

همسرانه

گام‌هایی برای پیشگیری از طلاق عاطفی

همسر!   
علاقات را ابراز کن

به هم ابراز علاقه کنید. طبق فرمایش پیامبر گرامی اسلام «أبد المودة لئن وادک تکن آئیت. دوستی خود را نسبت به آن که تو را دوست دارد، اظهار کن تا این دوستی استوار تر شود.» محبت و علاقه خود را به بهانه‌های مختلف به همسر تان نشان دهید و از هر فرصتی برای تبادول ارتباطات عاطفی خود استفاده کنید.

زهره هنریخش



صحت، محبت و رفاقت

زمانی که همسر تان پس از انجام کار به خانه برمی‌گردد، از او به گرمی استقبال کنید، با جملات محبت‌آمیز با او صحبت کنید تا محبت شما را حس کند. برایش فضایی آرام فراهم کنید، چای دم کنید و با هم جای بنشینید. این کارهای به ظاهر کوچک، اما محبت‌آمیز گرمای روابط شما را دوچندان می‌کند. در لحظات مختلف فرصت‌های بسیاری هست که می‌توانید با برنامه‌ریزی مناسب فضای صحبت را فراهم کنید. هنگامی که همسر تان در حال گفت‌وگو است، اجازه بدهید صحبت‌هایش تمام شود. با حوصله و دقت به حرف‌هایش توجه کنید. تا بداند برایش ارزش قائل هستید و به او این حس را القا کنید که برایتان با اهمیت است. پس از اتمام صحبت‌هایش با به زبان آوردن جملات صمیمی به او بفهمانید که دوستش دارید. نیازهای همدیگر را بشناسید و به آن پاسخ دهید، زیرا با گفت‌وگوست که می‌توانید از نیازهای هم باخبر شوید و رفاقت کنید. به تقاضای منطقی همسر تان پاسخ مناسب بدهید تا او هم از زندگی احساس رضایت کند. همچنین حرف‌های دل خود را به زبان بیاورید تا ضمن تسکین روحی از مطالب مفید همسر تان نیز استفاده کنید. برخی از خواسته‌ها و نیازهای همسر تان را پیش‌بینی کنید، قبل از اینکه او آنها را بیان کند، با انجام کارهای مورد نظر او را شگفت‌زده کنید.

نشانه‌های یک رابطه سرد

در برخی از موارد ممکن است، شماسعی کنید به کسی نزدیک شوید، ولی آن فرد از شما گریزان است یا بهانه می‌گیرد یا زمانی

از طرف وی حمایت نمی‌شود و طرف مقابل احساساتتان را درک نمی‌کند یا دوستان ندارد و دیگر به زندگی مشترک خود علاقه چندانی ندارد که همه این موارد می‌تواند بیشتر نشان دهد که شریک زندگی شما از نظر عاطفی سرد شده است. گاهی زوج‌ها در بیگانگی، دنیای یکدیگر را گم کرده و فقط حکم یک همخانه را برای یکدیگر پیدا می‌کنند. عدم درک صحیح از رفتار و گفتار یکدیگر، نداشتن شناخت کافی از روحیات طرف مقابل و نهایت‌بانی علاقه‌گی و سردی نسبت به شریک زندگی، دلایل ایجاد طلاق عاطفی در زندگی زوج‌هاست. برای افزایش صمیمیت در زندگی مشترک خود را مشتاق سازش نشان دهید، انتقاد نکنید و سعی کنید به همسر تان و نیازهایش توجه کنید. آنچه را می‌گویند درست و کامل بشنوید، در برابر انتقادهاش به سرعت موضع دفاعی نگیرید و هنگام بروز مشکلات و سوء تفاهم‌ها فقط وی را مقصر و مسئول ندانید تا بخش بزرگی از مسر رسیدن به صمیمیت با همسر تان را طی کنید. شرایط را با هم بسنجید و درباره همه چیز با هم تصمیم‌گیری کنید، خواه آن موارد کوچک یا بزرگ باشد. خود را مشتاق سازش و سازگاری نشان دهید. سعی کنید بیشتر در کنار یکدیگر باشید، گاهی قیودن در کنار دوستان و خانواده و حضور در جمع را نیز به فضایی بسازید که فقط شما و همسر تان در آن حضور داشته باشید. اگر فرزند دارید، گاهی چند ساعتی از یک فرد معتمد بخواهید از فرزندان مراقبت کند تا شما و همسر تان با هم وقت بگذرانید. در این فضای دو نفره مهم نیست، دقیقاً چه کارهایی انجام می‌دهید، مهم با هم بودن شماست. با هم بیرون رفتن، تفریح و مسافرت کردن، مشارکت در فعالیت‌هایی همچون آشپزی، تعمیر وسایل

هنگامی که همسر تان در حال گفت‌وگوست، اجازه بدهید صحبت‌هایش تمام شود. با حوصله و دقت به حرف‌هایش توجه کنید تا بداند برایش ارزش قائل هستید و به او این حس را القا کنید که برایتان با اهمیت است

منزل و نظافت می‌تواند نمونه کارهایی باشد که در این فضای دو نفره شما و همسر تان انجام می‌دهید. کل کل کردن را کنار بگذارید. شما و همسر تان هر قدر هم با یکدیگر صمیمی باشید، نباید حتی وقتی تنها هستید یا یکدیگر خراج از حوزه ادب صحبت کنید، آنچه باعث می‌شود مرز بین صمیمیت و بدون فکر صحبت کردن از بین برود، گاهی تنها شوخی‌های روزمره و به اصطلاح کل کل کردن‌هاست. برخی شوخی‌ها انبیاات محاوره‌ای سطح پایینی دارد و معمولاً بین افراد با سطح اجتماعی پایین‌تر و بدل می‌شود. استفاده از این الفاظ اصلاً در شأن و حرمت رابطه بین زوج‌ها نیست.

آرامش زندگی را فراهم کنید. البته آرامش زندگی به تنهایی موجب رونق عاطفی نمی‌شود، بلکه مسئولیت‌پذیری، همدردی، همدلی و پشتیبان یکدیگر بودن در رونق عاطفی و روانی محیط خانواده تأثیر گذار است. به جای مقصر جلوه‌اندن و تحقیر کردن یکدیگر، باید دید و نگرش مثبت و حق شناسانه، به دنبال تعریف و تمجید از نقاط قوت و خوبی‌های همسر باشید تا روح قدرشناسی و صمیمیت در خانواده حکم فرما شود.

که از احساسات صحبت می‌کنید، بی‌فایده است و تنها سبب می‌شود فرد مقابل عصبانی شود و با انجام کارها یا برخورداری سعی در دوری از شما داشته باشد. ابراز محبت در برخی از موارد به دلایل مختلف می‌تواند بسیار برای یک فرد سخت و دشوار باشد. این مقاومت در برابر نشان دادن محبت یا تحویل گرفتن طرف مقابل می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. پشت‌سر گذاشتن یک زمان طولانی توأم با سکوت و سردی از جمله دلایل در این زمینه است. قادر نبودن به توصیف احساسات نیز اولین نشانه سردی در روابط است. زمانی که فردی از نظر عاطفی در شرایط سختی قرار دارد، توصیف و بیان اینکه دقیقاً چه احساسی دارد، برای او بسیار سخت و دشوار است. بنابراین وقتی شما از او می‌پرسید حالت چطور است؟ آن فرد نمی‌تواند به راحتی بگوید که امید شده‌ام یا غمگین هستم یا احساس خود را توصیف کند، فقط از پاسخ دادن طفره می‌رود که این امر هم نگرانی طرف مقابل و هم آسیب‌هایی را برای خود فرد به دنبال خواهد داشت. گاهی شما یک موضوع عاطفی را بیان می‌کنید، اما او موضوع را عوض می‌کند و شما احساس می‌کنید

سبک رابطه

حرمت همسر سابقت را نگه دار!

را تند تند فرو می‌داد و می‌گفت: «وای نمی‌دونم من چی کشیدم از دست این مرد؟ مگه پول خرج می‌کرد؟ مگه منوسفر می‌برد؟ مگه من جرئت داشتم خانواده‌مو دعوت کنم، واسه شام یا ناهار؟» هر چند باور داشتم، اغراق می‌کنند، گفتم: «خب لایق آنقدر رفتارهای خوب داشته که بتونی این رفتار را تحمل کنی یا سعی کنی تغییرش بدهی. خیلی‌ها دوست دارند مثل تو همسر مؤدب و با وقاری داشته باشند.»

پوزخندی زد و گفت: «هه باوقار؟ باید وقارش رو توی خونه می‌دید. باید فحشای رکیکش رو وقتی که به سرش می‌زد و قاطی می‌کرد، می‌شنیدی. فقط خدا میدونه چه آدم مزخرف و بدبختی بود. هر چی لایق خودش و خانواده‌اش بود، نثار من می‌کرد.»

خوب حرف زد، گلایه کرد و برای خنک شدن دلش هر رفتار بدی را به همسرش نسبت داد و از خیلی مسائل خصوصی‌شان رمزگشایی کرد. حریمی که یک روز برایشان محترم و مقدس بود و حالا جدایی او را امحق کرده بود مثل مته‌ها تمام معایبش را همه‌جا جار بزند، حتی با اغراق!

آن روز تمام شد و دوستم پس از یک گپ طولانی که احساس کردم ذهنش آرام‌تر شده، از خانم بیرون رفت. من دلم به خراب شدن این رابطه سوختم. می‌خواستم کاری کنم. به همسرش زمانی که دوست مشترک‌مان بود زنگ زدم و وقتی برام گفت از هم جدا شده‌اند با ناراحتی پرسیدم: «چرا؟ شما که زندگی عاشقانه خوبی داشتید.» خنده تلخش را از پشت گوشی شنیدم و گفت: «همه سعیمونو کردیم با هم باشیم، ولی نشد. ما برای هم ساخته نشده بودیم.» خواستم زیر زبانش را بکشم که علت طلاق‌شان چه بود، منتظر بوم او هم سر دلش باز شود و از دوست من بد بگوید و همه تقصیرها را گردنش بیندازد، ولی او هیچ قضاوتی نکرد و از زمان زندگی مشترک‌شان حتی یک واو حرف نزد. اینجا بود که فکر کردم، چقدر مهم است زوجین به هر دلیلی وقتی از یک رابطه طولانی و عاطفی خارج می‌شوند، گذشته مشترک را به بهانه جدایی تخریب نکنند یا معایب آن یکی را همه‌جا جار بزنند. مدت با هم بودن آنها یک‌زاد مشترک است که باید آن را حفظ کرد.

دوستم زنگ زد، گفت برای جای عصرانه به خانه‌ام می‌آید. مدت‌ها بود او را ندیده بودم و تصور چهره معصوم و پراترزی او مرا به وجد آورد. واداشتم که بلند شوم خانه را به شوق

مهمان عزیز آب و چارو کنم. پس از مدت‌ها دست به کار بشوم و یک کیک نارگیلی خوشمزه در دست کنم که می‌دانستم قبلاً خیلی طعمش را دوست داشت. ساعت سه شد و دوست من آمد. متفاوت‌تر از آنی بود که تصور می‌کردم. قیافه‌اش نه شاد بود و نه غمگین. لیخنند محوی روی لبش بود که نمی‌توانستم ذهنش را بخوانم.



آمد و نشست. قبل از اینکه برایش جای بیارم شروع کرد به تعریف کردن. تندتند حرف می‌زد و تندتر از آن سؤال می‌کرد. منم می‌پرسید، خوشبختم؟ از زندگی راضی‌ام؟ وارد بحث خونسردی همسرما شد و به دست و دلبازی آنها رسید. درباره فرهنگ خانواده‌ها گفت و من خیلی زود دانستم امروز از است یک گفت‌وگوی جنجالی مفصل داشته باشیم، چرا که دوستم با یک دل پر آمده بود پیش من. در واقع نه از سر دلتنگی بلکه برای تخلیه ذهن خودش لازم داشت با یکی حرف بزند و آن من بودم. شروع کرد به صحبت. همان اول گفت و گویمان دانستم او از همسرش جدا شده، ولی به رویش نیاوردم و اجازه دادم خودش هر وقت صلاح دید دربارش حرف بزند. غافل از اینکه دوستم همه این مقدمه چینی‌ها را انجام داده بود تا به اینجا قسه برسد. مستقیم و چکشی در چشم‌هایم نگاه کرد و گفت، طلاق گرفته است. خبرش خوشحالم نکرد. چون همسرش را می‌شناختم. مرد محبوب و متینی بود و به شدت مبادی آداب که از چند بر خورد مشترک با من و همسر ام دستم آمده بود، ولی نظر دوستم غیر از این بود. از نظر او همسرش مجموعه‌ای از معایب و پلشتی‌هایی بود که یک آدم می‌تواند در وجودش داشته باشد.

او هیچ وقت از خساست همسرش گلایه نداشت، ولی حالا او دانشش

یک روز معمولی

دو چشم خاموش

امروز برای بیدار شدن خیلی شوق داشتم. پس از مدت‌ها توانسته بودم مامان و بابا را راضی کنم کنار همه تلاشی که برای درس خواندن و قبولی کنکور می‌کنم، هفته‌ای دو روز آن هم فقط برای یک ساعت و نیم کلاس والیبال بروم. آنها فکر می‌کردند والیبال برای من حکم سرگرمی و شادید خودمانی‌ترش فرار از فضای درس و تست باشد، ولی برای من والیبال لحظه‌های آرامش بود و فرصتی که برای خودم باشم. مغزم هوایی می‌خورد و پس از پایان بازی کنار زمین ولومی‌شدم و باهمای توی هوا معلق می‌ماندم. خسته بودم و له و لورده، ولی از نوع خند جذاب و دوست‌داشتنی‌اش. شاید جذاب‌ترین امیدی که من را تا رسیدن به خانه سر پا نگه می‌داشت لمس آب ولرم روی پوست تنم بود و خزیدن من توی حمام وقتی مامان داد می‌زد زیر آب سرد نری بدنت گرمه اینجوری عضلات می‌گیره و من چقدر خوشبخت بودم که در تا فرشته ننگین عظمه هم داشتم که هنوز از راه نرسیده دستم موز می‌داد. می‌گفت بپاشیم موز دوش آب ولرم جلوی کوفته‌جات می‌گیرد. شاید بی‌رحمی باشد اگر بگویم مامان شقیته عضلات من نبود. می‌ترسیدم سرسرم با بخورم و مثل همیشه از زیر درس خواندن فرار کنم. سرم‌ماخوردگی خودش به اندازه کافی دردناک و مزخرف هست، آنقدر که نخواهی برای بی‌حوصلگی و فرار از صفحه‌های کتاب بهانه بتراشی که ای بدن‌های نام!

نمی‌دانم آفتاب از کدام طرف در آمده بود که بیکهو نوران سلامت روح و روان من شدند و رضایت دادن پس از چند ماه دوباره بروم باشگاه، ولی یک چیزی ت دلم می‌گفت، مشاور کنکورم به آنها گفته من پیشرفت چندانی نداشته‌ام و پیشنهاد کرده کمی فشار را از روی من بردارند. مامان برابم صبحانه مفصل آماده کرده بود. بی‌اغراق می‌گویم دوره پیش از کنکور مثل بار داری خانم‌هاست. مامان قربان صدقه‌ام می‌رفت و بابا وقتی مامان می‌گفت میز شام را بچین، با چشم غره‌بیا مواجه می‌شد که می‌گفت، دخترم درس خونده خسته است کارش نداشته باش. جلوی من دعوانمی کردند چون به درس خواندن و تمرکز ملطمه می‌زد، نه مهمان می‌آمد و نه مهمانی می‌رفتیم، تلفن هم‌راهم خواستند محدود کنند، ولی من جلم به گوشه بندیدود توی یکی حسایی شکست خوردند. رضایت دادن، داشته باشم، ولی خودم زمان را می‌دیریم. اگر در کودکی اینطور تغذیه و مراقبت می‌شدم، حتماً حالا یک نابغه تمام عیار می‌شدم. آب برتقال را تا ته سر کشیدم و یکی دو لقمه

مرضیه بامیری

به زور فرولنده‌های مامان که باید مجبور بیرون رفتن صادر می‌کرد، تندتند بلندیدم و بیرون آمدم. خواست ماسک بزنم که میانه راه من را صدا زد، ولی من خودم را به نشیندن زدم و تند راهم را کشیدم و رفتم. فکر می‌کرد با ماسک از من مراقبت می‌کند. خبر نداشت در باشگاه به این بچه‌ها می‌گویند سوسول و بچه ننه و خلاصه می‌شوند سوزو خنده و تمسخر بقیه. اصلاً کار مامان‌ها همین است. اینکه تا دنیا دنیااست مراقب ما باشند و مدام در یک دلشوره خودساخته دست و پا بزنند. از خانه تا باشگاه ۲۰ دقیقه راه بود، ولی این موقع‌ها مامان می‌گفت، بیا بروی برای سلامتی خوبه و اجازه نمی‌داد استپ بگیرم، چون از وقتی که من سوار تاکسی می‌شدم تا وقتی زنگ می‌زدم و خبر رسیدم، به باشگاه را می‌دادم، می‌خواست از ترس و دلهره که کجا رفتم و چه بلایی سرم آمده، سکنه کنند. این بود که پیه یک ساعت جامانن از برنامه کنکور را به تنش می‌مالید و اجازه بیا بروی می‌داد. من هم نامردی نکردم و حساسی برای خودم گشتم و پشت و پتیرین مغزها ایستادم. لباس صورتی رنگ و پتیرین چشمم را گرفتم. هرچی سعی کردم قیمت را ببینم، نشد. چشمم انگار تازه بود. فکر کردم اینجوری چشمم تار شده بود و من تازه یادم آمد چند بار دیگر هم اینجوری چشمم تار شده بود و من جدی نگرفته بودم. راستش وسط برنامه‌های فشرده تست و مدرسه همین چشم پزشکی رفتن و تست عینک را کم داشتم. وارد سالن باشگاه که شدم مربی هیجانش را با صدای بلند نشان داد. سمتم آمد و مرا که تا چند ما قبل، عضو فعال تیم بودم، در آغوش گرفت و بوسید. بعضی بچه‌های تیم جدید بودند و من نمی‌شناختم‌شان. وارد زمین شدم. حس حرف‌های و بیسکسوت بودن گرفته بودم و یکجوری در حرکت اول توپ را ضربه‌زدم که همه نگاه‌شان روی رد توپ خیره ماند. هر چند سرویس اول تقاضا بود و من مامانم تمرین نکردم را بهانه کردم تا جلوی تازه واردها حفظ ابرو کنم. با خودم گفتم مجبوری قبی بیای که اینجوری ضایع باشی؟

کار مامان‌ها همین است؛ اینکه تا دنیا دنیااست مراقب ما باشند و مدام توی یک دلشوره خودساخته دست و پا بزنند. از وقتی سوار تاکسی می‌شدم تا وقتی زنگ می‌زدم و خبر رسیدم، به باشگاه را می‌دادم، می‌خواست از ترس و دلهره که کجا رفتم و چه بلایی سرم آمده، سکنه کند



سایخ سالن زود آب شد و پنج دقیقه بعد حس و حال والیبال و جیغ و فریاد دو طرف زمین، سالن را به وجد آورد. بازی به اوج رسیده بود. یکی از هم تیمی‌های من توانست توپ را درست زور توپ دریافت کند و یک امتیاز احمقانه به حریف داد. من با حرص فریاد زدم و مستمرا محکم به کف آن یکی دستم کوبیدم و گفتم آه لعنتی، ولی بعد از آن لعنتی غلیظ، همه چیز تار شد. توپ و نور را هر دو تار و لغزان می‌دیدم. کم‌کم حس کردم مریه و بچه‌ها را نمی‌بینم. عجیب بود حتی نمی‌توانستم بند کتابی‌ام را ببندم. دانشم تلوتلو می‌خورد که مربی دستم را گرفت و روی صندلی نشاند. هر اسان دستم را چاره شماره مامان را گرفت. وقتی مربی برای مامان گفت، خودش را رساند، او خیلی جدی نگرفت ولی فکر کرد سرم زیاد توی کتاب بوده و حالا با خستگی و تاری نمود کرده است. وقتی من را عصبی و ترسان دید، فیهمد قضایه جدی‌تر از این حرف‌هاست. همانجا مستقیم آژانس گرفت و من را به بیمارستان برد که زودتر دکتر معاینه کند و خیالش راحت بشود. از اینجای روز همه چیز با دور تند پیش رفت. آن همه شور و شوق بیکهو دود شد، رفت هوا. دکتر برای سرم سی‌تی‌اسکن نوشت. از اتاق سی‌تی‌اسکن که برگشتم دکتر جواب را دید، لحن مامان عوض شدند. بغض توی صدایش بود. دانش تاری دیدم الکی الکی جدی می‌شد. پرسیدم چی شده؟ مامان من من کرد که نگذارد، برابم بگوید، ولی خدا را شکر دکتر ما مثل مامان‌ها نیستند و بدون لوس بازی رفتن رفتم اصل مطلب و گفت: «دخترم! فشار مغزت خیلی بالا رفته و باعث تاری و در نتیجه از دست دادن دید چشمات شده است.» دنیا برای سرم آوار شد. حرف‌های دکتر رانصفه نیمه می‌شنیدم. انگار گوش‌های چپ و راستم هم تازی گرفته بودند! مامان مکم کرد و نشاندم روی صندلی. طفلی خودش حالش از من بدتر بود، ولی مجبور بود به من دلدادی بدهد و قربان صدقه برود و وانمود کند، من دختر قوی‌ای هستم و اتفاق خاصی نیفتاده است. ولی اتفاق مهم ندیدن من بود. یک‌دفعه دلم برای رنگ آب برتقال و لیخنده‌های مامان و همه چیزه خانه تنگ شد. روز تمام شدد و من از همان راهی که صبح برای باشگاه پیاده رفته بودم، این بار با ماشین بابا برگشتم. همه چیز سر جای خودش بود مثل هر صبح فقط این من بودم که حالا یک جفت چشم خاموش داشتم!

