

نگاه



اصرار و تحکم برای تغییر دیگران به مرگ رابطه‌ها منجر می‌شود

مرا همین‌گونه که هستیم دوست‌بدار

بنفشه قاسمی‌زاده*

«اگر هر کسی را برای مدت طولانی تحت فشار، زور، تحکم و کنترل قرار دهیم، بی‌شک به جایی خواهیم رسید که ممکن است هرگز دوباره صمیمیتی بین ما ایجاد نشود و باز گشتی وجود نداشته باشد!». این جمله، یکی از مهم‌ترین پیام‌هایی است که روانشناسی کنترل درونی به ما یاد می‌دهد و به ما می‌آموزد که زمانی که ما دیگران را همانگونه که هستند زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را همانگونه که هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

مقابل موقعیت‌های استرس‌زا و اختلالات روانشناختی و بیماری‌های جسمانی، افزایش می‌دهد. فراموش نکنیم رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، اما متأسفانه آنچه در روال زندگی روزمره از ما سر می‌زند چیزی نیست جز کنترل بیرونی کسانی که دوستانشان داریم، یعنی اصرار داریم تا آنطور که ما دوست داریم رفتار کنند، سخن بگویند، بپوشند. دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را این‌اصول هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

یک‌بار دیگر رابطه دوستانه‌ای که به آن اشاره شد را مرور کنید: درک کردن، همدلی، زمان گذاشتن برای یکدیگر، گوش دادن فعال، لذت بردن، شادی و شوخی بخنده، راهنمایی و مشورت دادن، فراموش کردن گله و شکایت‌های جسمانی و... رابطه‌های دوستانه معمولاً بهترین مثال برای رابطه‌ای سالم و بدون کنترل بیرونی است، چراکه در این روابط دوستانه، دو طرف یکدیگر را همانگونه که هستند می‌پذیرند و برای تغییر یکدیگر به آنچه فکر می‌کنند درست است، تلاش نمی‌کنند. هر گاه توانستیم روابط اصلی زندگی‌مان را این‌اصول پیش ببریم، آن گاه سلامت روان و به تبع آن سلامت جسمانی خود را تضمین کرده‌ایم.

همسران را مجبور به کاری می‌کنیم که نمی‌خواهند! یکی از دلایل اصلی طلاق، ناراضی‌ت و تعارضات زناشویی این است که زوجین می‌خواهند طرف مقابلشان را عوض کنند و او را مجبور به انجام کاری کنند که نمی‌خواهد. از طرف دیگر برخاشگری‌های نوجوانان و جوانان با والدین، فرار از مدرسه و خانه، بالا رفتن آمار مصرف مواد مخدر بین نوجوانان و جوانان نشان‌دهنده این است که این افراد از زندگی و روابط خود در منزل، مدرسه و با اعضای اصلی خانواده خود رضایت ندارند. تقریباً تمامی ما انسان‌ها میل به کنترل کردن افراد، موقعیت‌ها و شرایط داریم، چراکه همه ما از نیاز زنتیکی مشخصی به نام نیاز به قدرت بهره‌مندیم. ما دوست داریم بتوانیم جهان و هر چه متعلق به آن است را تحت کنترل خود درآورده و آن را قابل پیش‌بینی و قابل کنترل کنیم، اما مسئله اینجاست که ذات جهان پیش‌بینی‌ناپذیر است. بنابراین تلاش‌های ما برای کنترل ناکام باقی می‌ماند. اینجاست که به کنترل افراد مهم زندگی‌مان روی می‌آوریم، طوبی پیش فرض گفته شده، گمان می‌کنیم صلاح آنها را می‌خواهیم و ما بهتر از خود آنها تشخیص می‌دهیم چه چیزی برایشان خوب یا بد است. منظور از آنها در اینجا طرف مقابل من در یک رابطه است. رابطه انسانی یعنی هر جایی که حداقل دو نفر با هم تعامل دارند: رابطه زوجین با یکدیگر، رابطه والدین با فرزندان، رابطه فرزندان با هم، رابطه معلم و شاگرد، رابطه رئیس و کارمند، رابطه دو دوست و...

مقابل موقعیت‌های استرس‌زا و اختلالات روانشناختی و بیماری‌های جسمانی، افزایش می‌دهد. فراموش نکنیم رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، اما متأسفانه آنچه در روال زندگی روزمره از ما سر می‌زند چیزی نیست جز کنترل بیرونی کسانی که دوستانشان داریم، یعنی اصرار داریم تا آنطور که ما دوست داریم رفتار کنند، سخن بگویند، بپوشند. دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را این‌اصول هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

یکی از دلایل اصلی طلاق، ناراضی‌ت و تعارضات زناشویی این است که زوجین می‌خواهند طرف مقابلشان را عوض کنند و او را مجبور به انجام کاری کنند که نمی‌خواهد. از طرف دیگر برخاشگری‌های نوجوانان و جوانان با والدین، فرار از مدرسه و خانه، بالا رفتن آمار مصرف مواد مخدر بین نوجوانان و جوانان نشان‌دهنده این است که این افراد از زندگی و روابط خود در منزل، مدرسه و با اعضای اصلی خانواده خود رضایت ندارند. تقریباً تمامی ما انسان‌ها میل به کنترل کردن افراد، موقعیت‌ها و شرایط داریم، چراکه همه ما از نیاز زنتیکی مشخصی به نام نیاز به قدرت بهره‌مندیم. ما دوست داریم بتوانیم جهان و هر چه متعلق به آن است را تحت کنترل خود درآورده و آن را قابل پیش‌بینی و قابل کنترل کنیم، اما مسئله اینجاست که ذات جهان پیش‌بینی‌ناپذیر است. بنابراین تلاش‌های ما برای کنترل ناکام باقی می‌ماند. اینجاست که به کنترل افراد مهم زندگی‌مان روی می‌آوریم، طوبی پیش فرض گفته شده، گمان می‌کنیم صلاح آنها را می‌خواهیم و ما بهتر از خود آنها تشخیص می‌دهیم چه چیزی برایشان خوب یا بد است. منظور از آنها در اینجا طرف مقابل من در یک رابطه است. رابطه انسانی یعنی هر جایی که حداقل دو نفر با هم تعامل دارند: رابطه زوجین با یکدیگر، رابطه والدین با فرزندان، رابطه فرزندان با هم، رابطه معلم و شاگرد، رابطه رئیس و کارمند، رابطه دو دوست و...

مقابل موقعیت‌های استرس‌زا و اختلالات روانشناختی و بیماری‌های جسمانی، افزایش می‌دهد. فراموش نکنیم رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، اما متأسفانه آنچه در روال زندگی روزمره از ما سر می‌زند چیزی نیست جز کنترل بیرونی کسانی که دوستانشان داریم، یعنی اصرار داریم تا آنطور که ما دوست داریم رفتار کنند، سخن بگویند، بپوشند. دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را این‌اصول هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

یکی از دلایل اصلی طلاق، ناراضی‌ت و تعارضات زناشویی این است که زوجین می‌خواهند طرف مقابلشان را عوض کنند و او را مجبور به انجام کاری کنند که نمی‌خواهد. از طرف دیگر برخاشگری‌های نوجوانان و جوانان با والدین، فرار از مدرسه و خانه، بالا رفتن آمار مصرف مواد مخدر بین نوجوانان و جوانان نشان‌دهنده این است که این افراد از زندگی و روابط خود در منزل، مدرسه و با اعضای اصلی خانواده خود رضایت ندارند. تقریباً تمامی ما انسان‌ها میل به کنترل کردن افراد، موقعیت‌ها و شرایط داریم، چراکه همه ما از نیاز زنتیکی مشخصی به نام نیاز به قدرت بهره‌مندیم. ما دوست داریم بتوانیم جهان و هر چه متعلق به آن است را تحت کنترل خود درآورده و آن را قابل پیش‌بینی و قابل کنترل کنیم، اما مسئله اینجاست که ذات جهان پیش‌بینی‌ناپذیر است. بنابراین تلاش‌های ما برای کنترل ناکام باقی می‌ماند. اینجاست که به کنترل افراد مهم زندگی‌مان روی می‌آوریم، طوبی پیش فرض گفته شده، گمان می‌کنیم صلاح آنها را می‌خواهیم و ما بهتر از خود آنها تشخیص می‌دهیم چه چیزی برایشان خوب یا بد است. منظور از آنها در اینجا طرف مقابل من در یک رابطه است. رابطه انسانی یعنی هر جایی که حداقل دو نفر با هم تعامل دارند: رابطه زوجین با یکدیگر، رابطه والدین با فرزندان، رابطه فرزندان با هم، رابطه معلم و شاگرد، رابطه رئیس و کارمند، رابطه دو دوست و...

مقابل موقعیت‌های استرس‌زا و اختلالات روانشناختی و بیماری‌های جسمانی، افزایش می‌دهد. فراموش نکنیم رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، اما متأسفانه آنچه در روال زندگی روزمره از ما سر می‌زند چیزی نیست جز کنترل بیرونی کسانی که دوستانشان داریم، یعنی اصرار داریم تا آنطور که ما دوست داریم رفتار کنند، سخن بگویند، بپوشند. دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را این‌اصول هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.



برای حل کشمکش‌ها و تعارضات غیر قابل اجتناب زندگی، با هم به مذاکره و یافتن راه‌حل بنشینیم، آمادگی پذیرش تغییر در نقاط ضعف و خصوصیات منفی شخصیتی خود را نداشته باشیم، در کنار هم لحظاتی شاد و خوشایند تجربه کنیم و برای بودن با هم مشتاق باشیم، به خود فرصت دهیم تا با شناسخت بیشتر یکدیگر، به اولویت هم تبدیل شویم، به علائق و خواسته‌های هم اهمیت دهیم

کنترل‌گری مهم‌ترین عامل تخریب روابط بین فردی است، چراکه هیچ فردی نمی‌تواند در رابطه‌ای که مدام توسط دیگری کنترل می‌شود، مدت زیادی باقی بماند. خواه ناخواه پس از مدتی یا او نیز شروع به رفتار متقابل کنترل‌گری می‌کند یا رابطه را ترک می‌کند، یا رابطه نامطلوب را با ناراضی‌ت ادامه داده و هیچ لذتی نمی‌برد. در هر صورت رابطه‌ای انسانی به سمت تخریب شدن پیش می‌رود. در حقیقت کسی که فکر می‌کند با استفاده از کنترل بیرونی می‌تواند دیگران را تغییر دهد یا مجبور به انجام کاری یا ناراضی‌ت ادامه داده و هیچ لذتی نمی‌برد. مدتی طرف مقابل از او پیروی کند، به محض آن که این کنترل برداشته شود، کار مورد تأیید خود را انجام خواهد داد! به عبارت دیگر ممکن است کنترل بیرونی برای مدت کوتاهی ما را به آنچه می‌خواهیم برساند، اما نمی‌تواند اثر دائمی و بلندمدت داشته و موجب تغییرات پایدار در فرد مقابل شود.

شاخصه‌هایی برای گریز از دام کنترل‌گری حال سوال اینجاست که از کجا بفهمیم کنترل‌گر هستیم؟ برای پاسخ به این سؤال لحظه‌ای به خود و روابط‌تان ببینید، روابطی که از آنها لذت می‌برید و مشتاق‌شان هستید چه خصوصیتی دارند؟ روابطی که آنها را ترک کرده‌اید یا با وجود ماندن در آنها رضایتی ندارند، خوشحالتان نمی‌کند چه ویژگی‌هایی دارند؟ ما در روابطی احساس آرامش، حال خوب و رضایت را تجربه می‌کنیم که در آن رابطه توسط طرف مقابل مورد پذیرش واقع شده باشیم، این یعنی دیگری ما را همانطور که هستیم دوست دارد و به یکدیگر فرصت دهیم راه‌های مورد علاقه برای ابراز عشق و محبت همسر خود را بشناسیم و با ابراز محبت و علاقه‌مان صمیمیت بیشتری ایجاد کنیم.

به شخصیت دیدگاه‌ها و نظریات یکدیگر و تمام افراد، اشنیا و موقعیت‌هایی که به نحوی به خود فردی‌تان ملق تعلق دارد یا مربوط می‌شود احترام بگذاریم، در تصمیم‌گیری‌های مالی و خانوادگی مشارکت داشته باشیم و اجازه دهیم برای مسائل فردی و شخصی، با در نظر گرفتن خواسته‌های طرف مقابل، تصمیم‌گیری کنیم، بدون قضاوت، سرزنش یا برجسب زدن به یکدیگر گوش دهیم و با تغییر باورها و نگرش‌های افراطی یا اشتباه‌مان، راه را برای درک عاطفی متقابل هموار کنیم، از اعتراف به اشتباه و عنذخواهی کردن بابت خطاها، اشتباهات و ادراکات غلط اجتناب

رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

رابطه ایده‌آل با دوست و همسر... محقق نمی‌شود جز با کنار گذاشتن کنترل بیرونی، دست کشیدن از کنترل بیرونی زمانی اتفاق می‌افتد که ما دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیریم و برای تغییر آنها به آنچه خودمان دوست داریم، تلاش نکنیم.

روانشناس و زوج در مانگر

■ زهر اهنربخش*

شاید گاهی این مطلب به ذهن من و شما خطور کند که مردان از حقوق فردی و اجتماعی بیشتری نسبت به زنان برخوردار هستند، اما اینکه این تصور برداشت تا چه حد منطبق بر حقیقت است جای تأمل دارد. نکته جالب اینجاست که در دین اسلام و قوانین شارع مقدس، زنان از حقوقی برخوردارند که مردان از آن حقوق محرومند، حق نفقه، حق اجرت‌المثل، حق مهریه و...

قبل از ظهور اسلام مقرر بود که پدر دختر به پسر (داماد) در زمان ازدواج دخترش کابین می‌داد، اما با ظهور اسلام و بر مبنای احترام بیشتر به زنان این قاعده برعکس و مقرر شد تا پسر به دختر مهریه پرداخت نماید. قرآن کریم مردان را سرپرست زنان و مسئول حفاظت از آنها می‌داند، اما با اینکه مردان سرپرست زنان می‌باشند این سرپرستی به معنای توجه بیشتر به زنان است و در قرآن کریم بسیار توصیه شده که مردان با زنان مهربان بوده و به نیکی با آنان رفتار کنند.

تنها برتری مردان نسبت به زنان برتری تکلیف است، آن هم به جهت مسئولیت کسب درآمد و رسیدگی به امور خانواده که می‌توان یکی از دلایل دو برابر بودن دیه مردان نسبت به زنان را همین موضوع عنوان کرد. مردان با توجه به اینکه آنان آور خانه بوده و امرار معاش خانواده را تأمین احتیاجات بر عهده آنها می‌باشند، چنانچه فوت کنند ضرر و زیان جبران‌ناپذیری متوجه خانواده می‌شود و می‌توان گفت خانواده حامی، سرپرست و تکیه‌گاه خود را از دست می‌دهد. همچنین مردان مسئولیت نفقه چهار نفر را بر عهده دارند: مادر، خواهر (در صورت فقدان سرپرست) همسر و دخترشان، به همین جهت باید به نوعی خلأ ناشی از عدم حضور مرد به عنوان مسئول خانواده جبران شود.

اسلام به نحوی ایده‌آل مقام زن را گرامی داشته و در بیشتر احکام او را با مردان برابر دانسته است و در پاداش آخرت نیز با هم برابرند. زن حق تمکک، خرید و فروش، ارث و صدقه و هبه را دارد و کسی اجازه ندارد بدون رضایت او مالش را برارد، حتی به جرئت می‌توان گفت زنان در هیچ مکتب دیگری از احترامی که اسلام برای آنان قائل شده است برخوردار نبوده و نیستند.

اسلام دستور به نیکی و گرمی‌داشتن زن داده و پرداخت هزینه‌های او را وظیفه مردان می‌داند. حال اگر بعضی مواقع زنان دچار بی‌عدالتی شده و احساس تبعیض در حقوق خود می‌نمایند به دلیل ضعف دینداری بسبب ساری از مسلمانان امروز است و نباید کوتاهی و ظلم و سهل‌انگاری نسبت به حقوق زنان نزد برخی از مردم را به پای اسلام گذاشته و دین اسلام را تبعیض‌ها دانست. در اسلام تساوی ارزشی بین مرد و زن و یکسان بودن راه ترقی برای هر دو اصل اساسی و انکارناپذیر است و از اصول مسلم دین مبین اسلام محسوب می‌شود و روایت‌ها صرفاً در خصوص مردان نبوده، بلکه به آیات دیگری نظیر «لانی لأضع عمل عامل منکم من ذکر و انثی» استناد نمود که مینا را تقوا و پرهیزگاری برمی‌شمرد و اینکه زن و مرد یکی از ستم‌هایی که بر زنان می‌شود این است که از آنها بخواهیم مسئولیتی را بپذیرند که با طبیعت و خلقت آنها ناسازگار است.

شاید گاهی این مطلب به ذهن من و شما خطور کند که مردان از حقوق فردی و اجتماعی بیشتری نسبت به زنان برخوردار هستند، اما اینکه این تصور برداشت تا چه حد منطبق بر حقیقت است جای تأمل دارد. نکته جالب اینجاست که در دین اسلام و قوانین شارع مقدس، زنان از حقوقی برخوردارند که مردان از آن حقوق محرومند، حق نفقه، حق اجرت‌المثل، حق مهریه و...

تنها برتری مردان نسبت به زنان بر تری تکلیف است، آن هم به جهت مسئولیت کسب درآمد و رسیدگی به امور خانواده که می‌توان یکی از دلایل دو برابر بودن دیه مردان نسبت به زنان را همین موضوع عنوان کرد



اسلام والاترین جایگاه را به زنان داده است

عدالت یا مشابهت چالش برابری حقوق زن و مرد

تساوی حقوق را مدنظر نگرفته و تفاوت‌های طبیعی بین زن و مرد را انکار کرده و نادیده می‌گیرند. سرشت‌های شخصیت در بین زنان و مردان متفاوت است و این دو شخصیت یکسانی ندارند. به‌طور مثال زنان از مردان حسودتر و کنجکاو ترند، اعتماد به نفس کمتری دارند و تحولات بین این دو جنس متفاوت است. زنان از مردان عاطفی‌ترند و با این سرشت به دنیا آمده و با آن زندگی می‌کنند، یا در حالت برخاشگری که می‌توان گفت مردان برخاشجو تر بوده و روحیه‌ای خشن و ستیزه‌جو دارند.

تساوی حقوق را مدنظر گرفته و تفاوت‌های طبیعی بین زن و مرد را انکار کرده و نادیده می‌گیرند. سرشت‌های شخصیت در بین زنان و مردان متفاوت است و این دو شخصیت یکسانی ندارند. به‌طور مثال زنان از مردان حسودتر و کنجکاو ترند، اعتماد به نفس کمتری دارند و تحولات بین این دو جنس متفاوت است. زنان از مردان عاطفی‌ترند و با این سرشت به دنیا آمده و با آن زندگی می‌کنند، یا در حالت برخاشگری که می‌توان گفت مردان برخاشجو تر بوده و روحیه‌ای خشن و ستیزه‌جو دارند.

تساوی حقوق را مدنظر نگرفته و تفاوت‌های طبیعی بین زن و مرد را انکار کرده و نادیده می‌گیرند. سرشت‌های شخصیت در بین زنان و مردان متفاوت است و این دو شخصیت یکسانی ندارند. به‌طور مثال زنان از مردان حسودتر و کنجکاو ترند، اعتماد به نفس کمتری دارند و تحولات بین این دو جنس متفاوت است. زنان از مردان عاطفی‌ترند و با این سرشت به دنیا آمده و با آن زندگی می‌کنند، یا در حالت برخاشگری که می‌توان گفت مردان برخاشجو تر بوده و روحیه‌ای خشن و ستیزه‌جو دارند.

تساوی حقوق را مدنظر نگرفته و تفاوت‌های طبیعی بین زن و مرد را انکار کرده و نادیده می‌گیرند. سرشت‌های شخصیت در بین زنان و مردان متفاوت است و این دو شخصیت یکسانی ندارند. به‌طور مثال زنان از مردان حسودتر و کنجکاو ترند، اعتماد به نفس کمتری دارند و تحولات بین این دو جنس متفاوت است. زنان از مردان عاطفی‌ترند و با این سرشت به دنیا آمده و با آن زندگی می‌کنند، یا در حالت برخاشگری که می‌توان گفت مردان برخاشجو تر بوده و روحیه‌ای خشن و ستیزه‌جو دارند.

تساوی حقوق را مدنظر نگرفته و تفاوت‌های طبیعی بین زن و مرد را انکار کرده و نادیده می‌گیرند. سرشت‌های شخصیت در بین زنان و مردان متفاوت است و این دو شخصیت یکسانی ندارند. به‌طور مثال زنان از مردان حسودتر و کنجکاو ترند، اعتماد به نفس کمتری دارند و تحولات بین این دو جنس متفاوت است. زنان از مردان عاطفی‌ترند و با این سرشت به دنیا آمده و با آن زندگی می‌کنند، یا در حالت برخاشگری که می‌توان گفت مردان برخاشجو تر بوده و روحیه‌ای خشن و ستیزه‌جو دارند.



کارشناس ارشد حقوق