاش» را در چند خط ادامه دهید. در پایان وقت مقرر هم برگه‌ها را جمع‌آوری کردم. اکنون یکی از آن‌ها را که به موضوع این جلسه مربوط می‌شود همراه آورده‌ام تا با اجازه خانم روان‌شناس و سایر دوستان این قطعه را برایتان بخوانم:

ای کاش مادر و پدرها با هم مثل موبایلشون رفتار می‌کردند

در روز با هم از همه بیشتر صحبت می‌کردند
پای صحبت‌های هم می‌نشستند
پیغام‌های هم را دریافت می‌کردند
در نبود هم احساس کمبود می‌کردند
مطالب خصوصی را به حافظه‌شان می‌سپردند
همیشه و همه جا همراه هم بودند، حتی در اوج تنهایی
و اگر همیشه همراه اول هم بودند با داشتن هم تنها نبودند

و ما هم تنها نمی‌ماندیم.
حاضران حظاً خود از شنیدن مطلب را با دست زدن‌های پی در پی ابراز کردند و برخی از مادران نیز در حین دست زدن اشک از صورتشان جاری شده بود.
خانم فروغ نیز همانند سایرین تحت تأثیر این قطعه قرار گرفته بود و در ذهنش آن‌چه را بر زندگی و روابط زناشویی‌اش گذشته بود، مرور می‌کرد و اشتباهاتش را به خاطر می‌آورد. لحظه‌ای ترس و غم وجودش را فراگرفت؛

یکی از نشانه‌های
ارتباطات خوب، دانستن
این نکته است چه موقع
باید موقتاً از یکدیگر
فاصله بگیرید

باید بدانید اگر تنها در ذهنتان تصور کنید عاشق همسرتان هستید کافی نیست بلکه باید با اشتیاق فراوان از آن مواظبت و مراقبت کنید

اگر به راستی عاشق یکدیگر باشید به طور ناخودآگاه نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده می کنید

ای کاش مادر و پدرها به هم مثل موبایلشون رفتار می کردند

ترس از فاصله‌ای که ایجاد شده بود، و غم و اندوه از لحظاتی که از دست رفته بود... اما وقتی خود را در جایگاه یادگیری دید، مجدداً امید در دلش بارقه زد و این بار با دقت بیشتر صحبت‌های روان‌شناس را در ذهن و دل خود جای داد. سخنران به دیگر راهکارهای مفید در حل و فصل اختلافات اشاره می کرد:

✓ جمله‌ای دلپذیر به همسران بگویید؛ یک مجادله می تواند بسیار خسته کننده باشد و اثرات سوئی را به طور موقت در روان انسان به جای گذارد؛ چنان که اگر ترمیم نشود اثر آن دائمی خواهد بود. بعد از مجادله یا جر و بحث طولانی، وقت کوتاهی را اختصاص دهید به این که به یکدیگر یادآوری کنید که آن فقط یک اختلاف نظر معمولی بوده و اگر چه ممکن است با بعضی از عقاید و نظرات همسران موافق نباشید اما در عوض او محاسن و امتیازاتی دارد که برای شما جذاب و جالب است. در این صورت همسر شما هم به احتمال زیاد سعی می کند تا حرف‌های ناراحت کننده نزند. گاهی اوقات فراموش کردن حرف‌های آزاردهنده کسی که دوستش دارید، مشکل به نظر می رسد. اما اگر چیزی قابل تعریف را به آن بیامیزید، روبه‌رو شدن با مسئله را آسان می کند.

✓ توقع نا به جا نداشته باشید؛ از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرح‌ها، ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آن‌ها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد بیان کند.

✓ به طور مداوم از همسران انتقاد نکنید؛ زیرا انتقادهای پیاپی باعث می شود که وی از شما به تدریج دل سرد شود و فاصله گیرد. هرگز این جمله را به کار نبرید که «تو دقیقاً مثل پدرت هستی» یا «تو با مادرت هیچ فرقی نداری». این عبارت ناخوشایند و تحقیرآمیز است. زیرا همسران را نگران می کند که شاید بدترین خصلت فامیلی اش را بروز داده است و این عبارات را نوعی تحقیر تلقی کند. باید موضع خود را از تحقیر کردن تغییر دهید و به طور مستقیم درخواست عاقلانه و منطقی تان را بیان کنید.

در این هنگام یکی از حاضران پرسید: ممکن است یک مثال بزنید؟ خانم روان شناس با گفتن «بله» این مثال را مطرح کرد: مثلاً بگویید وقتی چایت را خوردی لطفاً فنجان را روی سینک ظرفشویی بگذار. با این روش شما به خواسته خودتان بدون رنجاندن همسران رسیده اید.

✓ اصرار زیادی برای جلب محبت همسران نداشته باشید و این نکته را زمانی که وی عصبانی است بیشتر مراعات کنید؛ برخی اوقات، حالت روحی او برای ابراز محبت به شما مناسب نیست و اصرار زیاد شما منجر به مخالفت شدید او می شود. زمانی که همسران از فشار عصبی رنج می برد، سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیک شوید؛ زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن به وی اصرار ورزید، فقط او را عصبانی تر کرده و از خود دور می سازید؛ البته تا زمانی که استرس او کاسته شود و به

حالت عادی برگردد.

✓ از واژه «من» استفاده کنید؛ به جای آن که بگویید «تو در این جا اشتباه کردی» بهتر است جمله خود را با «من» شروع کنید و بگذارید احساس شما را بهتر درک کند؛ مثلاً «من وقتی این اتفاق افتاد ناراحت شدم» با این بیان، جملات کمتر سرزنش آمیزند و کمتر طرف مقابل را به موضع دفاعی وامی دارند و به او کمک می کنند تا به جای آن که حس کند مورد حمله قرار گرفته، نقطه نظر شما را بهتر درک نماید. البته این جمله نباید با لحنی تحکمی بیان شود زیرا احساس می کند شما فقط برای خودتان و احساساتان اهمیت قائلید و می خواهید وضعیت روحی خود را به رخ او بکشید. پس بهتر است جملات خود را به نحوی ادا کنید که حس همدلی را در وی به وجود بیاورد. مثلاً بگویید «من از این موضوع ناراحت شدم اما حتماً تو هم دلیلی برای کارت داری؛ پس چه بهتر که نیت خوب خود را بروز دهی.» و یا این که «من از این موضوع یا اتفاق ناراحت شدم. حتماً اگر این اتفاق برای تو هم رخ می داد خودت هم به همین اندازه ناراحت می شدی.» با بیان این جملات طرف مقابل رابه تفکر و همدلی سوق می دهید و باعث می شوید او خود را جای شما قرار داده و احساساتان را بهتر درک کند.

○ شمشیر دو لبه

خانم گلستان که در جمع اولیا و کارکنان مدرسه مستمع سخنان دوست قدیمی خود بود، با شنیدن این جملات به یاد این عبارت افتاد که «زبان سلاحی افسون گر است که می تواند بگریاند، بخنداند، به شوق بیاورد، عاشق کند، متنفر سازد و هزاران پیام متفاوت را انتقال دهد.» او همیشه به نقش ارزشمند نحوه گویش و صحبت کردن با دیگران توجه داشته و سعی در تقویت مهارت‌های کلامی خود کرده است. ناگهان موضوعی جدید در ذهنش جرقه زد «آشنا کردن دانش آموزان و کارکنان با مهارت‌های کلامی و تقویت آن». هنوز موضوع را در ذهن خود پالایش نکرده بود که متوجه شد خانم روان شناس با توجه به اتمام وقت به جمع بندی پرداخته، دقایقی را نیز به پاسخ گویی سؤالات حاضران اختصاص داده و ادامه مطلب را به جلسه بعدی موکول نموده است. دوست خانم گلستان یک سنت همیشگی در پایان جلسات خود داشت و آن این که پیامی کوتاه را جهت مرور ذهنی و تقویت نقش گذاری مطالب گفته شده بر روی تخته می نوشت و از مخاطبان می خواست که این جمله را تکرار کنند. پیام وی این بود: «حساب بانکی عشق خود را پر نگاه دارید.»

خانم فروغ مصمم بود تا ذخایر بانک عشق زندگی اش را تقویت کند. نگاهش را به منظور یافتن مادر مریم به اطراف معطوف نمود و امیدوار بود که مادر مریم نیز هم چون خود او در پی رقم زدن تغییرات مثبت در زندگی اش باشد. از سوی دیگر، خانم گلستان نیز راضی از برگزاری جلسه، تصمیم گرفت بانک عشق زندگی شغلی خود را همیشه پر نگاه دارد.