

#### سبک مراقبت



تفاهم، فهمیدن تفاوت‌هاست

## هم سرها به طلاق فکر نمی‌کنند!

■ نگین خلج سرشکی

وقتی برای اولین بار به داد‌گاه حل اختلاف رفتم در آنجا متوجه شدم که تفاهم فقط یک عنوان کلیشه‌ای است و به بزرگ‌ترین بهانه برای شانه خالی کردن از پذیرش حقیقت تبدیل شده است. برای قدیمی‌ترها تفاهم یعنی فهمیدن تفاوت‌ها اما برای ما به اصطلاح امروزی‌ها، تفاهم یعنی اینکه چقدر رنگ مورد علاقه آقا شبیه به خانم است و هرچه بیشتر شباهت داشته باشند پس به طور حتم تفاهم هم دارند، اما غافل

**ابتدای طلاق رهایی است و ادامه‌اش هزار مشکل**

طلاق یعنی صورت‌مسئله را پاک کردن. طلاق باعث ریزش سقف‌خانه‌است و خانه‌ای که سقف ندارد دیگر امن نیست و عمارت کردن آن بسیار دشوار می‌شود. طلاق از ریشه اطلاق به معنای گشودن گره‌هاست یا یعنی رها کردن. در ابتدا همه فکر می‌کنند که طلاق یعنی رها شدن از سختی‌ها ولی نمی‌دانند که همه چیز از بعد آن به وجود می‌آید. اما تمامی این حرف‌ها فقط یک سوز ماجرا را شامل می‌شود و دیگر جهت طلاق را می‌توان بعد مثبت آن در نظر گرفت. این به معنای صحیح دانستن طلاق نیست و مجوزی به اشاعه این امر نمی‌دهد اما در بعضی از موارد، طلاق یعنی جلوگیری از نابودی و مرگ تدریجی یک انسان. خیلی وقت‌ها طرفین بسیار تلاش می‌کنند اما نمی‌شود که نمی‌شود. خیلی وقت‌ها انتخاب‌های یک طرفه‌ای صورت می‌گیرد که طرف دیگر را نابود می‌کند و راهی جز زندگی مشترک باقی نمی‌ماند. از دواج یک رابطه دوسویه است، برای همین است که به آن زندگی مشترک می‌گویند و اگر بخواهیم متصفانه به موضوع نگاه کنیم باید توجه داشته باشیم که سازش همیشه راه حل نیست و سازش نباید به قیمت ویرانی یک انسان تمام شود. اما چه بچا و

**هم سر که باشید به طلاق فکر نمی‌کنید**

بعضی از زوج‌ها هستند که با یک فهم متقابل کوچک می‌توانند زمین را به آسمان برسانند. مسئله این است که بتوانی برای شریک زندگی‌ات همسر باشی و این همسر بودن در هم باالین بودن خلاصه نشود بلکه فکر درون سر تو با او یکی باشد. اگر با شریک زندگی خود هم سر باشی دیگر دغدغه تنها ماندن در طوفان زندگی را نخواهی داشت. همسر بودن یعنی با هم به یک نقطه خیره شوید. یعنی خواسته‌او، خواسته تو باشد و حرف‌های تو در فکر او باشد.

همسر بودن یعنی وقتی سر بر یک بالین می‌گذاری حتی رویای درون فکر شما هم مشترک باشد و نه اینکه او در فکر فرار از تو باشد و در فکر فرار کند. او طلاق هم مانند دیگر مسائل دارای ابعاد مثبت و منفی است، اما جنبه‌های منفی آن بیشتر است. طلاق مانند آفتی است که مزه مزه زندگی خود را نابود می‌کند. طلاق راهی است طبق میل ما و نه راهی که با آن مسئله را حل کنیم. اگر هم سر باشید به طلاق فکر نمی‌کنید.

#### سبک تعامل

رفتارهای مخرب در روابط

زوجین را بشناسیم

■ مهوش معاذی‌نژاد

اغلب اوقات ما وقتی عاشق می‌شویم که حتی فکرش را هم نمی‌کنیم. معمولاً وقتی در این شرایط قرار می‌گیریم با کسبی بر خورد می‌کنیم به یک تصویر دوست‌داشتنی و دلچسب در دنیای ما دارد. وقتی از طرف مقابلمان هم توافق ببینیم عشق اتفاق می‌افتد. در واقع می‌توان گفت ما کسبی را پیدا کرده‌ایم که ما را همانطور که هستیم پذیرفته و قبول دارد نه کسی که می‌خواهد ما را تغییر بدهد. در این شرایط است که عشق را تعریف می‌کنیم. اما اگر ما آن احساس آزادی و راحتی را نداشته باشیم عشقمان ضعیف خواهد بود و دست به تغییر بگذریم. وقتی به اصطلاح ماه‌عسل تمام می‌شود طرفین به دنبال ایراد گرفتن از یکدیگر می‌افتند. چیزی که از دواج را از هم می‌پاشد، نوع رفتاری است که زن و شوهر تقریباً کمی بعد از دواج انجام می‌دهند. با رفتارهای تخریب‌گر هر دو طرف بعد از مدتی احساس بدبختی می‌کنند. سوآلی که اینجا مطرح می‌شود این است که آیا کاری که ما می‌کنیم طرف مقابل را به ما نزدیک‌تر می‌کند یا دور‌تر؟ ما فقط رفتار خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم. وقتی این موضوع را درک کنیم متوجه می‌شویم که آزادی ما خیلی بیشتر از آن بوده که فکرش را می‌کردیم.

■ زندگی خودمان را کنترل کنیم نه دیگری را

هر وقت در زندگی‌تان احساس کردید آزادی دلخواهتان را ندارید بدانید که شما یا طرف مقابلتان نمی‌خواهید قبول کنید که فقط رفتار و زندگی خودتان را می‌توانید کنترل کنید نه دیگران را. ما وقتی آرامش و خوشبختی را در زندگی داریم که حس کنیم بر زندگی خودمان کنترل داریم و قبول کنیم هر عملی که از ما سر می‌زند یا هر حسیی که داریم انتخاب خودمان است. چون اگر ما این واقعیت را قبول کنیم

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

### درد

برای اینکه یک زندگی به بن‌بست نرسد و در انتهای کوچ‌به فکر تغییر مسیر نباشی، پس باید از همان ابتدا راه را مشخص کنی. از همان ابتدا تکلیف خودت را مشخص کن و ببین در این رابطه دوسویه چند هستتید

چیز دیگری هم خلق کرده است که قوه ادراک نام دارد. زوجین باید از این قدرت استفاده کنند و تفاوت‌های یکدیگر را درک کنند. تمامی رنگ‌ها کنار هم زیبا هستند و یک رنگ به تنهایی کسل‌کننده می‌شود و تفاوت ویژگی‌های طرفین یک از دواج هم مانند رنگ‌های گوناگون است که در کنار هم زیباترین نقاشی را خلق می‌کنند و به این ترتیب، شباهت مطلق خسته‌کننده است. وقتی نگرش زوج‌های امروز را با دیروزی مقایسه می‌کنیم تازه متوجه دلیل بالا بودن میزان طلاق می‌شویم.

چه نایجا، حس‌رهایی بعد از طلاق مانند آرامش قبل طوفان است که بعد آن تازه طوفان مشکلات به آدم تنها مانده و ناچار هجوم می‌آورد. اگر می‌گویم طلاق یعنی پاک کردن صورت‌مسئله به این دلیل است که شاید با دیدی وسیع‌تر و کمی مهارت حل مسئله بتوان خیلی از مسائل کوچک را حل و از کوه‌سازگی گاه جلوگیری کرد.

برای اینکه یک زندگی به بن‌بست نرسد و در انتهای کوچ‌به فکر تغییر مسیر نباشی، پس باید از همان ابتدا راه را مشخص کنی. از همان ابتدا تکلیف خودت را مشخص کن و ببین در این رابطه دوسویه چند هستتید. اگر نمی‌توانی بالا و پایین را تاب بیاوری پس دیگری را معطل و وابسته خودت نکن. اما برای وصل ماندن آدمیم و تمامی تلاش‌ها برای حفظ این اتصال است. همیشه می‌گویند که پیشگیری بهتر از درمان است پس قبل از به وجود آمدن سونامی طلاق باید به فکر زندگی مشترک بود. طلاق یعنی رها کردن، اما بسیار با معنای خود در تضاد است. شاید طرفین از یکدیگر رها شوند اما مشکل هنوز باقی است و حل نشده باقی می‌ماند. اما در بعضی از موارد بسیاری از مشکلات را یک نفر نمی‌تواند به‌وش بکشد و راهی جز حفظ جای برای او باقی نمی‌ماند. مسئله عشق و حفظ آن بسیار حساس و پراهمیت است، در نتیجه قبل از سرآغاز باید به فکر سرانجام بود.

**عاطفه را طلاق ندهید**

جدایی عاطفی یکی از خطرناک‌ترین عوامل طلاق است. وقتی که دیگر همسری حاضر نمی‌شود به شریک زندگی خود اعتماد کند نخستین گام را در جهت طلاق عاطفی برداشته است. وقتی زوج‌ها در حل مسئله با یکدیگر دو در تا چهار تایی ندارند دومین گام در مشاجره و سردی عاطفه را برداشته‌اند. سومین گام آن می‌شود به رخ کشیدن خطاهای یکدیگر در حل مسئله و به تمسخر گرفتن امروز و فردای همسر خود و چهارمین گام هم نپذیرفتن مشکلات است و سکوت پیشه کردن. این عشق گناه دارد اگر به جای باهم بودن بی‌هم بشویم. این عشق گناه دارد اگر دوست و شبکه‌ماهورای و تلگرامی جای آن را بگیرد.

## گفت‌وگویی «برد-برد» به جای بحث و جدل

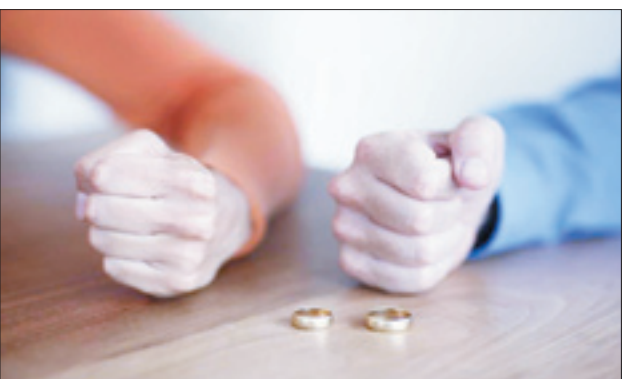
بهترین راه مقابله با رکود در زندگی خلاقیت است. زن و شوهری که به جای کنترل بیرونی بر اساس تئوری انتخاب زندگی می‌کنند، از سیستم خلاق خود استفاده می‌کنند و از انجام دادن کارهای جدید و خلاقانه به‌طور مشترک در زندگی نمی‌ترسند. به غیر از برخی روابط خانوادگی بسیار خوب و علاوه بر زندگی زناشویی، تنها رابطه نزدیک و صمیمی‌ای که در بزرگسالی از آن برخورداریم، رابطه با دوستان قدیمی است.

■ **گفت‌وگوی برد-برد به جای کنترل کردن**

وقتی سعی می‌کنیم با به کار بردن هفت عادت مخرب همسرمان را کنترل کنیم تا به آنچه مدنظر ماست نزدیک‌تر شود، او نیز مقاومت می‌کند. اگر باز هم با فشاری کنیم زندگی‌مان را تخریب خواهیم کرد. ما فقط می‌توانیم خود را تغییر دهیم. بهترین راهنمای عمل در رابطه با خواسته‌های همسرمان این قوانین طلایی است:
بر بسیاری موارد، زندگی‌های مشترک این چنینی پایدار نمی‌مانند و کار به طلاق می‌کشد. امکان دارد به همسرمان کمک کنیم تا نیازهای فردی و اجتماعی خود را برطرف کند. این رفتارهای پیونددهنده عبارتنند: گوش کردن، تشویق کردن، اعتماد کردن، گفت‌وگوی همیشگی بر سر اختلافات، حمایت کردن، احترام گذاردن و پذیرفتن فرد همان‌گونه که هست.

موفقیت در دواج همچنین با یادگیری شیوه گفت‌وگو با هم‌نسبت مستقیم دارد. در گفت‌و شنودی که کنترل‌گری نباشد، هر یک از طرفین می‌تواند پیشنهاد کند که به نظر او چه کاری به حل مشکلات کمک می‌کند. به چنین گفت‌وگویی، گفت‌وگوی برنده-برنده می‌گویند و در طرف احساس برنده بودن دارند. در این جا حرف هیچ کدام از ما به کرسی نشسته است. در چنین گفت‌وگویی هیچ یک از طرفین قصد ندارد بر دیگری فشار آورد و گفت‌وگوی منطقی جای بحث و جدل را می‌گیرد.

#### سبک ارتباط



فروپاشی رابطه‌ها از کجا ریشه می‌گیرد؟

### طلاق

## آخرین راهی که به بیراهه می‌رود

■ **فاطمه منفرد پویا\***

طلاق در جوامع سنتنی امری زشت و قبیح به شمار می‌آمد و در جوامع مدرن و پست‌مدرن امری عادی و لسی تلخ و غم‌انگیز است. در جامعه فعلی ما شاید طلاق رواج پیدا کرده و مانند مراسم ازدواج برای آن کارت چاپ می‌شود و مراسم شادی برپای می‌کنند ولی این هیجان

به‌ظاهر شاد شاید واکنش و آرونه‌ای بیش نباشد و روز بعد از مراسم و زمانی که

هر کس به دنبال کار خود رفت آنگاه آن زن یا مرد زانوی غم بغل گرفته و خاطرات خود را مرور می‌کند و اولین سوآلی که از خود می‌پرسد این است که چرا من؟ چرا برای من این اتفاق افتاد؟ کجای کارم اشتباه بود؟ آیا تقدیر من این بود؟ و آیا و آیا‌ها و چراهای پشت سر هم فکر فرد طلاق گرفته را درگیر می‌کند و زمایند که این مرحله بیسن زن و مرد هیچ تفاوتی وجود نداشته باشد. اما به راستی چرا؟ چرا در زمان فعلی ما که جوانان خودشان انتخاب دوران آشنایی را سبزی می‌کنند هم طلاق اتفاق می‌افتد؟

در طلاق جزئی‌ترین مسائل تبدیل به مشکلاتی بزرگ و غیر قابل حل می‌شود. ما هیچ کدام از یک قبل نیش نخورده‌ایم ولی از پشه‌ها این موجودات ریز بسیار زیاد نیش خورده‌ایم. بنابراین برد و طلاق ریزترین و جزئی‌ترین مسائل را باید در نظر گرفته شود. این موضوع را در چند نما به بررسی نشستهایم. با هم می‌خوانیم.

■ ■ ■

■ **اختلال شخصیت مسیر طلاق را هموار می‌کند**

زوجینی که عشق و علاقه‌ای بیسن آنها وجود داشته چرا به تلخی کشیده شده‌اند؟ ضربان قلبی که زمانی برای دیدارشان بالا می‌رفته حالا به علت خشم زیاد بالا می‌رود! یکی از اشتباهات زوجین در زمان آشنایی ایده‌آل سازی یکدیگر است و هر کدام اگر مشکلی در یکدیگر می‌دیدند فکر می‌کردند که حتما بعد از از دواج می‌توانند آن را تغییر دهند و به علت وابستگی روانی در دوران آشنایی واقعیت‌ها درست از زبانی نمی‌شود. در دوران بعد از آشنایی و ازدواج اولین احساس ناخوشایند و آزاردهنده‌ای که به وجود می‌آید احساس ناامنی است.

در روابط توأم با احساس امنیت و اعتماد متقابل اگر یکی از زوجین رفتار شک‌برانگیزی انجام دهد طرف مقابل از او دلخور نمی‌شود بلکه تلاش می‌کند تعارض به وجود آمده را حل کند و به جای آن که انرژی روانی خود را صرف مسائل بیهوده کند مشکل به وجود و حل می‌کند. ولی در یکسری روابط مشکلات حل نمی‌شود. وقتی این زوجین تحت بررسی قرار می‌گیرند، ممکن است یکی از آنها اختلال شخصیت داشته باشند و کسانی که اختلال

شخصیت دارند نسبت به در مسان مقاومت می‌کنند و مسائل حل نشده آنها را به سمت طلاق می‌برد. افرادی که شخصیت سالمی داشته باشند می‌توانند رفتارهای پخته و منطقی از خودشان نشان دهند. افرادی که در خانواده‌های ناسالم رشد کرده‌اند سطح دل‌بستگی نامتی در آنها به وجود می‌آید و این افراد در روابط خود همیشه دچار شک و تردید می‌شوند و دائماً در تلاطم هستند در نتیجه رابطه پر از تنش و درگیری می‌شود و این امر موجب می‌شود روابط روز به روز کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شود.

■ **از ارتباط مجازی تا طلاق واقعی راهی نیست**

یکی از مسائلی که امروز شاهد آن هستیم ایجاد روابط در شبکه‌های مجازی است و آشنایی‌هایی که در این شبکه‌ها شکل می‌گیرد. ارتباط در دنیای مجازی کافی نیست زیرا افراد باید با پیچ و خم‌های شخصی یکدیگر آشنا شوند و به صورت چهره به چهره با یکدیگر تعامل پیدا کنند.

مشکل روابط مجازی ایجاد خطاهای ذهنی است و شخص واقعیت‌ها را بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی می‌کند و متأسفانه روابط در شبکه‌های مجازی خیلی زود وارد روابط

صمیمی می‌شوند و ارتباط‌هایی که باید در

زمان مناسب شکل بگیرد زودتر اتفاق می‌افتد و باعث دلزده‌گی می‌شود و حتی این روابط به صورت عادت درمی‌آید و افراد در دنیای واقعی حوصله یکدیگر را ندارند یا حتی روابط مجازی خود را با دیگران ادامه می‌دهند که در ابتدا به طلاق عاطفی می‌رسد و در نهایت طلاق واقعی اتفاق می‌افتد.

■ **وقتی روابط سرد می‌شود دلزده‌گی هم می‌آید**

تحقیقات نشان داده است که ما انسان‌ها بدون در نظر گرفتن سن، جنس و فرهنگ بیش از غذا و سرپناه به روابط نزدیک نیاز داریم و متأسفانه در زمانه‌ای که ارتباطات ما بیش از گذشته دیجیتالی شده است میزان انزوی اجتماعی زوجین نیز بیشتر شده است و این انزوا زوجین را دچار سردی عاطفی می‌کند و در نهایت دلزده‌گی اتفاق می‌افتد. اتفاقی تلخ که شاید انسان‌ها در روزهای خوبی و خوشی اولیه باور نمی‌کردند که روزی برای آنها هم پیش بیاید. در واقع دلزده شدن از علاقه و عطفوت و عشق بین زوجین، برپس‌های است که به تدریج به وقوع می‌پیوندد و این صفا و صمیمیت و عشق و علاقه به صورت تدریجی رنگ می‌بازد.

در این زمان است که می‌توان گفت دلزده‌گی از عشق همانا و فروپاشی روابط همانا دلزده‌ها در روابط خود احساس اذیت و آزار کرده و فکر می‌کنند که از این پس در زندگی مشترک ز یک یک سقق، آرزو خاطر خواهند شد. آنان زیر یک زندگی شخصی خود احساس شکست می‌کنند و نه خودشان و نه همسرشان را دوست ندارند. در زندگی زوجینی که هر کدام توقع دارند که دیگری معمار لحنیات شیرین مشترک باشد ادامه آن زندگی بسیار سخت می‌شود.

بنابراین در ساخت لحظات شیرین زندگی اگر همگام قدم برداریم لحظات سخت خود به خود خواهند آمد و شاید اولین چیزی که به فکر همه ما بیاید این است که طلاق چاره کار است. گاهی تجربه تنها بودن یا بهتر بگوییم خستگی از با هم بودن تحت تأثیر رسانه‌ها و داستان‌های خیالی باعث می‌شود تصمیم به ماندن یا جدایی بگیریم.

■ **طلاق، آخرین راه و بدترین راه است**

وقتی یک رابطه احساسی از هم پاشیده می‌شود افراد دچار غم و اندوه می‌شوند. در چنین شرایطی افراد باید واقع‌بینانه و از بالا به رابطه احساسی‌شان نگاه کنند و سهم خود را در این گسستگی تعیین کنند و بپذیرند. عشق دارای جنبه‌های تعهد و مراقبت است. زندگی مانند ریل قطار دوطرفه است و دو نفر باید تلاش کنند، در غیر این صورت طلاق غیر ممکن نیست.

برای طلاق همیشه زمان هست و شاید طلاق را باید آخرین راهکار بدانیم. که همین راه‌آخر هم به بیراهه می‌رود. همسران باید با گذشت و صبوری و بردباری، با گذشتن بر روی منیت‌ها و خودخواهی‌ها را تمرین کنند تا روابطشان به شکست منجر نشود. پایان روابط زناشویی بزرگ‌ترین ضربه‌ای است که امکان رویارویی با آن برای همگان وجود دارد. این رنج به قدری بزرگ است که همه افراد مبتلا به آن دوست دارند آن را انکار کرده و به نوعی باور نکنند. طلاق اصلاً ساده نیست و پذیرفتش بسیار مشکل است و سازگاری با آن زمان زیادی نیاز دارد. خستگی و بیقراری ناشی از طلاق آفتقر زیاد است که زندگی و ادامه آن را به‌مثابه کوهی عظیم‌الجثه در مقابل خود می‌بینیم و توشه خود را کم و خود را ضعیف و دیگران را نیز قوی می‌پنداریم. طلاق بعد از فوت عزیزان دومین عامل بسروز آسیب روانی و استرس در خانواده است. سلامت روان مردان بعد از طلاق موضوعی است که کمتر مورد توجه متخصصین و عموم مردم وجود دارد که مردان با طلاق آسیب نمی‌بینند، اما این تا حد چه به واقعیت نزدیک است؟ مردان بعد از طلاق دچار نوعی سرکوب اجتماعی و خانوادگی و شغلی می‌شوند به‌خصوص زمانی که فرزندی نیز در

این فرآیند وجود داشته باشد.

■ **روان‌شناس و پژوهشگر حوزه سلامت**

**وروان**