

■ شکوفه شبیانی

– سلام – سلام – چه خبر؟ – هیچی، تو چه خبر؟ – خبری نیست. – سرت خوب شد؟ – نه. – قرص خوردی؟ – آره. – خب پس استراحت کن. – باشه. – کاری نداری؟ – نه. – خداحافظ – خداحافظ. طوری با هم حرف می‌زنند که انگار معذبند. مرد یکی دو سال است که وقتی تلفن اداره را قطع می‌کند، به ثانیه‌شمار تلفن که لحظه قطع کردن می‌اندازد. تقریباً هیچ یک از گفت‌وگوها نشان به یک دقیقه هم نمی‌رسد. اگر گلابه زنش نباشد که تو در طول روز هیچ تماسی با من نمی‌گیری، شاید حتی این تماس‌های زیر یک دقیقه هم در کار نباشد. بعضی وقت‌ها زن به این فکر می‌کند که می‌توانند به جای این گفت‌وگوهای تکراری که هیچ هیجان و حرف تازه‌ای در آن نیست و شبیه مسیر تاکسی‌های خطی است، هر دو صدایشان را در جایی ضبط کنند و هر وقت بخواهند با هم حرف بزنند، دکمه را بزنند تا گفت‌وگویشان آغاز شود. زن به این فکر می‌کند که مسیر حرف زدن‌هایشان دقیقاً شکل فشار دادن دکمه play یک ضبط صوت یا به قول امروزی‌ها رکورد است، همه چیز مکانیکی و خشک و یکنواخت به نظر می‌رسد.

کلماتی که بین یک زوج رد و بدل می‌شود، در واقع جهان و عیار رابطهٔ آنها را روشن می‌سازد. کلمات مثل آدم‌ها هستند. کلمات خونسرند، کلمات خونگرم، کلمات هیجانی، کلمات آتشین، کلمات شیطنت‌آمیز، کلمات شوخ، کلمات جدی، کلمات ملامت‌آور، از طرف دیگر همین کلمات وقتی به هم پیوند می‌خورند می‌توانند حالات پیچیده و نو در توی ذهن و روان آدمی را نشان دهند. اما وقتی کلماتی که بین یک زوج رد و بدل می‌شود، در یک محدودهٔ خاصی می‌ماند و درست مثل گرداب کوچک آب در سینک ظرفشویی نمی‌تواند پیش‌تر برسد و رابطهٔ زوج همان چند ده یا چند صد کلمه‌ای می‌شود که هر روز در مکالمه آنها به تکرار می‌رسد.

■ منظومه‌هایی که آب می‌روند

امروزه یکی از هشدارهایی که گاه از زبان کارشناسان می‌شنویم درباره همین ماجرا است. چند وقت پیش بود که یک روانشناس می‌گفت تعداد کلمات رد و بدل شده از سوی زوج‌ها در طول روز به مرز هشدار رسیده است. مثل این است که بگوییم میزان آب ذخیره پشت سد به مرز خطر نزدیک شده باشد. اگرچه تعداد کلماتی که بین زوج‌ها در طول روز رد و بدل می‌شود، می‌تواند نشانه مهمی در کیفیت یک رابطه باشد اما نباید صرفاً روی تعداد کلمات به عنوان نشانه گرم یا سرد، همگرا یا واگرا بودن یک رابطهٔ زناشویی اتکا کنیم، چراکه در این زمینه خرده‌فکرها، خصوصیات روانشناسی زن و مرد و بسیاری از عوامل پیدا و نهان دیگر نقش بازی می‌کنند. ممکن است زن و مردی رابطه گرم و همگرای با هم داشته باشند اما به واسطه خصوصیات فردی‌شان یا مثلاً چند شیفته کار کردن مرد یا زن نتوانند در طول روز با هم سخن بگویند ضمن اینکه هر زن و مردی هم که تعداد کلمات رد و بدل شده‌شان با هم زیاد است، نمی‌تواند به تنهایی نشانه گرم بودن رابطه‌شان باشد. اما نکته‌ای که می‌توان در این باره روی آن انگشت گذاشت، دایره واژگانی و منظومه‌های گفت‌وگو میان زن و مرد است. دایره واژگانی در واقع سطح تماس ذهنی و روانی زن و مرد را تعیین می‌کنند. مهم است که چه کلماتی، کلیدواژه‌های پربسامد این دایره واژگانی هستند.

شاید این توصیف، موضوع را تقریب به ذهن کند که رابطه زن و مرد به واقع روی دایره واژگانی آنها شکل می‌گیرد. هر اندازه که این دایره واژگانی توسعه کیفی پیدا می‌کند، سرزمین گفت‌وگو آن‌ها پربارتر و کارسازتر می‌شود اما متأسفانه در خیلی از ازدواج‌ها

سبک رفتار

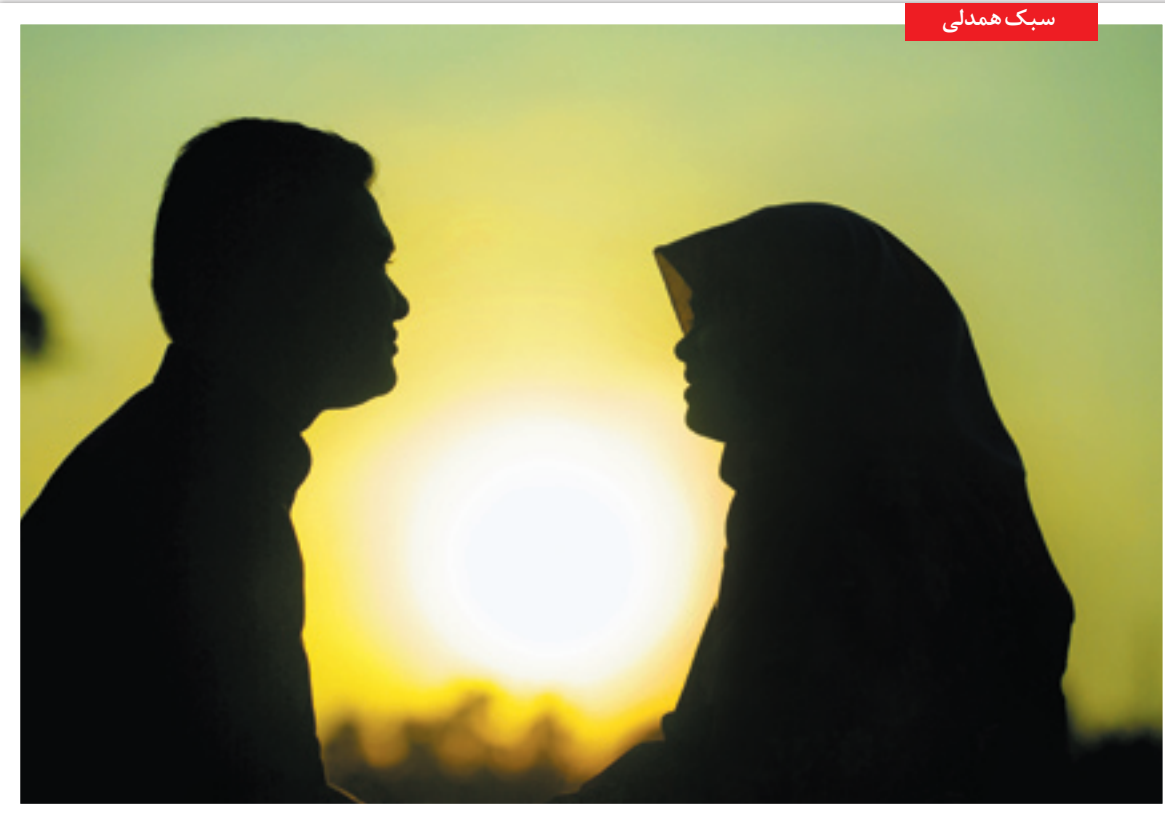
■ حسن فرامرزی

یک: معرفر است همسر آیت‌الله العظمی سیدعلی قاضی – که بزرگان درباره ایشان گفته‌اند تا مرزهای عصمت پیش رفته و به مقاماتی رسیده بوده که برای بسیاری از ما که در پس پرده پندارها و اوهام مانده‌ایم، قابل درک نیست – به ایشان بد و بیراه و ناسازمی گفته و ایشان عکس‌العملی نشان نمی‌داده. شاعرگردان و اطرافیان به ایشان می‌گفتند: «شما سخت‌ان نیست این همه زخم زبان و ناسزا می‌شنوید» و سیدعلی قاضی می‌فرمودند: «شنیدن این‌ها مرا به این مقام رسانده است».

دو: یک گروه کوهنوردی از کمپ شروع می‌کند تا به قله برسد. فرض کنید فاصله کمپ تا قله، پنج ساعت است. آنها در تمام دقایق این پنج ساعت در حالی که به سمت قله حرکت می‌کنند اما در صبرشان ایستاده‌اند. یعنی هم‌زمان حرکت می‌کنند و در عین حال می‌ایستند. از بیرون که به آن‌ها نگاه می‌کنی، در حال حرکتند اما در درون ایستاده‌اند. یعنی صبر می‌کنند. پنج ساعت صبر می‌کنند و طاقث می‌آوردن تا به قله برسد اما اگر صبور نباشند و بی‌تابی کنند از حرکت باز می‌ایستند.

سه: تلقی و تصور ذهنی ما از یک واژه می‌تواند علیه درون‌مایه آن واژه رفتار کند و از محتوا خالی‌اش کند. از جمله کلماتی که این سال‌ها خروارها غبار روی آن نشاندند و تصویر ذهنی تحریف شده‌ای از آن ارائه کرده‌ایم، صبر است. ما وقتی کلمه صبر را می‌شنویم عموماً یاد رنج، مصیبت و بدبختی می‌افتیم. اگر به واقع این گونه است، چرا گفته‌اند «الصبر مفتاح الفرج / صبر کلید گشایش‌هاست.» آیا چیزی که تجسم رنج و مصیبت و بدبختی است، می‌تواند مثل یک کلید گشایش عمل کند؟ اگر صبر این گونه خوار و ذلیل است، پس چرا حق تعالی فرموده: «استعینوا بالصبر والصلوه». آیا از یک موجود خوار و در مانده می‌شود انتظار یاری داشت؟ این همان نکته مهمی است که امروز در روابط

سبک همدلی



وقتی حرف‌های زن و شوهری ته می‌کشند

بیا با هم حرف بزنیم

با آغاز زندگی مشترک و گذر از دوران نامزدی،

منظومه‌های گفت‌وگو و کشش‌های عاطفی موجود در آنکه به مثابه سیارات این منظومه‌اند، هر روز بین زن و مرد لاغرتر و لاغرتر می‌شود، تا به جایی می‌رسیم که عملاً زیر پای رابطه زن و مرد خالی می‌شود چون

بخش قابل توجهی از آن واژه‌هایی که بار عاطفی یک رابطه بر دوش آنها بود ذوب شده و از زیر پای رابطه بیرون آمده‌اند.

■ چرا آدم‌های غریبه از آب و هوا آغاز می‌کنند؟

آدم‌های غریبه را دیده‌اید چطور با همدیگر حرف می‌زنند؟ آدم‌های غریبه حتی اگر بخواهند با همدیگر آشنا شوند، از جاهایی شروع می‌کنند که کاملاً قابل حدس است. مثلاً از آب و هوا. اینکه هوا چقدر گرم یا چقدر سرد است. اینکه امروز چه باران خوبی آمده است. چرا غریبه‌ها از آب و هوا یا باریدن باران برای مکالمه با هم شروع می‌کنند؟ چون هنوز بین همدیگر دایره واژگانی نساخته‌اند که بتوانند روی آن بایستند و با هم حرف بزنند، چون تجربه زیستی مشترک و خاطر‌های از هم ندارند. پس از پدیده‌های بیرونی برای شکل دادن به یک رابطه استفاده می‌کنند. حال اگر سطح رابطه به

د

برخی از زوج‌ها گمان می‌کنند وجود

رخوت در رابطه زناشویی و ایستا بودن آن

بعد از مدتی یک اتفاق معمول و به‌هنگار

است. گمان می‌کنند همه زوج‌ها بعد از

مدتی به همین نقطه می‌رسند یا باید

به همین نقطه برسند اما واقعیت آن

است که این یک خطای شناختی است

روایتی از معجزه صبر

جفای زبان زن و شیر رام نفس

خانوادگی، بسیاری از ما پشت به آن ایستاده‌ایم و با اولین تکانه و نامالیمتی جاکن می‌شویم و به خاطر دستمالی، قیصریه‌ای را به آتش می‌کشیم و اسمش را هم می‌گذاریم یک پایان تلخ بهتر از یک تلخی بی‌پایان.

چهار: در دفتر ششم مثنوی معنوی، داستانی شبیه زندگی آیت‌الله قاضی، درباره حضرت شیخ ابوالحسن عرفانی تعریف می‌شود که داستان درس آموز و شیرینی است. حکایت با این بیت آغاز می‌شود: «رفت درویشی ز شهر طالقان /بهر صیت بوالحسن خرقانی». خلاصه داستان به نقل از «شرح جامع مثنوی معنوی» – کریم زمانی – اینگونه است: درویشی از مردان حضرت شیخ ابوالحسن خرقانی از ولایت طالقان به قصد زیارت شیخ عازم خرقان شد. او پس از پشت سر گذاشتن کوه‌ها و صحرای به خرقان رسید و یک راست سراغ شیخ خود را گرفت. وقتی به در منزل شیخ رسید، دقق الباب کرد. همسر شیخ بیرون آمد و چون دانست او برای دیدار با شیخ آمده، سیلاب طعن را متوجه شوی خود کرد و آن مرید را به باد سخره گرفت.

زن از بس در تشنیح شیخ به افراط رفت که مرید با همه صبر و حزمی که داشت، خشمگین شد و با نهبیی او را تهدید کرد که اگر به خاندان به پیرم وابسته نبودی، چنین و چنانت می‌کردم و از آنجا دور شد و سراغ او را از اهالی محل گرفت. بدو گفتند شیخ به فلان بیشه رفته است تا هیزم جمع کند. مرید فوراً بدان سو شتافت اما بین راه با خود می‌اندیشید که چرا شیخ با چنین زنی سر می‌کند و رفته رفته، خیالات ناصوابی بدو دست داد و پیش خود گفت شاید شیخ به خاطر اهوای نفسانی و ادواق جسمانی بر جفای زن خود صبر می‌کند و از این قبیل ظنون ژاژ با خود می‌خاپید.

گاه نیز بر خود نهبی می‌زد که های! این چه ظنی است که بر مراد خود داری. در کشاکش این اخبار بود که ناگهان شیخ را دید که پشتت‌های هیزم بر شیری دزنده نهاده و خود نیز بر سر بار نشسته است و ماری

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک همسری

همسران گاهی نیاز به خلوت‌های کاملاً شخصی دارند

فاصله‌گیری‌های مثبت در روابط زوج‌ها

■ محمدمهدی مبینی

گاهی ما برای اینکه نقش‌هایمان را خوب ببینیم و بهتر به نقش‌هایمان ادامه دهیم، لازم است برای چند دقیقه، ساعت یا حتی روز، آن نقش را کنار بگذاریم. از قالب آن نقش بیرون بیاییم و دوباره با بینشی نو در آن نقش فروبرویم. مثل این می‌ماند که ما برای دوباره پوشیدن یک پیراهن نیاز داریم که آن پیراهن را از تنمان بیرون کنیم. یعنی گاهی با آن پیراهن فاصله بگیریم که بدانیم آن چه پوشیده‌ایم صرفاً یک پوشش است، نه جان ما. پس هر پوشیدنی‌ای یک روز باید از تن بیرون بیاید تا دوباره شست‌وشو داده شود و آنقدر به تن مان نچسبد که گمان کنیم با آن پیراهن یکی شده‌ایم. نقش‌هایی که ما در زندگی می‌پذیریم، در واقع پیراهن‌هایی است که می‌پوشیم. اما ما گاهی با نقش‌هایمان چنان یکی می‌شویم که فراموش می‌کنیم آنچه پوشیده‌ایم و پذیرفته‌ایم صرفاً یک نقش است. اتفاقاً اگر بخواهیم آن نقش را درست ببینیم لازم است گاهی از آن فاصله بگیریم و از دور به آن نگاه کنیم تا اجزا و روابطش را درست ببینیم. مثل این که پدری یا مادری بخواهد صورت فرزندش را ببیند. اگر هیچ فاصله‌ای بین صورت فرزند و صورت پدر و مادر نباشد آنها قادر به دیدن هم نخواهند بود بنابراین کمی از هم فاصله می‌گیرند تا اجزای چهره هم را بهتر ببینند. در رابطه همسری این موضوع را جدی بگیریم.

■ از نقش دور می‌شویم تا به نقش نزدیک شویم
دوستی دارم که می‌گوید گاهی در خانه‌مان وقتی نشسته‌ام مثلاً با رایانه کار می‌کنم به همسرم نگاه می‌کنم، مثل دیوانه‌ها ذوق می‌کنم و بعد به خودم می‌گویم ببین چقدر خوشبختی تو. آن زنی که با صورتی آرام و بدون تشویش به تلویزیون چشم دوخته و هر از گاهی می‌خندد، همسر تو است. یک جوری به صورت همسرم نگاه می‌کنم که انگار اولین‌بار است نگاهش می‌کنم و صورتش را می‌بینم. دوستم می‌گوید روزهای اول ازواج، همسرم از این رفتار، من می‌ترسید. فکر می‌کرد چه شده است. زن‌ها این چیزها را سریع می‌گیرند. همسرم زود می‌فهمید که جور دیگری دارم نگاهش می‌کنم. می‌گرفت که این نگاه من الان با چند دقیقه پیش فرق کرده است. انگار که از یک جای دور، از چشمی دیگر به او نگاه می‌کنم. ولی بعدها که متوجه این وجه از دیوانگی شخصیت من شد، با این قضیه کنار آمد و حتی می‌شود گفت حالا کلی کیف هم می‌کند وقتی این طور نگاهش می‌کنم.

■ شیرین کاری یا «خودم! بفرماید»
یادم می‌آید سال‌های دور وقتی سر سفره غذا می‌نشستم و کودکی پنج، شش ساله بودم، یک رسم حتمی را باید به جا می‌آوردم. پدر و مادر به ما یاد داده بودند سر سفره وقتی آب می‌خوریم، حتماً لیوان آب را سمت دیگران

نقش پدر و مادری از ما سلب شده باشد، آیا ما باز وجود خواهیم داشت؟ فرض کنید ما همسر نداشته باشیم، آیا ما باز وجود خواهیم داشت؟ حتی اگر همه این نقش‌ها را از ما بگیرند ما همچنان وجود داریم، این همان فردیتی است که ما با آن سر و کار داریم که نباید اجازه دهیم که این فردیت زیر بار نقش‌های زندگی گم شود.

همکاری دارم که متأهل است، یک فرزند دارد و تا آن جایی که من دانم مادر خوب و شایسته‌ای است. اما در عین حال به فردیت خودش هم احترام می‌گذارد. یک وقت‌هایی را فقط برای خود خود خودش اختصاص می‌دهد. یاد می‌آید یک بار می‌گفت هر وقت کار خوب و دلچسبی انجام بدهد به خودش جایزه می‌دهد و خودش را به چیزی مهمان می‌کند. مثلاً از محل کارش که می‌آید بیرون، خودش را به تنهایی به خوردن یک فنجان قهوه مهمان می‌کند. ■ شیرین کاری یا «خودم! بفرماید»
یادم می‌آید سال‌های دور وقتی سر سفره غذا می‌نشستم و کودکی پنج، شش ساله بودم، یک رسم حتمی را باید به جا می‌آوردم. پدر و مادر به ما یاد داده بودند سر سفره وقتی آب می‌خوریم، حتماً لیوان آب را سمت دیگران



د

بگیریم و تعارف کنیم. من هم تحت تأثیر همین تربیت، لیوان آب را به سمت پدر و مادر و خواهرانم می‌گرفتم. اما با این تفاوت که وقتی تعارف‌هایم تمام می‌شد دست به یک شیرین کاری می‌زدم و لیوان را به سمت خودم هم می‌گرفتم، یعنی لیوان را به گونه‌ای سمت خودم می‌گرفتم که انگار دست تعارف کننده، دست یک نفر دیگر است و بعد با زبان و دهان خودم که انگار زبان و دهان دیگری است، لیوان آب را تعارف می‌کردم به خودم و می‌گفتم بفرماید و بعد آب را می‌خوردم.

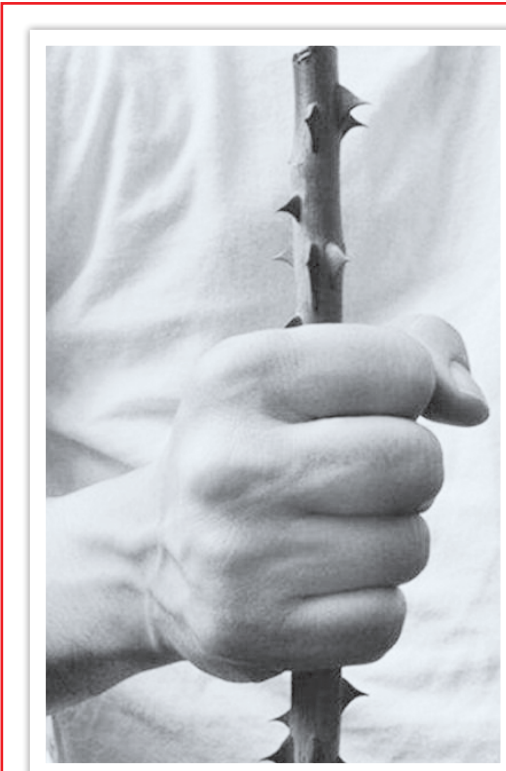
آن روزها نه من و نه شاید پدر و مادرم تحلیلی درباره این رفتار من نداشتیم و نمی‌دانستیم این رفتار خود تحویل‌گیری از کجا می‌آید. اما بعدها دیدم آن کودک در واقع می‌خواهد فردیت خودش را اعلام کند. با فاصله دور‌تری به خود و روابطش با دیگران نگاه کند و برای لحظه‌ای هم که شده به خودش به عنوان یک دیگری نگاه کند و ببیند چطور می‌شود آدم به خودش به عنوان شخصی مخاطب نگاه کند.

■ کوک شدن در یک خلوت خودی

گاهی ما نیاز داریم تنها باشیم. همسران موفق معمولاً این موضوع را درک می‌کنند و از اینکه ببینند همسرشان گاهی به خلوت‌هایی بنا خود نییاز دار، احساس وحشت نمی‌کنند. این فاصله‌گیری‌ها را نباید به حساب فاصله‌گیری‌های عاطفی گذاشت. من گاهی تنها به کوه می‌روم و آنجا فرصتی می‌شود که به روابطم با دیگران از نگاه کنم. این فاصله‌گیری مرادوباره کوک می‌کند. گاهی در همین رقتن‌ها دل‌تنگ همسرم می‌شوم. جای خالی‌اش را حس می‌کنم

■ همکاری که گاهی به فردیت خود جایزه می‌دهد

همه ما برای خودمان فردیتی داریم. یعنی به فرض که پدر و مادر ما از دنیا رفته باشند و عملاً نقش فرزندی از ما سلب شده باشد یا ما باز وجود خواهیم داشت یا نه؟ فرض کنید که فرزندی نداشته باشیم و عملاً



زهر آگین همچون تازیانه در دست دارد و در فضا می‌چرخاند و شیر را مانند حمار می‌راند.

همین که چشم شیخ به مرید افتاد، ضمیرش را خواند و بی مقدمه بدو گفت به خاطر هوای نفس بر جفای آن زن صبر نیاورده‌ام، بلکه چون بدخویی و زحارت او را تحمل می‌کنم به کرامتی نائل شده‌ام که شیری دژم – کنایه از نفس انسان – بیگار من کند.

■ کارشناس ارشد روانشناسی