



مریم صف آرا عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء(س):

سردی عاطفی

دغدغه جدی زوجین

مراجعه کننده به مراکز مشاوره است



بررسی مفهوم سواد عاطفی و دلایل کم‌رنگ شدن عواطف زوجین به یکدیگر در گفت‌وگو با کارشناسان

بی‌عاطفه‌ایم چون سوادش را نداریم

زمانی فکر می‌کردیم سواد صرفاً یعنی خواندن و نوشتن و البته واقعاً هم کسی که خواندن و نوشتن می‌دانست یک سر و گردن از بقیه بالاتر بود، چون اولاً چیزی داشت که بقیه نداشتند و حتی می‌گفتند بقیه کور هستند و او چشم بینای دیگران است، ثانیاً او می‌توانست نامه و روزنامه، کتاب و مجله بخواند و چیزهایی بیشتر از بقیه بداند. آن وقت‌ها حتی با واژه‌هایی مثل سواد ارتباطی، سواد تحلیلی، سواد رسانه و... هم بیگانه بودیم و به گوشمان نخورده بود، چه پرسد به سواد عاطفی که یک مقوله کاملاً روانشناختی است. البته این گزینۀ آخری، یعنی سواد عاطفی را هر چند هیچ‌کس نشنیده بود، اما نشنیدن آن به معنای نداشتن آن نبود. در واقع بسیاری از پدران و مادران ما که سال‌های سال زیر یک سقف با عشق و محبت زندگی کردند و حتی یک بار هم یکدیگر را از گل کمتر خطاب نکرده‌اند، عملاً دارای سواد عاطفی بودند و حتی بعضی‌شان در حد فوق‌دکترای سواد عاطفی بودند! هر چند خودشان از این موضوع بی‌خبر بودند، اما این نوع از سواد با تخصصی شدن علوم و علاقه بشر به طبقه‌بندی کردن مفاهیم و رفتارها در سوادهای دوازده‌گانه ضروری برای یک انسان کامل اجتماعی گنجانده شد. امروزه به دلایل بسیار، مناسبات عاطفی میان زوجین کم‌رنگ شده است و به همین دلیل تعداد کلینیک‌های مشاوره خانواده روز به روز بیشتر می‌شود. شاید اگر دختر و پسر، زن و مرد، قبل از ازدواج یا حداقل در سال‌های نخست، بسیاری چیزها را درباره مناسبات عاطفی بدانند، جلوی خیلی از طلاق‌های عاطفی یا قطعی گرفته می‌شود. شاید اگر سوادش را داشته باشیم اینقدر نسبت به همسر خود بی‌عاطفه نخواهیم بود. امروز در پرونده ویژه کاشانه در گفت‌وگو با کارشناسان به این موضوع پرداخته‌ایم.

حسین گل‌محمدی

همسرتان بخشی از روزمرگی شماست

دچارش شوید!

برایش خانه باش. همان جایی که به خاطرش از همه جا فرار کردی و به خاطرش به هیچ جا فرار نمی‌کنی



هیچ چیز در این دنیا بدتر از روزمرگی نیست و فاجعه‌بارتر این است که خودمان برای کسی معمولی‌ترین شویم! اینکه حضور ما کنار فرد دیگری که از قضا یار انتخابی و ابدی ما در این دنیاست، معمولی شود، چیزی شبیه وسایل روزمره ما در کنارمان، مثل شانه، حوله و مسواک که به وقت ضرورت سراغش را می‌گیریم و نه حتی مثل گوشی که به رگم روزمرگی لذتی آنی به ما می‌بخشد.

روزمرگی بیماری مزمن این روزها برای همه ماست و مجرد و متأهل ندارد. این واژه را می‌شنویم و عبور می‌کنیم چون معتقدیم حتی اگر بدانیم دچار روزمرگی هستیم می‌گوییم دلیل آن خودمان نیستیم و شرایط ما را به روزمرگی رسانده است. معتقدیم همیشه این ما نیستیم که مقصریم یا حداقل قصور داریم بلکه هر کس و هر چیز جز ما در همه چیز دخالت دارد. ملال روزمرگی ما را دچار مگر تدبیری می‌کند. روزمرگی مگر چیزی جز قطع شدن شوق زندگی است؟! درست متوجه شدید. تکرار، همان روزمرگی است و این ما هستیم که باید از تکرار خارج شویم. هیچ کس هم ناجی ما برای بیرون آمدن از این تکرار نیست. بیرون آمدن از تکرار است که به ما باور خروج از روزمرگی را می‌دهد.

اگر کتاب نخوانی، اگر هنری یاد نگیری، اگر دوستان غیر مسمومت را تحمل نکنی، اگر سفر نروی، اگر زبان جدید یاد نگیری، اگر به اصوات زندگی گوش ندهی، اگر بر عادت خودت شوی، اگر همیشه از یک مسیر تکراری بروی، اگر رنگ‌های متفاوت به تن نکنی، اگر از هر آنچه قلب تو را به هیجان وادار می‌کند دور شوی، اگر خطر نکنی، اگر رؤیا نبافی، اگر به خودت اجازه خطا ندهی، اگر دائماً مصلحت‌نواز رفتار کنی، اگر به افراد جدید فرصت ندهی، اگر اجازه ندهی دیگران به تو کمک کنند، اگر شکرگزار لحظه‌ها و نعمت‌های نباشی، اگر خودت را نبخشی و اگر خودت را دوست نداشته باشی به آرامی آغاز به مردن می‌کنی. به همین سادگی و در نهایت روزی می‌رسد که تاریخ نابودی جسمت را بر سنگی سیاه یا سفید حک می‌کنند.

تویی که مجردی به یک نحو و دیگری که در دل زندگی متأهلی است به گونه‌ای دیگر درگیر روزمرگی هستی. فرقی هم ندارد. همانی که دیروز درگیر زندگی معمولی بود با فاکتار معمولی وارد یک زندگی معمولی می‌شود و دیگری را هم درگیر معمولی بودن می‌کند. چرا مثل روز اول دوستش نداردید؟ اولین روزی که قرار بود او را ببینی چطور بودی؟ چه حرف‌هایی به او زدی؟ چقدر به سر و وضع و ظاهر خود رسیده بودی؟ تیش قلبت را خاطرت است؟ دستپاچه شده بودی. هزار بار جلوی آینه خود را برانداز کردی. ۱۰ بار حرف‌هایت را جلوی آینه و ۱۰۰ بار در دلت تکرار کردی؟ خاطرت است هر چه گفت پذیرفتی؟ چرا مثل روز اول روی نیتسید؟! مگر او همانی نبود که به خاطرش زمین و زمان

مریم صف آرا، عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء(س)، روانشناس بالینی و مدیر مسئول مرکز مشاوره پندار در گفت‌وگو با «جوان» محورهای مختلف سواد عاطفی و اثرگذاری آن در روابط زوجین را مورد بررسی قرار داده است. به اعتقاد وی و طبق برآوردهای صورت گرفته از مراکز مختلف مشاوره‌ای فقدان مهارت گفت‌وگو یکی از دلایل مهم سرد شدن روابط زوجین است. نشانه‌های سواد عاطفی پایین، اثرگذاری آن در روابط زوجین، شیوه کسب در یافت سواد عاطفی، هدایت درست آن و نیز مهارت شناخت سواد عاطفی در افراد در دوران قبیل از ازدواج از جمله موضوعاتی است که با وی درباره آن به گفت‌وگو نشستیم.

سواد عاطفی اصطلاح مبهمی به نظر می‌رسد. در ابتدا تعریفی از سواد عاطفی داشته باشیم.

یک بخش مهم روابط انسانی مربوط به تمایلات عاطفی است. به عبارتی در گستره ارتباطات انسانی، بخش زمینهای آن مربوط به ارتباط‌های عاطفی است که بر اساس سواد عاطفی انسان‌ها بروز و ظهور پیدا می‌کند. در واقع مهم‌ترین قسمت بقا و سلامت ارتباطات، سواد عاطفی محسوب می‌شود.

هر انسانی به طور غریزی و طبیعی با گستره‌ای از هیجانات منفی مانند خشم، تنفر، عشق، دوستی و محبت مواجه است، بنابراین در تعریف آن باید گفت فردی از سواد عاطفی برخوردار است که

علی سیف‌الله‌زاده کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه:

روزمرگی‌های دوران تأهل تداوم بی‌برنامگی و یکنواختی دوران مجردی است

به اعتقاد سیف‌الله‌زاده وقتی افراد در دوران مجردی بی‌برنامه و دچار یکنواختی باشند، اگر ازدواج هم کنند با فرد مقابل دچار روزمرگی می‌شوند. علی سیف‌الله‌زاده کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: اگر افراد در دوران مجردی توان لذت بردن از روزمرگی‌های خود را نداشته باشند، بعد از دوران ازدواج نیز همان آسیب‌های دوران مجردی را در زندگی مشترک منتقل خواهند کرد. در نتیجه ازدواج، درمانی برای دردهای دوران مجردی نیست بلکه مهارت زندگی و طرفه با در نظر گرفتن همه سختی‌هاست. مشروح گفته‌های این روانشناس در سه بخش مجوری، می‌آید.

روزمرگی در زندگی مشترک ریشه در زندگی مجردی دارد ریشه یکنواختی در زندگی افراد به شخصیت، نحوه بینش، نگرش و تفکر هر فردی نسبت به زندگی خودش بر می‌گردد اصل آن را باید در دوران مجرد بررسی کرد. افراد مجردی که در زندگی هدفمند، با احساس و پر هیجان باشند؛ کمتر احساس روزمرگی دارند، یا

روزهای اول آشنایی به دلیل جذابیت‌های جنس مخالف احساس‌های متفاوت و قشنگی وجود خواهند داشت، افراد جذب یکدیگر می‌شوند و از زندگی لذت می‌برند و تصور می‌کنند تمام مسائل و مشکلات زندگی حل خواهد شد و عالی و ایده‌آل پیش می‌رود. افراد عمدتاً با احساس و پر هیجان باشند؛ کمتر احساس روزمرگی دارند، یا موجود را مشترک حل می‌کنند، اما متأسفانه قبل از اینکه یک سری مسائل را برای خود روشن کرده باشند وارد زندگی مشترک می‌شوند که همان‌ها منجر به اختلاف و روزمرگی می‌شود. فردی که در دوران مجردی خود را با احساس و دوست داشتنی درک نکند و از خود راضی نباشد مطمئناً هیچ شخصی در این دنیا توان راضی کردن او را نخواهد داشت. تغییر در انسان‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که تلاش فرد برای تغییرات در زندگی آغاز شود. وقتی من در دوران مجردی ۱۰۰ نمره به خودم ۱۰ می‌دادم، اگر ازدواج کنم و تصور کنم ازدواج در تغییر به من کمک می‌کند یا به خودم نزدیک‌تر می‌شوند، دچار تصمیم و روند غلط خواهم شد.

ازدواج در مسان دردها و روزمرگی‌های مجردی را برای خوب شدن حال بد ما نیست. همچنین زندگی مشترک ادامه زندگی فردی است، اما از آنجایی که یک سری جایزها در دوران مجردی پاسخ

زمان‌های دوچار این احساس می‌شوند، لذا بعد از ازدواج نیز با فرد هم فرانس خود در حداقل‌ترین سطح دچار روزمرگی می‌شوند. ازدواج یک تفاهم دو طرفه است که هر دو فرد باید درک مشترکی به پویایی و رشد خود داشته باشند در نتیجه عمدتاً زندگی افرادی درگیر روزمرگی می‌شود که در شرایط عادی و تنهایی هم احساس درستی به زندگی نداشته‌اند.

البته فراموش نکنیم ممکن است شرایط محیطی و تغییر رویه زندگی در زندگی افراد اثرگذار باشد. در بسیاری از زندگی‌های امروزی، افراد با یک احساس و هیجان فوق‌العاده وارد زندگی مشترک می‌شوند اما بعد از چند سال آن هیجان، شور و حال و احساس خوب به فرد مقابل کم‌رنگ می‌شود. داستان اصلی این است که این موضوع فقط در زندگی مشترک اتفاق نمی‌افتد بلکه وقتی یک انسان تا برنامه داشته باشد و با حذف و اضافه کردن اشیا و آدم‌ها و فرصت‌ها و خطاها، معمولی را به تفاوت تبدیل نکند.



ازدواج یک تفاهم دو طرفه است که هر دو فرد باید درک مشترکی نسبت به پویایی و رشد خود داشته باشند، در نتیجه عمدتاً زندگی افرادی درگیر روزمرگی می‌شود که در تنهایی هم احساس درستی به زندگی نداشته‌اند

توانند هیجانات مثبت و منفی خود را با توجه به موقعیت‌ها و شرایط مختلف ابراز یا تبدیل به رفتار و هیجان دیگری کنند. گاهی برخی افراد گمان می‌کنند سواد عاطفی به این معناست که لزوماً عواطف ابراز و اظهار شود، در حالی که اگر آن عاطفه، هیجان منفی باشد بروز به طور حتم در روابط چالش ایجاد خواهد کرد. بنابراین سواد عاطفی لزوماً ابراز و اظهار احساس، ادراک و هیجان نیست و گاهی سواد عاطفی مبتنی بر موقعیت، روابط و شرایط، به صورت دیگری ابراز می‌شود، به عبارتی گاهی عدم اظهار احساس و عواطف، به معنی سواد عاطفی خواهد بود، مثل کظم غیظ در برابر خشم، یا شنیدن یک نقل ناخوشایند از والدین یا همسر خود که چندان هم خوشایند احساس و ادراک ما نیست، ما را با یک هیجان بسیار منفی مواجه می‌کند، سؤال اینجاست که آیا سواد عاطفی اجازه ابراز و اظهار در چنین شرایطی می‌دهد؟ خیر، بنا بر ماهیت سواد عاطفی و با توجه به موقعیت و نوع مخاطب باید بتوان احساس و عواطف را مدیریت و بروز و ظهور آن را تنظیم کرد. گاهی هم شرایط معکوس برقرار است. هیجان منفی بر گرفته از یک موضوع، باید به روش معقولی ابراز و تبدیل به رفتار شود. مثلاً طلب ما در مورد تزیین حقی که بدان مبتلا شده‌ایم، بدین صورت که بنا بر اصل سواد عاطفی باید در موقعیت مناسب و به شکل درستی هیجان منفی خود را به صورت مطالبه‌گری و در راستای احقاق حق اظهار کنیم. در واقع سواد عاطفی لزوماً ابراز و اظهار هیجان‌ها و عواطف نیست، گاهی خود پنهانی، اخفا کردن هیجان و تبدیل کردن آن به صورت دیگر در موقعیت‌های مختلف یا توجه به نوع مخاطب، همان سواد عاطفی مطلوب و مورد نظر است. متأسفانه در بسیاری از نوشته‌ها و مکتوبات، در تبیین سواد عاطفی، به قید بروز و ظهور هیجان با توجه به مؤلفه‌هایی همچون موقعیت و مخاطب اشاره‌ای نشده است.



داده نمی‌شود (یکی از اصل‌های زندگی مشترک تولید مثل است) باید در مسیر صحیح ادامه داده شود، در غیر این صورت با نداشتن چنین دیدگاهی، آسیب‌زا خواهد بود. اگر طرف مقابل ما نیز با چنین ذهنیتی وارد زندگی شود، در نتیجه هر دو برای پایان یکنواختی زندگی مجردی تصمیم به ازدواج بگیرند دقیقاً دچار همان روزمرگی خواهند شد. متأسفانه افراد با یک سری مسائل حل نشده در زندگی خود وارد یک زندگی مشترک می‌شوند و مسائلی را که نتوانستند در زندگی خود حل کنند از قبیل کم‌گرای، حساسیت و زودرنجی وارد دنیای مشترک می‌کنند. وقتی دو فرد با دو دنیای آزاردهنده وارد زندگی مشترک می‌شوند در طول زمان همان احساس‌ها بر خواهد گشت و این یکی از مهم‌ترین علت‌هایی است که دو فرد بعد از مدتی از ازدواج دچار روزمرگی شوند و زندگی مشترک جذابیت خود را از دست می‌دهد.

چگونه از روزمرگی در زندگی مشترک رها شویم؟ هر فردی باید در هر جایگاهی احترام به خود را یاد بگیرد. در نتیجه وقتی انسان به خود، وجودیت و پذیرش خود احترام می‌گذارد متقابلاً نسبت به هر کسی احترام گذاشت. در زندگی مشترک به کرات بحث تحمل نقطه نظرات اتفاق می‌افتد. وقتی تحمل اتفاق بیفتد طرف مقابل احساس آزادی و استقلال در زندگی را از دست می‌دهد و این احساس باعث می‌شود به مرور حسنگی روانی شکل بگیرد و در نهایت روحیه حساس و منفی به جای بعاند. اگر افراد توان دوست داشتن خود را داشته باشند، هرگز به روزمرگی نمی‌رسند. زندگی مشترک شبیه زندگی مجردی نیست که به همان نواذامه دهیم. افراد باید به یکدیگر فرصت و زمان بدهند تا هر دو به صورت هدفمند مسیر پویایی زندگی خود را پیدا کنند. اگر حس کنیم در



بر خور داری از سواد عاطفی چگونه در زندگی به زوجین برای زندگی موفق تر کمک می کند؟

عدم مهارت‌های ارتباطی یکی از آسیب‌های جدی در روابط زوجین و خانواده‌هاست، به طوری که یکی از بسترهای مهم برای بروز سواد عاطفی به ارتباطات کلامی اشاره دارد اما متأسفانه خانواده‌ها هنوز نتوانستند به مهارت‌های کلامی دست پیدا کنند، بنابراین اولین مسئله مهم که زوجین با پرداختن به آن می‌توانند سواد عاطفی را در روابط خود مدیریت کنند، تقویت ارتباطات و مهارت‌های کلامی است. بستر ابراز خوشحالی یا ناراحتی افراد به شکل عافانه کلامی خواهد بود. هنگامی که مهارت‌های بروز ابراز عواطف از منظر کلامی وجود نداشته باشد به اختلافات ناشویی دامن زده می‌شود.

مهارت‌های ارتباطی در حوزه سواد عاطفی برای بهبود روابط زوجین شامل چه مواردی است؟

سواد عاطفی یکی از عوامل تسهیل‌کننده و مؤثر در ارتباطات است. به طور مثال اگر یکی از زوجین در محل کار خود با مشکلی مواجه شده باشد، باید آن را مدیریت کند و این در حالی است که همسرش نیز از این قضیه مطلع می‌شود، حال اگر این همسر در موقعیت پیش آمده از سواد عاطفی برخوردار باشد، با توجه به زوج خود همدلی می‌کند و حتی ممکن است با کمک مهارت‌های ارتباطی پیشنهادات خوب و سازنده‌ای را برای حل مسئله ارائه کند. این مسائل زمانی اتفاق می‌افتد که پایه اولیه ارتباطات در سواد

عاطفی وجود داشته باشد، یعنی بخشی از سواد عاطفی مبتنی بر نقل و بیان و بخش دیگر مربوط به اظهار احساس، شناخت و ادراک است. اگر همسر دارای سواد عاطفی مبتنی بر شناخت و ادراک نباشد، نمی‌تواند همدلی و همفکری کند.

یکی دیگر از مهارت‌های برگرفته از سواد عاطفی که موجب ایجاد و تقویت مهارت‌های کلامی - ارتباطی در روابط زوجین می‌شود، قدرت با هم بینی است. چنانچه زوجین در فضای مشترک یکدیگر باشند، ارتباط کلامی و عاطفی در کمال خود اتفاق می‌افتد و برعکس چنانچه نتوانند از نگاه مخاطب موضوع را نگریسته و تعامل کنند از سواد عاطفی خوبی برخوردار نیستند. بنابراین قرار گرفتن در فضای مشترک عاطفی - رفتاری، مقدمه بروز مهارت‌های برگرفته از سواد عاطفی است. در این شرایط جالب‌های زوجین به حداقل خود خواهد رسید و مهارت‌های کلامی و رفتاری رشد پیدا خواهد کرد.

آیا دختر و پسر قبل از ازدواج از طریق گفت و گو، امکان اشراف به سواد عاطفی فرد مقابل خود را پیدا می‌کنند؟

بستر شناخت زوجین نسبت به سواد عاطفی یکدیگر در دوره پیش از ازدواج محدود است. یکی از اصول مورد تأکید در مشاوره‌های ازدواج این است که انتقال و بروز عواطف در اوایل آشنایی به حداقل مقدار خود برسد، زیرا حاکم شدن عواطف اوایل آشنایی پیش از ازدواج، مانع راه شناخت و ادراک شخص می‌شود و دوران آشنایی به درستی شکل نمی‌گیرد و نمی‌توان سواد عاطفی فرد را محک زد.

در موضوع ازدواج اگر مراحل مورد نظر به درستی طی شود و با بررسی دقیق انجام گیرد، از وقوع حوادث پس از آن پیشگیری می‌شود. به طور مثال در دوران نامزدی پیشگیری از ورود بدون شناخت به دوران عقد، همچنین در دوران عقد پیشگیری از ورود بدون شناخت به دوره ازدواج و بالاخره در دوره ازدواج پیشگیری برای جلوگیری از فرزندآوری بدون شناخت ضروری است. در واقع دوره نامزدی مرحله اول برای آشنایی است و در این دوره می‌توان سواد عاطفی را بررسی کرد، زیرا بررسی آن در این دوران به حقیقت نزدیک است. در دوران آشنایی اگر دوفرد درگیری عاطفی پیدا کنند (وقتی مسیر حرکت به سمت تحقق ازدواج است)، نشانه سواد عاطفی نیست، بلکه نشانه هیجانات آن فرد برای تحقق میل و اراده‌اش است و بهترین بستر برای بررسی سواد عاطفی، دوران نامزدی است. به عبارتی پیش از ازدواج، نمی‌توان سواد عاطفی مخاطب را در تعامل با خود محک زد اما با توجه به شناخت از نوع سبک زندگی وی در تعامل با خانواده، همکاران و برنامه‌های فردی می‌توان سطح سواد عاطفی فرد را به طور تخمینی و کلی در ارتباط به سایرین سنجید.

سواد عاطفی در موقعیت امر ازدواج تا چه میزان تأثیر دارد؟

در سواد عاطفی یک بخش عمده‌ای از روابط انسانی مدنظر قرار می‌گیرد، بخشی از تعاملات انسان مبتنی بر تبادل عاطفی است که در ذیل مسئله سواد عاطفی قرار می‌گیرد. روابط انسانی و انتقال‌های هیجانی مثل خشم، پرخاشگری یا عشق و محبت نشان می‌دهد که حاکم شدن ثبات در روابط، تقویت سواد عاطفی را به دنبال دارد. در اصل سواد عاطفی می‌تواند بقیه زندگی را دوام ببخشد، از بروز چالش‌ها بکاهد، پایداری را بیشتر کند و روزمرگی‌ها را به حداقل برساند.

بر اساس گزارش‌های بسیاری از مراکز مشاوره در خصوص خانواده، اولین دغدغه و عامل رنجش زوجین، از سردی عاطفی در روابط فی مابین است. اگر بدانی که نبض تعاملات اجتماعی انسان‌ها با یکدیگر درگیر عواطف است، با تمرکز در تقویت عواطف و مهارت‌های ارتباطی و تشخیص موقعیت‌ها در بروز و ظهور آن هم می‌توان سطح سواد عاطفی را افزایش داد و هم به مدیریت احسن روابط پرداخت.

برای کسب سواد عاطفی در اولین گام باید خودمان را بشناسیم، زیرا بدون شناخت خود و صرف تکیه کردن به بروز و ظهور عواطف مثبت، منفی یا خنثی که برگرفته از جوشش درونی نیست، حقیقت عاطفه منتقل نخواهد شد. دومین گام تلاش در راستای شناخت و آشنایی با دیگران است. اگر خودمان را بشناسیم و سطح روابط عاطفی مان را از تقا دهیم اما مخاطب خود را نشناخته و به نقطه‌های نامطلوب و مطلوب از نظر وی آگاه نباشیم، در آن صورت ابراز عواطف در سطح متعادل و اکمل توافق نیاخته‌ده و

کمترین اثر را در مخاطب می‌گذارد و بر این اساس است که شاعر می‌گوید هر کسی از ظن خود شد یار من / از درون من تجست اسرار من... بنابراین شناخت خود و مخاطب، توأمان در روابط مهم است.

گام سوم در کسب سواد عاطفی دوست داشتن توأمان خودمان و دیگران است. در روابط مثبت هر دو جهت احترام به خود و احترام به دیگران که برگرفته از محبت و دوست داشتن است، باید با هم مورد لحاظ قرار گیرد. در این صورت رفتارها نه بر پایه خودمحوری و خودشیفتگی و نه بر پایه نای نفوس و خودتخریبی خواهد بود.

در ک معقول نسبت به خود و سایرین از دیگر مؤلفه‌های مهم برای کسب سواد عاطفی است. باید موقعیت‌های خود را به لحاظ هیجانی و عاطفی و نیز موقعیت مخاطب به خوبی بشناسیم، در این صورت انتقال عواطف به مخاطب اتفاق می‌افتد، نه بر اساس مفروضه‌های ذهنی و آرمانی یک طرف.

برای کسب سواد عاطفی خوب باید خودمان و دیگران را دوست داشته باشیم تا از این طریق، محبت و عواطف انتقال پیدا کند، در غیر این صورت نمی‌توان عواطف را به دیگران انتقال داد و به سواد عاطفی خوبی دست پیدا کرد



آیا می‌توان با رفتارهایی همچون گذشت و ایثار به تقویت مناسبات عاطفی کمک کرد؟

در این زمینه یک بحث روانشناختی مطرح است. در ارتباط با بحث سلامت روان موضوع تعالی و تعادل مطرح است، اگر در بحث تعادل نتوان به موضع مناسبی رسید به موضع متعالی نخواهیم رسید. اگر نتوان به موضع متعادل رسید، فشار را بر خود تحمیل می‌کنیم، اگر انسان به لحاظ معنایی به معنای گذشت نرسیده باشد و صرفاً شنیده باشد

که این عمل بالاترین تعاملات انسانی محسوب می‌شود، این گذشت ارزشی ندارد و به فرد آسیب می‌زند. از خودگذشتگی سطح متعالی از رفتارها در بحث سلامت معنوی است، اما زمانی می‌توان به مفهوم ایثار و از خودگذشتگی رسید که از این مرحله با احترام به خود، حسب ذات را رعایت و از این گذشته نقل و انتقالات به درستی عبور کرده باشیم. در واقع به این باور رسیده باشیم که توان ایثار و از خودگذشتگی را خواهیم داشت و به آن ایمان درونی داشته باشیم. واقعیت این است که تضاد منافع در عواطف، به تعارض رفتاری و بیماری‌هایی مانند پرخاشگری منجر می‌شود. آیا سواد عاطفی پایین نشانه دارد و ما می‌توانیم افراد دارای سواد عاطفی پایین را بشناسیم؟

در گزارشات مربوط به زوجین در مراکز مشاوره، در موارد بسیاری اولین دغدغه زوجین سردی عاطفی است. با تمرکز بر تقویت عواطف و مهارت‌های ارتباطی و تشخیص موقعیت‌ها، بروز و ظهور آن را می‌توان مدیریت کرد

سواد عاطفی لزوماً به معنای خود ابراز کردن و خوداظهاری عواطف و هیجانات نیست، بلکه در مواقعی باید آن را پنهان کرد. سواد عاطفی پایین این نیست که حتماً یک انسان اجتماعی دارای تحصیلات بالایی باشد یا اگر فاقد این مشخصات باشد دارای سواد عاطفی پایینی است، بلکه سواد عاطفی از احساس درونی نشئت می‌گیرد. اگر این احساس به اندازه کافی باشد بستر بروز سواد عاطفی مناسب خواهد بود، اما احساس خود کم‌بینی و نابخشودگی نشانه سواد عاطفی پایین است. در حقیقت افرادی که به سطح متعادلی از رضایتمندی درونی رسیده‌اند و قدرت بروز عواطف را با تمام ملاحظات قید شده دارند، دارای سواد عاطفی متعادل و بلکه متعالی‌اند.

و به عنوان آخرین سؤال، آیا سواد عاطفی در افراد درونگرا و برونگرا متفاوت است؟

درونگرایی و برونگرایی یک خصیصه شخصیتی ذاتی و غیر انتخابی است و در تقسیم‌بندی گونه‌گونی‌ها باید و نیایدی به آن تعلق نمی‌گیرد. از طرفی هم نمی‌توان گفت افراد درونگرا به دلیل خصیصه‌های درونی، دارای سواد عاطفی پایینی هستند یا افراد برونگرا سواد عاطفی بالایی دارند، بلکه در بروز رفتار عاطفی هر دو شخصیت درونگرا و برونگرا قادرند با بروز عواطف متناسب با خصیصه‌های درونی خود، به افرادی با سواد عاطفی اطلاق شوند.

از توضیحات دقیق و جامع شما سیاست‌سازان،

من هم از انتخاب سوزخ خوب شما ممنونم. امیدوارم برای مخاطبانان مفید واقع شود.

حجت‌الاسلام هوشیار مشاور خانواده:

هنگام گفت و گو با همسر تان جدول حل نکنید!

مرد باید با همه توجه به حرف‌های همسرش گوش دهد نه آنکه هم‌زمان مشغول حل جدول، مطالعه روزنامه یا تماشای تلویزیون باشد

برابر چنین تمایلی شدیدی مقاومت کنید و با همدلی احساس فرد دیگر را منعکس کنید در بیشتر اوقات از سرعت آرام شدن احساسات طرف مقابل شگفت زده خواهید شد.

نگویید «می‌دانم تو چه احساسی داری» چون طرف مقابل به ندرت باور می‌کند. در این موقعیت زمانی هیچ توضیح، عذرخواهی یا گفته‌ای را ارائه ندهید. خود را اوادار سازید که دیدگاه‌ها، پیشنهادها یا احساسات فرد دیگر را از دیدگاه خود او بفهمید و سپس افکار و احساسات را با بیانی دیگر به او برگردانید ابتدا سکوت اختیار کنید

و به طرف مقابل فرصت دهید که در مورد گفته‌های شما فکر کند و دیدگاه او را کمی بیشتر توصیف کنید. هر گونه خطایی را که احتمالاً در صحبت‌های او یا گوش کردن شما وجود داشته تصحیح کنید و اگر خود به آنچه تاکنون گفته مطلب دیگری بیافزاید یا گفته‌های انکاسی شما را تصحیح کرد، آنها را نیز به شکلی که رضایت او را جلب کند، جمع‌بندی کنید. هنگامی که او احساس کرد در حرف‌هایش را شنیدید شما هم حق خواهید داشت درباره دیدگاه خود صحبت کنید و احساسات تان را بیان کنید.

در بیشتر موارد آقا یا خانم هنوز دو دقیقه نگذشته، جواب آماده دارند ولی چند دقیقه گذاشتن زبان و تأمل و گوش کردن و انعکاس می‌تواند معجزه کند. این روش به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی را از بین ببرد و به حل مشکل خود بپردازد، مشکلی که حل نشده باقی بماند، می‌تواند موجب پیدایش یک تعارض اساسی و گاهی غم و تنهایی سالیان دراز شود.

صحبت نکردن یا عدم توانایی گفت و گو در زندگی مشترک چگونه فاصله زوجین را تشدید می‌کند؟

همسران پر مشغله اصولاً از محبت کردن و مباحثات غافل می‌شوند. در نهایت از نظر احساسی میان آنها فاصله می‌افتد و برکردن این فاصله دشوار است. بهترین راه حل برای جلوگیری از این وضعیت، اختصاص روزانه چند دقیقه برای صحبت کردن و زمانی بیشتر در طول هفته است و ویژه وقتی مرد وارد خانه می‌شود و اگر زن خانه‌دار باشد بسیار نیاز دارد که شوهرش به حرف‌های او گوش دهد. مسرد باید با همه توجه به حرف‌های همسرش گوش دهد نه آنکه هم زمان مشغول حل جدول، مطالعه روزنامه یا تماشای تلویزیون باشد، گوش کردن همراه کارهای دیگر نوعی بی‌توجهی و بی‌احترامی به همسر است. رعایت این مسئله به ظاهر کوچک نقش مهمی در تحکیم روابط زن و شوهر دارد. فراموش نکنید صحبت صمیمانه با همسر از نعمت‌های خداوند است. آفت این نعمت، غیبت کردن و بدگویی به ویژه خانواده همسر و مع‌گیری مقابل همسر است و این به روابط صمیمانه بسیار صدمه می‌زند.

اساساً عشق تنها زمانی تداوم می‌یابد که با اختلاف عقیده‌ها و احساسات به طور باز و شفاف و منصفانه برخورد شود. امروز اغلب زوجین بیشتر به تضادهای صادقانه احتیاج دارند تا به فروخوردن احساسات. مسلماً زمان و موقعیت‌های مناسبی برای برخورداری عاقلانه وجود دارد. ما بدون تعارض نمی‌توانیم به صمیمت فردی دست یابیم. عشق و رفیع غیر قابل تفکیک هستند.

چگونه می‌توان تعارض را به حداقل ترین سطح ممکن رساند و نقش گفت و گو در این زمینه چیست؟

یکی از بهترین راه‌های برقراری ارتباط و رفع تعارض، گوش کردن به حرف‌های همسر و تکرار آنهاست به طوری که رضایت گوینده جلب شود. هدف از گوش کردن، درک محتوای عقاید یا پیشنهادها فرد دیگر و معنای سخن و احساس او نسبت به آنهاست. یعنی اینکه بتوانیم خود را جای فرد دیگری بگذاریم و از زاویه دید او به آنچه درباره آن صحبت می‌کند نگاه کنیم. شنیدن هیجان‌ها و عواطف فرد دیگر کافی نیست. باید آنها را بفهمیم و بپذیریم. گاهی ممکن است انتقادهای شدید طرف مقابل، تلاش آگاهانه‌ای برای رنجاندن شما به نظر برسد در چنین وضعیتی، انسان سوسه می‌شود که متقابلاً حمله کند. اما اگر تصمیم بگیرید در

شایستگی‌های فردی و گروهی دانست که افراد برای زیستن در هزاره جدید به آن نیازمندند. در این مهارت‌ها فرد علاوه بر رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی به ایفای نقش در زندگی خود می‌پردازد.

آیا ما مهارت مشخص و تعریف شده‌ای به نام همسر داری هم داریم؟

بله. مهارت‌ها در دو دسته عمومی و اختصاصی قرار می‌گیرد. مهارت‌های عمومی شامل خودآگاهی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری رابطه مؤثر با دیگران، همدلی با دیگران و رویارویی با هیجان‌ها مثل خشم و غم و شادی و... است. مهارت‌های اختصاصی نیز شامل انتخاب همسر، روابط عاطفی و زناشویی، در اختلافات خانوادگی و تربیت فرزند است.

به نظر می‌رسد این روزها بسیاری از زندگی‌های مشترک دچار روزمرگی شده است و شاید این روزمرگی به عدم مهارت‌های زندگی زوجین برگردد، چرا اساساً مفهوم عشق و علاقه بین زوجین در همان سال‌های ابتدایی حرارت دارد و به مرور سرد می‌شود

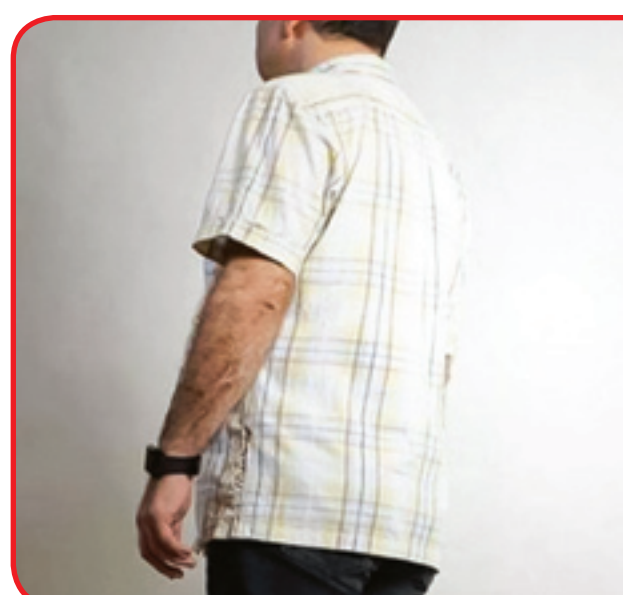
و زندگی را دستخوش روزمرگی و تکرار می‌کند؟

حجت‌الاسلام والمسلمین هوشیار مشاور حوزه ازدواج و مدیر دفتر خانواده دانشگاه مالک اشتر در گفت و گو با «جوان» از مهارت‌های زندگی در زندگی زوجین می‌گوید.

وی معتقد است: گفت و گو در دست و به موقع می‌تواند فاصله بین زوجین را پر کند و از آن مهم‌تر یکی از بهترین راه‌های برقراری ارتباط و رفع تعارض، گوش کردن به حرف‌های همسر و تکرار آنهاست به طوری که رضایت گوینده جلب شود. متن گفت و گو با وی در پی می‌آید.

از نظر شما مهارت زندگی با سواد زندگی چه معنا و تعریفی دارد؟

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش پیدا می‌کند و شخص را برای رویه‌رو شدن با مسائل روزانه زندگی و در حوزه‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرده‌اند: «توانایی انجام رفتار سازگاران و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.» در تعریف دیگر می‌توان مهارت زندگی را مجموعه‌ای از مهارت‌ها و



زندگی اسیر شدیم یا از دوست داشتن خود دور شده‌ایم، احساسمان سرکوب می‌شود و سرکوب شدن از طرف بقیه باعث خواهد شد تا احساس بدی به خود داشته باشیم. برای خروج از روزمرگی باید هر فردی برای خود زمان بگذارد. انسانی که احساس خوبی به خود ندارد قطعاً دچار روزمرگی و حاشیه خواهد شد. وقتی احساسات ما منفی می‌شود، در زندگی مشترک قفل می‌شویم و نمی‌توانیم زیبایی را در زندگی خود لمس و احساس کنیم. روزمرگی یعنی لذتی از زندگی نمی‌بریم و صبح را شب و شب را صبح می‌کنیم تا به مرگ زندگی شویم. آدم روزمرگی یعنی آدم آماده شدن برای مرگ کسی که از زندگی لذت نبرد، محکوم به فرسودگی است. وقتی روح و روان ما به سمت تکرار برود، رویه مرگ خواهیم بود. اولین قدم برای راهی از روزمرگی در زندگی مشترک این است که متوجه شویم دچار روزمرگی شدیم. وقتی یک نفر احساس نکند در زندگی مشکل دارد برای تغییر زندگی خود اقدام نمی‌کند. بسیاری از افراد در حال زندگی کردن هستند اما حتی متوجه روزمرگی خود نیستند و از زندگی لذت نمی‌برند.

خود را دوست ندارند اما دیگران را بیشتر از خود دوست دارند. وقتی هر دوفرد متوجه شدند نیاز به تغییر دارند باید به یکدیگر وقت و فرصت دهند تا به درون خود برگردند و مسائلی و مشکلاتی که باعث ایجاد احساس بد در آنها شده را در مان کنند. هر آنچه باعث شود که افراد از رنج‌های درون خود اطلاع پیدا کرده و آن را درمان کنند منتج به شناخت دقیق از خود خواهد شد.

۶ پیشنهاد برای شناخت بیشتر خودمان

من برای شناخت بهتر افراد از خودشان شش پیشنهاد دارم. اول اینکه از تلویزیون در حداقل ترین سطح و در حد ضروری استفاده کنیم. تلویزیون ما را دچار تکرار و روزمرگی می‌کند چرا که روزمرگی افراد را می‌بینیم و فکر می‌کنیم که باید شبیه آنها شویم. همچنین تلویزیون ایجاد اختلال می‌کند چرا که فیلم و رسانه خط فکری ایجاد می‌کند که موجب دور شدن انسان از خود خواهد شد. دوم اینکه تلفن همراه را کنار بگذاریم. برای خلاص شدن از روزمرگی باید استفاده از گوشی را به حداقل رساند و در حد ضرورت استفاده کرد. سوم، دنبال اخبار نباشیم. اخبار مهم به گوش ما خواهد رسید اما دنبال کردن افراطی آن ما را ناراضی از زندگی خواهد کرد. چهارم، هیچ کسی را تحت هیچ شرایطی قضاوت نکنیم. پنجم، در زندگی دیگران دخالت نکنیم. ششم، ورزش کنیم.



عشق تنها زمانی تداوم می‌یابد که با اختلاف عقیده‌ها و احساسات به طور باز، شفاف و منصفانه برخورد شود. امروز اغلب زوجین بیشتر به تضادهای صادقانه احتیاج دارند تا به فروخوردن احساسات