

### سبک ارتباط



مرور مهارت‌های ضروری برای حفظ زندگی مشترک

# عاشق شدن کاری ندارد، عاشق ماندن هنر است

#### ■ بنهام صدقی

حسن دوست داشتن و علاقه هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد و هر چه در این دشت بهاری بادیوم به انتها پیش نخواهیم رسید. حتماً داستان‌هایی از لیلی و مجنون، ویس و رامین، شیرین و فرهاد به گوشتان رسیده یا حکایت‌هایی از ازدواج زنی با مردی معلول یا سردی با زنی کم توان و…

#### ■ در ک صحیح از ویژگی‌ها

برای برقراری رابطه‌ای مثبت و ماندگار در یک زندگی مشترک اولین گام شناخت و در ک‌کی صحیح از ویژگی‌های یکدیگر است. مسلماً تفاوت‌ها و تفاهم‌های زیادی در بین افراد مختلف وجود دارد که باعث شکل‌گیری ویژگی‌ها و خصوصیات اخلاقی هر فردی می‌شود. برای مثال ممکن است فردی علاقه‌مند به گردش و سفر باشد و در نقطه مقابل فردی دیگر در خانه ماندن و نوشیدن قهوه‌ای داغ کنار شومینه را به تفریحات بیرون از منزل ترجیح دهد. اینکه کدام یک از این دو خصوصیات اخلاقی صحیح‌تر هستند، قابل بحث نیست؛ چراکه سلیقه‌ها و خواسته‌ها کاملاً متفاوت است. البته باید توجه داشت که تکرار نیز کسل‌کننده است و همیشه متعادل بودن انتخاب بهتری است. برای یک ازدواج موفق داشتن درک و شناخت صحیح از سلیقه‌ها، خصوصیات، ویژگی‌ها، شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر کمک بسیار شایانی به هر یک از طرفین در جهت بهبود رابطه خواهد کرد.

#### ■ تفاوت‌هایی خدادادی

تکته حائز اهمیت و مورد توجه در هر رابطه‌ای این است که به طور کلی زن و مرد دارای تفاوت‌های بسیار زیادی از هم هستند و این خصلمت‌ها به طور خدادادی در ذات هر یک از ما از بدو تولد نهاده‌ین شده است. برای مثال زنان دارای روحیه‌ای عاطفی و احساسی‌تر از مردان هستند و همیشه در بحران‌هایی خاص احساسشان غالب بر منطقشان است. اما مردان جدی‌تر و به قول معروف عالمانه‌تر عمل می‌کنند و کمتر توجهی به احساس خود در زمان تصمیم‌گیری دارند که البته این تضاد همان نقطه جذب‌کننده مرد و زن نیست به هم است.

زندگی خالی از احساس همانند تابلوی سیاه و سفید است و اگر خالی از منطق و درایت هم باشد، آینده چندان روشنی نخواهد داشت. پس قطعاً لید دو چاشنی، هر دو لازمه زندگی‌ای موفق و شاد هستند. باید توجه داشت تفاوت میان زنان و مردان بسیار گسترده و قابل‌تأمل هستند. در این راستا کتاب‌هایی به چاپ رسیده‌اند که می‌توانید با مطالعه آنها تصویری واضح از یکدیگر داشته باشید. پس از شناخت و درک درک این تفاوت‌ها می‌توانید به دنبال نقاط مثبت و تفاهم‌های مابین خود باشید. بی‌شک لازمه هر عشق پایداری شناختی دقیق از حالات روحی یکدیگر است. یادمان نرود که در نقاشی زندگی این گوناگونی رنگ‌ها در کنار یکدیگر است که زیبایی هر کدام را به تصویر می‌کشد. اگر قرار بود فقط یک رنگ وجود داشته باشد، تابلو دیگر جذابیتی نداشت.

#### ■ رابطه عشق و معنویت

یکی از عوامل درونی که باعث استحکام قدرت عشق میان زن و شوهر می‌شود، ایمان داشتن و متدین بودن است. با ایمان بودن و تعهد داشتن نسبت به خداوند خویش و دنیای معنویات به ما روحیه‌ای صبور و قدرت تاب‌آوری بالا اعطا می‌کند. شخصی که مسلمان و متدین است، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد که از خطرقرمزهای موجود در احکام دینش عبور کند. در مشکلات و مسائل مختلف با توجه به دستورات خداوند برخورد کرده و موجب رنجش همسر خود نیز نخواهند شد. صبر و تاب‌آوری ناشی از ایمان، او را مقابل هر مشکل و مسئله‌ای قدرتمند کرده و فردی پخته از او می‌سازد. برای مثال اگر زن و شوهری پس از ازدواج و شروع زندگی مشترک متوجه ناتوانی ادامه زندگی با یکدیگر به هر دلیلی شوند، اگر افرادی با ایمان و متدین باشند، ابتدا سعی در جوش دادن روابط مابین‌شان می‌کنند و اگر واقعاً این امر

#### ■ محقق نشد و ادامه راه میسر نبود، به صورت توافقی از هم جدا می‌شوند.

اما اگر در این شرایطی که ذکر شد طرفین نیز افرادی سست ایمان باشند، به راحتی زمینه برای هر اتفاق سویی و رفتار ناپسندی فراهم می‌شود. از مشاخره‌های وحشتناک گرفته تا رابطه‌های نامشروع و پنهانی. کسی که عاشق پروردگارش باشد، قطعاً بندگانش را نیز دوست دارد و به آنها احترام می‌گذارد. اگر در زندگی هر لحظه به یاد خداوند متعال باشیم و در آغاز هر کاری از او یاد کنیم، او نیز همیشه نگهبان و حامی ما خواهد بود؛چراکه مهربان‌ترین مهربانان پروردگار عالم هستی است.

#### ■ قول‌های بوج و دروغ‌ین!

یکی از عواملی که سبب فروپاشی هر رابطه‌ای می‌شود، دادن قول‌های دروغین است؛ قول‌هایی که در موقعیت‌های مختلف برای اتصال روابط داده می‌شوند اما هرگز عملی نخواهند شد. زمانی را تصور کنید که با همسر تان در جشن تولد یکی از آشنایان خود هستید. شما از آن جشن نهایت لذت را برده‌اید و پس از متوجه شدن این امر توسط همسر تان، او به شما قول

می‌دهد که همانند این جشن را برای شما نیز برپا کند. پس از ماه‌ها انتظار این امر به هر دلیلی محقق نمی‌شود و رؤیای شما نیز از بین می‌رود. بهتر است برای خوشحال کردن شخصی که دوستش داریم هر قولی را ندانیم و او را بی‌جهت در انتظار نگه نداریم. چشم و هم‌چشمی را از زندگی خود حذف کنیم و فرد خوش‌قولی باشیم. بدقولی و بدعهدی یکی از مهم‌ترین دلایل بسیاری از طلاق‌هاست. این امر را جدی گرفته و هرگز قول‌هایی بوج به یکدیگر ندهیم؛ چراکه این بدعهدی رفته رفته و



به مرور زمان اطمینان مابین‌مان را از بین می‌برد و عشق را متلاشی می‌کند.

#### ■ ربهیز از دهان بیینی

توجه کردن به سخنان و گفته‌های مردم به تدریج عامل بسروز اختلاف و جدایی میان زن و مرد می‌شود؛ چراکه این حرف‌ها هرگز تمامی ندارند و غیر از اینکه گرای از مشکلات باز نمی‌کنند، برعکس گره‌ها را نیز کورتر می‌کنند. هر گاه مشکل و موضعی در زندگی تان رخ داد، آن را در داخل خانواده حل کنید و اجازه خروج و درز کردنش را به محیطی خارج از محیط خانوادگی خود ندهید. در این باب داستان‌ها و حکایت‌های مختلفی نیز از زمان‌های گذشته نقل و بیان شده‌اند که نشان‌دهنده عاقبت توجه به حرف‌ها و سخن‌چینی دیگران است. گاهی درحالت‌های اقوام و آشنایان اقتدر شدید می‌شود که فرصت شروعی دوباره از ما گرفته می‌شود.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

هر قدر هم که رابطه مثبت و خوبی بین زن و شوهر وجود داشته باشد، گاهی مسائلی پیش می‌آید که ممکن است زمینه‌ساز اختلاف شود. در شرایط عادی به دلیل شناخت مناسب از یکدیگر مسائل به راحتی قابل حل هستند. اما گاهی مسئله‌ای به وجود می‌آید که زن و شوهر به تنهایی قادر به حل و فصل آن نیستند. در این موارد بهتر است برای حل مشکلات از افراد با تجربه کمک گرفته شود. افرادی مانند مشاوران و کارشناسان این حوزه به ما در عبور از این بحران کمک می‌کنند و بهترین گزینه را با توجه به شرایط موجود پیش‌رویمان قرار می‌دهند. البته اگر مشکل آنقدرها هم حاد نبود می‌توانید از پدر یا مادر خود کمک بگیرید

## د

این چنین مستحکم و قدرتمند باشد مطمئن باشید هیچ حادثه و حتی شخصی توانایی ویران کردن کلبه ساخته شده از احساساتان را نخواهد داشت. البته عوامل درونی و بیرونی زیادی در محقق ساختن این امر دخیل هستند که ما می‌توانیم با مطالعه و فراگیری آنها به راحتی رابطه‌ای مثبت، لذت‌بخش و ماندگار را با شریک زندگی خود برقرار سازیم.

#### ■ مشورت‌پذیر باشید

هر قدر هم که رابطه مثبت و خوبی بین زن و شوهر وجود داشته باشد، گاهی مسائلی پیش می‌آید که ممکن است زمینه‌ساز اختلاف شود. در شرایط عادی به دلیل شناخت مناسب از یکدیگر مسائل به راحتی قابل حل هستند. اما گاهی مسئله‌ای به وجود می‌آید که زن و شوهر به تنهایی قادر به حل و فصل آن نیستند. در این موارد بهتر است برای حل مشکلات از افراد با تجربه کمک گرفته شود. افرادی مانند مشاوران و کارشناسان این حوزه به ما در عبور از این بحران کمک می‌کنند و بهترین گزینه را با توجه به شرایط موجود پیش‌رویمان قرار می‌دهند. البته اگر مشکل آنقدرها هم حاد نبود می‌توانید از پدر یا مادر خود کمک بگیرید و از تجارب آنها استفاده کنید. بهتر است سعی شود در موقعیت‌های مختلف برای اتصال روابط توصیه‌های افراد متخصص استفاده شود تا اینکه خطر پذیری کنیم. عشق سرمایه‌ای است که در صورت خطر پذیری ممکن است از بین برود و هرگز بازنگردد.

#### ■ هم کفو بودن مهم است

برای برقراری و حفظ رابطه ناشویی بهتر است فرد انتخابی، هم جنس خودتان باشد. عوامل متعددی همچون فاصله طبقاتی، فرهنگی، اجتماعی، عدم درکی صحیح از اندیشه‌ها، خواسته‌ها، اعتقادات و… زمینه‌ساز بحث و مشاجره می‌شوند. البته این موارد به خودی خود مشکل خاصی برای افراد ایجاد نمی‌کنند. در حقیقت مسئله زمانی پدیدار می‌شود که دو فرد با دو

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### سبک مراقبت



حسرت در آغوش کشیدن عزیزان تا کی ادامه خواهد داشت؟

## زبان لامسه‌مان لال شده است!

■ تلخیص: حسین گل‌موسوی

وقتی بزرگ می‌شویم، یکی از اساسی‌ترین چیزهایی که از دست می‌دهیم، لمس شدن است. نوزادان ساعت‌های زیادی از شبانه‌روز را در بغل مادر یا نزد یک‌ناتشان سپری می‌کنند. بچه‌ها مرتباً به آغوش می‌کشند و بوسیده می‌شوند اما هر چه بزرگتر می‌شویم، تجربه‌های لمسی ما کمتر و سریع‌تر می‌شود. دست‌دادن‌های رسمی یا برخورد ناخوسته با غر بیمای در پیاده‌رو اما همه‌گیری و فاصله‌گذاری اجتماعی نوعی فحطی بی‌سابقه لمس به وجود آورد که باعث شد بغل کردن عزیزانمان یا بوسیدن پدر و مادر مان به رؤیا تبدیل شود… این مطلب را لورا کروسپانلی روانشناس نوشته و در وب‌سایت اپان منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. خلاصه مقاله را در ادامه بخوانید.

لمس اولین حسی است که به کمک آن با جهان روبه‌رو می‌شویم و نیز آخرین حسی است که در آستانه مرگ از کار می‌افتد. مارگارت اتوود در رمان آدمکش کور (۲۰۰۰) می‌نویسد: «لامسه مقدم است بر بینایی و بر سخن‌گفتن. لمس کردن اولین زبان است و آخرین زبان و جز حقیقت نمی‌گوید».

چند وقتی است که لمس به «قلمرو ممنوعه» وارد شده و دوران خوشی را از سر نمی‌گذرانند. همه‌گیری ویروس کرونا در سال ۲۰۲۰ باعث شد تا لمس به تابویی جدی تبدیل شود که شاید فقط طسه و سرفه در مکان‌های عمومی بتوانند رقیبش به حساب بیایند. گرچه بویایی و چشایی دو حسی هستند که ممکن است در مبتلایان به کووید-۱۹ از کار بیفتند، ولی حس لامسه را تقریباً همه ما از دست داده‌ایم و مبتلا و سالم و مشکوک و غیرمشکوک و بستری و غیربستری هیچ‌یک از این قاعده مستثنی نیستند. لامسه سنگین‌ترین بهار را برداخته است.

اما فاصله فیزیکی، گرچه ما را از خطر ابتلا دور نگه می‌دارد، در عین حال مانع مراقبت و تأمین عاطفی نیز می‌شود. مراقبت از یک انسان لاجرم مستلزم لمس کردن اوست، از نیازهای اساسی همچون استحمام، لباس پوشاندن، بلندکردن، کمک کردن و درمان‌های پزشکی (که آنها را جمعاً لمس ابزاری می‌گویند) گرفته تا بساوش‌های متقابل و عاطفی‌تری که به هدف ارتباط، آرام‌بخشی و حمایت انجام می‌شوند (و به آنها لمس عاطفی می‌گویند).

ویژگی بی‌مانند لمس در مقایسه با دیگر حواس، متقابل بودن آن است. می‌توان دید و دیده‌شد،

ولی نمی‌توان لمس کرد و لمس نشد. در طول دوران همه‌گیری ویروس کرونا، پرستاران و پزشکان زیادی در باره این موضوع صحبت کرده‌اند که این ویژگی خاص لمس به آنها در ارتباط بهتر با بیماران کمک می‌کند. کار درمان، در شرایطی که نه می‌توانند حرف بزنند، نه لبخند به لب آورند و نه حتی به خاطر لباس محافظتی خاصشان دیده شوند با دست‌گذاشتن روی شانه بیمار، گرفتن دستش یا فشاردادن بازویش می‌توانند به او دلگرمی دهند و به زبان بی‌زبانی بگویند که او تنها نیست. در این بیماری که لمس یکی از راه‌های ثابت‌شده انتقال آن است، دست بر قضا همین لمس بخشی از درمان نیز هست. لمس واقعاً بهترین ابزار برای پیوند اجتماعی و خوشبختانه ما به شکلی به دنیا می‌آییم که نهایت پهرمندی از این‌جنس در ما تعبیه شده است. در دهه ۱۹۹۰، موجی از پژوهش‌ها صورت گرفت و پیامدهای شوکه‌آور محرومیت از لمس را در رشد انسان نشان داد. مطالعات زیادی نشان داد کودکان یتیم‌خانه‌های رومانی که در سال‌های نخستین عمر شان به ندرت لمس می‌شدند، بعدها به نقص‌های شناختی و رفتاری گرفتار شدند و تفاوت‌های چشمگیری به لحاظ رشد مغز داشتند. در دوران بلوغ، افرادی که ارتباط اجتماعی کمتری دارند، در مقایسه با افراد دارای روابط قوی اجتماعی، بیشتر در معرض مرگ زود هنگام هستند. هر چه سنمان بیشتر می‌شود، اهمیت لمس نیز افزایش می‌یابد؛ مثلاً پژوهش‌ها نشان داده که لمس لطیف باعث افزایش اشتها در گروهی از سالمندان مریض‌احوال می‌شود. حتی در شرایطی که نتوانیم مثل سابق ببینیم، بشنویم یا حرف بزنیم، باز هم حس لامسه تکیه‌گاهی برای کاوش دنیای اطراف، ارتباط با دیگران و ارتباط گرفتن از دیگران است.

علم به تلاّی به تشریح این موضوع پرداخته که چرا لمس تا این حد مهم است. لمس پوست، چه در بزرگسالان و چه نوزادان، می‌تواند ضربان قلب، فشار خون و سطح کورتیزول را کاهش دهد، یعنی عواملی که به استرس مرتبند. همچنین ترشح اکسی‌توسین را آسان می‌کند، همان هرمونی که حس آرامش، آسودگی و بددغنگی را القا می‌کند. هر بار که یکی از دوستان را در آغوش می‌گیریم، اکسی‌توسین در تمان ترشح می‌شود و آن حس خوش را به وجود می‌آورد. از این لحاظ، ظاهر اکسی‌توسین یکی از انگیزه‌های ارتباط با دیگران است و همین ارتباط باعث تقویت رشد مغز اجتماع‌محورانسان نیز می‌شود. بسیاری از دانشمندان علوم اعصاب و روانشناسان معتقدند ما انسان‌ها دستگاهی مختص دریافت لمس اجتماعی (عاطفی) داریم که از دستگاه مربوط به لمس اشیا متمایز است. این دستگاه ظاهراً می‌تواند لمس‌های نوازش‌وار را به شکل گزینشی تشخیص دهد. این اطلاعات سپس در اینستغول پردازش می‌شود، یعنی همان قسمت مغز که به حفظ حس خویشتن و آگاهی از جسم مرتبط است. لمس آهسته و نوازش‌وار ضمن اینکه برای بقایمان مهم است، در رشد شناختی و اجتماعی‌مان نیز نقش مهمی دارد؛ مثلاً می‌تواند از همان سال‌های اول عمر بر نحوه یادگیری شناسایی گزینشی دیگران اثر بگذارد. در پژوهشی در اینستغول پردازش می‌شود، یعنی همان قسمت مغز که به حفظ حس خویشتن و آگاهی از جسم مرتبط است. لمس آهسته

<sup>[1]</sup> وقتی بزرگ می‌شویم، یکی از اساسی‌ترین چیزهایی که از دست می‌دهیم، لمس شدن است

<sup>[2]</sup> وقتی بزرگ می‌شویم، یکی از اساسی‌ترین چیزهایی که از دست می‌دهیم، لمس شدن است