

سبک ارتباط



یک رابطه صادقانه همراه با حفظ حریم و حرمت همسر

«من» و «تو» فقط با صداقت «ما» می شود

ساجده براتی
پیوندی زندگی شکل می گیرد؛ «من» به «ما» تبدیل می شود؛ هر دواز قرار گرفتن در کنار فردی دیگر برای پیمودن باقی مسیر زندگی خرسندند.

■ وقتی «ما» دوباره تبدیل به «من» و «تو» می شود
«ما» شدن به چه معنا و مفهومی است؟ تا چه در جه‌ای در یک زندگی مشترک باید نقش بگیرد؟ آیا هر فرد باید اتفاقاتی که در طول روز برایش پیش می آید را با جزئیات کامل برای همسرش تعریف کند؟ یا گفتن تمام آنها ضرورتی ندارد؟ آیا پنهان کردن یک مسئله موجب سلب اعتماد همسر می‌شود؟ تمام مشکلات زندگی که اول به دید و ذهنیت طرفین رابطه برمی گردد. صداقت و اعتماد در راستای هم قرار دارند. زن و شوهر اگر کم‌رنگی در صداقت از یکدیگر دیده و اعتماد به همدیگر نداشته باشند رفتار و مکالمات‌شان تغییر می کند. بعضی مردان به همسر‌شان اجازه هیچ رفت و آمدی را به تنهایی نمی‌دهند. برخی افراد نیز همسر‌شان را در ارتباط برقرار کردن با دوستان دوران مجردی محدود می‌کنند. خانمی که به محض رسیدن همسرش به محل کار با تلفن ثابت آنجا تماس می‌گیرد و باید در زمان مشخص رسیده باشد نمونه‌ای از عدم اعتماد به همسر است. کسانی که در طول روز چندین مرتبه با همسر خود تماس می‌گیرند و خواستار تعریف کردن اتفاقات ریز و درشت از محل کارش می‌شوند نیز نمونه‌ای کم و بیش مشابه است. مثال‌های بی‌شماری از این دست وجود دارد که می‌توان گفت از نداشتن صداقت و عدم اعتماد در زندگی نشئت گرفته است.

اما از آنجایی که انسان‌ها ذهنیت‌های مختلفی دارند، برعکس این اتفاقات نیز می‌تواند رخ بدهد. کسانی که اصلاً برایشان مهم نیست همسر‌شان یا چه افرادی رفت و آمد می‌کند؟شوهر نمی‌داند محل کار خانمش اصلاً چیست و یا چه اشخاصی در آنجا مرارده دارد؟ زن خانه هروقت به مهمانی و مراسمی خواهد برود، به تنهایی می‌رود. جالب اینجاست که اکثر این افراد از روی بدجنسی چنین کاری نمی‌کنند. حتی برخی از حدودی و محبت بیش از حد روی تمام رفتارها و تلفن‌ها و رفت و آمدهای شریک زندگی‌شان کنجکاو و دقیق می‌شوند یا بسیار بی‌خیال شده و می‌گویند این حق اوست که زندگی

سبک رفتار

شخصی خود را داشته باشد و اگر من چیزی ببرسم یعنی دخالت کردن در حریم شخصی همسرم... و بعد از گذشت مدتی هر دو طرف از این زندگی خسته می‌شوند و «ما» دوباره به «من» و «تو» تبدیل می‌شود.
■ همه چیز از دروغ شروع می‌شود
حتمأ شنیده‌اید که دروغ را زیربنای تمامی گناهان می‌دانند، چه بسیار معامله‌ها و کارهای نیکي که به خاطر صداقت نداشتن در گفتار به نتیجه نرسیده است؛ زیرا صداقت رکن و اساس یک رابطه درست به حساب می‌آید. احادیث بسیاری نیز از مضرات دروغ‌گویی و این عمل ناشایست روایت شده است. همان طور که مولا علی(ع) فرموده‌اند: «دروغ‌گویی عیبی رسواکننده است». رسواکننده است چون همیشه ماه پشت ابر پنهان نمی‌ماند و معمولاً دروغ بعد از مدتی آشکار و انسان دروغگو در بین مردم رسوا و بی‌اعتبار می‌شود. راستگویی و صداقت از اعمال نیک و پسندیده انسانی و از بارزترین مشخصات پیامبران الهی در دعوت مردم به سوی حق است پس انسان سالم باید ظاهر و باطنش یکی باشد و دل و زبانش یک‌سو و هماهنگ. حال اگر این اصل در زندگی زناشویی جایگاهی نداشته باشد و نادیده گرفته شود، بدون شک و به مرور سلب اعتماد و در نتیجه آن دلسردی در رابطه را به دنبال خواهد داشت.

■ توازن و تعادل باعث پیوستگی است

ترنس رال روانشناس اعتقاد دارد «هیچ زوجی همه چیز را باهم در میان نمی‌گذارند و نباید هم بگذارند. هر انسانی نیاز به مرز و محدوده دارد و در یک ازدواج دو طرف باید آن قدر انعطاف‌پذیر باشند که اجازه دهند طرف مقابل‌شان مرز و محدوده‌ای برای خود تعیین کند که کلید آن تعادل است. اگر این مرزها خیلی ثابت و محکم باشند، احتمال بسیاری وجود دارد که دو طرف از هم دور شده و جدا شوند. اگر هم هیچ مرز و حدودی برای خود تعیین نکنند، دو طرف بیش از حد با هم قاطی خواهند شد که به این هم رابطه سالم نمی‌توان اطلاق کرد.» آیا خانمی که طلاق گرفته و زندگی با همسر مورد سرزنش دیگران قرار خواهد گرفت.

رفتارهای نادرست اجتماعی مجموعه‌عاداتی هستند که در هر جامعه‌ای باید از ابتلا به آنها پرهیز کرد. به عنوان مثال، خیره شدن به دیگران یا حرف زدن با دهان پر قطع کردن حرف دیگران، بلند حرف زدن، کنجکاو یا به تعبیر بهتر فزولی در زندگی دیگران، توهین و کنایه یا شل با محکم دست دادن و... از جمله این عادات است.

بدگویی از دیگران یکی از نشانه‌های عدم رضایت درونی فرد خودش است. باید به خاطر داشت گاهی دیگران ما را بنا به کمبودهای‌شان مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند. هر روز شاهد شکایت برخی مردم از فزولی یکی سری آدم‌ها هستیم، آدم‌هایی که با پیگیری و سؤال‌های نابه‌جا طرفین خود را خسته کرده‌اند. گاهی بی‌فرهنگی برای‌مان فرهنگ می‌شود! اما چرا در جامعه‌ای فرهنگ باید جوری شکل گرفته باشد

که مردم به خاطر بی‌فرهنگی دیگران، خود را به غلط زندگی کردن ملزم کنند؟ قطعاً تا به حال همه‌ما سؤال‌هایی از قبیل «کی ازدواج می‌کنی؟» «کی بچه‌دار می‌شوی؟» و... مواجه شده‌ایم و لازم است بگوییم این کنجکاو‌ها همچنان ادامه دارند از ترس قضاوت‌های بیجای مردم، برخی به خود قضاوتی دچار شده‌اند! امروزه حرف مردم کار دست زندگی‌ها می‌دهد! به خاطر حرف و قضاوت مردم، زندگی زوری به برخی افراد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک ازدواج



توصیه‌هایی برای دوران پسا ازدواج

قرار نیست حال و هوای نامزدی ابدی باشد!

■ محمدرضا سهیلی فر
یکی از شیرین‌ترین اتفاقات زندگی پیوند زناشویی است که دو انسان از دو جنس، دو سبک تربیتی، دو خلق و خو، دو دیدگاه، دو چشم‌انداز، با مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های ارتباط‌گیری متفاوت فرصت در کنار هم بودن و شروع زندگی دو نفره‌ای در کنار هم را پیدا می‌کنند. سؤال و تحقیق و گفت‌وگوهای دو جانبه برای شناخت بیشتر طرفین از هم، جزو مقدمات ضروری پیش از ازدواج است. ولی پس از انجام مراسم شرعی و عرفی پیوند زناشویی، پرده‌ای دیگر از زندگی، این بار به شکل دو نفره به روی زوجین گشوده می‌شود. همسران موفق تلاش می‌کنند این مرحله را نیز همانند دوره پیش از ازدواج، شاد،

آرام، پر از تفاهم و دارای تعاملات مناسب نگهدارند و مسبب رشد و تعالی یکدیگر در مرحله نوینی از زندگی خود شوند. در واقع یک اجتماع دو نفره که صبر، سعه‌صدر، علو تبیع، گذشت و متانت، عشق ماندگار، درک متقابل، شجاعت، مدیریت، ارتباط‌گیری، تعهد و خلق و خوی و... هر یک از طرفین به مرحله از مون عملی گذاشته می‌شود. حال که دوران به یادماندنی نامزدی سپری شده، پایان ژمانتیک داستان رسیدن به فرد مورد علاقه، نباید مسا را از واقعیت‌ها، تعهدات جدید زندگی و مسئولیتی که در قبال هم خواهیم داشت، غافل کند و حواس‌مان به موضوعات و ابهاماتی که در زندگی مجردی مطرح نبسود اما حالا باید تجربه کنیم، باشد.

در روزهای جوانی، ما مستعد غرق شدن در انواع رؤیاها و برخورد‌های بیش از حد احساسی پیش از ازدواج هستیم. اما نکته اینجاست که پایان شاد فیلم‌ها نباید ما را گرم‌ها نکند و باعث شود پس از رسیدن به مرد یا زن ایده‌آل خودمان، اهمیت حفظ بنای زندگی مشترک را با فراموشی و نشیب‌هایی که ممکن است داشته باشد، دست‌کم بگیریم. شاید به این باور هم رسیدیم که ازدواج ترکیبی است از سعادت، تنگناها، تلاش، معجزه، هماهنگی و تفاهم همسران. زندگی متأهلی بخشی از حیات ماست. مانند به دنیا آمدن، بزرگ شدن، پیر شدن، تحصیل کردن یا کار کردن البته مقصود این نیست که به زندگی زناشویی مثل یک پروژه کاری دست‌ی آسان نگاه کنیم، بلکه زوجین جوان در ساختن یک زندگی مشترک‌شان باید نکاتی را به یاد داشته باشند. موارد و موضوعات بسیاری در مورد ازدواج وجود دارد که در آغاز زندگی مشترک با این بردن ما مثل یک راز می‌ماند؛ بنابراین بهتر است از ازدواج وجود دارد که در آغاز زندگی مشترک با این بردن ما مثل یک راز می‌ماند؛ بنابراین بهتر است جوانان - شاید با سهل‌انگاری ناخواسته‌ای - وارد یک پیوند زناشویی شوند و زمانی بفهمند زندگی متأهلی مختصات و چارچوب‌های خاص خود را دارد که در شرایط ناپیدا وجود دارد. عشق درونی باشد و شاید راه برگشتی وجود ندارد. پس اصل این است که با مطالعه، مشورت، ارتباط‌گیری صحیح زوجین و گفت‌وگوی دو طرفه تا جایی که می‌شود تجربه تلخ ناشی از آزمون و خطا در زندگی زناشویی را کاهش داد. این طور نیست؟ توجه کنید که در ازدواج همه چیز به رنگ رنگین کمان و گل‌های زرقان نیست. ازدواج جنبه‌های تازه بسیاری دارد که بهتر است آنها را از قبل از رفتن زیر یک سقف بدانید. وقتی زندگی مشترک آغاز می‌شود، برخلاف دوران نامزدی، خیلی چیزها تغییر می‌کند و فرصت کمتری برای بیرون رفتن‌های شایه با در ایام تعطیل خواهید داشت. شاید مکالمات پر شور و رؤیابر دانه مانند گذشته اتفاق نیفتد. طبیعی است، این چیزی نیست که شما نگران آن باشید. در حالی که داشتن برنامه تفریح و تفرن در زندگی با همسر‌تان خوب است، اما لزوماً پس از برگشت از کار یک الزام نیست. گاهی اوقات به خانه می‌روید و از کار روزانه خسته و کلافه‌اید. تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید این است

د

در روزهای جوانی، ما مستعد غرق شدن در انواع رؤیاها و برخورد‌های بیش از حد احساسی پیش از ازدواج هستیم. اما نکته اینجاست که پایان شاد فیلم‌ها نباید ما را گرم‌راه نکند و باعث شود پس از رسیدن به مرد یا زن ایده‌آل خودمان، اهمیت حفظ بنای زندگی مشترک را با فراموشی و نشیب‌هایی که ممکن است داشته باشد، دست‌کم بگیریم. شاید به این باور هم رسیدیم که از دواج ترکیبی است از سعادت، تنگناها، تلاش، معجزه، هماهنگی و تفاهم همسران

بخشی از زندگی‌اش شده و اتفاقات خاص و حرف‌های محرمانه او برای همسرش نیز مهم است. اما طرفین در عین حال باید بداندن مثلاً تلفن همراه یک وسیله کاملاً شخصی است و کسی نباید به خودش این اجازه را بدهد که بدون اطلاع وارد تلفن همراه همسرش شود و تمام گفت‌وگوها و صحبت‌هایش با دوستان و اقوام را چک کند. اگر چه این درک برای طرف مقابل وجود داشته باشد، چنانچه هر گونه مسئله مهم وجود داشت بدون تصور غلط باید به همسرش بگوید و باهم مشورت داشته باشند.

■ صراحت در گفت‌وگو را انتخاب کنید

قدیمی‌ها همیشه پند و اندرز زیادی در زندگی به کار می‌بردند مثلاً می‌گفتند: «جز راست نباید گفت» هر راست نشاید گفت» و به‌وضوح این جملات بیان می‌کند که همیشه هر حرف اول را می‌زند و جز آن هم نباید انجام داد اما در مواردی خاص که تنها مربوط به خود شخصی می‌شود و می‌توان آن را به تنهایی مدیریت کرد؛ نه اینکه دروغ‌گوییم بلکه اصلاً لزومی به بیان کردن آن، حتی به نزدیکترین فرد، نیست. پس اگر بخواهیم رابطه‌ای مادام‌العمر باشد، نه دروغی باید گفت که نتیجه آن سلب اعتماد شود و نه تمام جزئیات بی‌اهمیت را؛ برای خود دارد که کس دیگری - حتی همسر - بدون اجازه حق تجاوز به این فضا و حریم را ندارد. مثال بارزی که می‌توان برای این قضیه در نظر گرفت مباحث مالی است که اغلب خانم‌ها دوست دارند یک حساب مالی جداگانه بدون اطلاع همسر داشته باشند. این حرف به این معنا نیست که پولی را از شوهر‌شان بگیرند و در مواردی که همسر رضایت ندارد خرج کنند! نه، این قضیه تنها به حس امنیت زن برمی‌گردد و در او تقویت می‌کند و چون چنین روانی دارد؛ اعتماد به نفس او نیز تحت تأثیر قرار گرفته و آن افزایش می‌دهد. پس می‌توان نتیجه گرفت که «ما» شدن به معنای یکی شدن مطلق بدون هیچ قید و شرطی، نیست. وقتی دو نفر از دو خانواده مختلف به‌هم پیوند می‌خورند باید بدانند که همسر

ضرورت بازنگری اساسی در برخی رفتارهای فردی و اجتماعی

سرهایی که در زندگی دیگران جامی‌ماند



تحمیل و اغلب هم گریبانگیر خانم‌ها می‌شود

از کی فحش و ناسزا گفتن نشانه صمیمیت بین افراد شده است؟ قدیم اگر فحش زشتی را در دعوا و درگیری‌ها به طور اتفاقی می‌شنیدیم گوش‌های‌مان سرخ می‌شد و ما را خجالت‌زده می‌کرد اما امروزه حرف‌های زشت‌رود زبان برخی دخترها و پسرها‌مان شده، حتی بچه‌های کم‌سن و سال‌به عبارتی بچه و بزرگ در مکالمه‌های روزمره‌شان گوینده برخی

د

حتمأ شنیده‌اید که دروغ را زیربنای تمامی گناهان می‌دانند، چه بسیار معامله‌ها و کارهای نیکي که به خاطر صداقت نداشتن در گفتار به نتیجه نرسیده است؛ زیرا صداقت رکن و اساس یک رابطه درست به حساب می‌آید. احادیث بسیاری نیز از مضرات دروغ‌گویی و این عمل ناشایست روایت شده است. همان طور که مولا علی(ع) فرموده‌اند: «دروغ‌گویی عیبی رسواکننده است». رسواکننده است چون همیشه ماه پشت ابر پنهان نمی‌ماند و معمولاً دروغ بعد از مدتی آشکار و انسان دروغگو در بین مردم رسوا و بی‌اعتبار می‌شود

تا بتوانیم خود را بسازیم و رشد کنیم، اما راه حل و چگونگی رویارویی هر کسی با مشکلات نیز مهم است، و این نحوه برخورد، تعیین‌کننده استمرار زندگی زوجین یا پایان آن خواهد شد.

د