

شرایط یک گفت‌وگوی منطقی

مهسا مرعی‌نوتاش

■ گفت‌وگو بین زوج‌ها یکی از مهارت‌های ارتباطی تأثیرگذار است که سهم بسزایی را در روابط زناشویی به خود اختصاص می‌دهد. یک گفت‌وگوی صحیح و آگاهانه به دو طرف احساس خوشایند همراهی، درک متقابل، احساس امنیت خاطر در رابطه و شناخت بیشتر جهت اصلاح رفتارها و گفتارهای آتی را می‌بخشد. اما متأسفانه آنچه که بیش از گذشته نمود پیدا کرده، این است که اغلب گفت‌وگوها به مشاجره، دلخوری، احساس ناخوشایند و ... منجر می‌شود. برای جلوگیری از جرو بحث و مشاجرات، گفت‌وگو بین زن و شوهر باید مورد دسته‌بندی قرار گیرد. دو نوع گفت‌وگوی عاطفی و منطقی در مباحث زناشویی در نظر گرفته شده است که با آگاهی نسبت به تعیین نوع گفت‌وگو می‌توان از مجادله و درگیری جلوگیری کرد. گفت‌وگوی عاطفی، مکالمه‌ای بین زوج‌هاست که از عواطف و احساسات سخن به عمل می‌آید. هدف از این نوع گفت‌وگو، بیان عواطف و احساسات مثبت یا منفی زوج‌هاست که باید به هنرمندانه‌ترین شکل ممکن صورت گیرد. در این نوع گفت‌وگو، فقط احساسات بیان و از متهم کردن خود و طرف مقابل خودداری می‌شود. به‌عنوان مثال به جای جمله «تو من را ناراحت کردی» از عبارت «من از رفتار ناراحت شدم» می‌توان استفاده کرد. اما در مورد گفت‌وگوی منطقی، ما با شکلی کلاما متفاوت روبه‌رو هستیم. در این نوع گفت‌وگو حتی‌الامکان باید از احساسات و عواطف دور شد چراکه هدف رسیدن به نتیجه عقلانی و ذهنی است. برای درک بهتر و تداعی مراحل گفت‌وگوی منطقی به مثال دوتل اشاره می‌شود. گام نخست، «روشن بودن موضوع» گفت‌وگو است. به عبارتی دو طرف گفت‌وگو باید با یکدیگر توافق کنند که در خصوص چه مطلبی می‌خواهند صحبت کنند و اینکه زوج‌ها در مورد زمان گفت‌وگو نیز به نتیجه برسند. یکی از صحنه‌های ناآگاهانه‌ای که در مشاجرات زناشویی دیده می‌شود زمانی است که مرد خسته از کار روزانه وارد منزل می‌شود و زن خانه بدون توجه به شرایط، شروع به مطرح کردن مشکلات و مسایل می‌کند. نکته بعدی «انتخاب اسلحه» است. منظور از اسلحه در گفت‌وگوی منطقی، انتخاب حوزه مکالمه است. همان‌طور که در دوتل، طرفین از یک نوع سلاح استفاده می‌کنند در گفت‌وگو نیز باید این رعايت شود. قرار نیست یکی از طرفین مودبانه و با احترام و دیگری به دور از نزاکت و بی‌توجه به حریم‌های خانوادگی صحبت کند. گام سوم «داشتن فقط یک تیر» است. یعنی دو طرف باید بدانند که فقط در مورد همان موضوعی که از پیش تعیین کرده‌اند باید صحبت کنند و از به میان کشیدن موضوعات متفرقه، از این شاخه به آن شاخه پریدن و یادآوری و بازگو کردن خاطرات گذشته و غیرمربط بپرهیزند، چراکه این مسایل بزرگ‌ترین مانع موفق بودن یک گفت‌وگوی منطقی است. نکته دیگر «تعداد قدم‌های معین» است که به‌عنوان نمادی برای زمان است. زمان گفت‌وگوی منطقی باید بسطی کوتاه باشد و اگر زمان مکالمه بیشتر از حد معمول طول بکشد به این معناست که زوج‌ها از شرایط یک گفت‌وگوی منطقی دور شده‌اند، پس در شروع گفت‌وگو باید یک زمان تقریبی برای آن در نظر گرفت.

مشاوره

برای جلوگیری از جنگ و دعوای فرزندان چه باید کرد؟

■ یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌هایی که بیش از یک فرزند دارند، جنگ و دعوا بین فرزندان است. والدین انتظار دارند به جای رقابت، حسادت و مشاجره بین فرزندان‌شان شاهد رقابت آنها با یکدیگر باشند. روانشناسان عقیده دارند که منشاء جنگ و دعوا بین فرزندان از حسادت و رقابت آنها و تمایل شدیدشان به عشق انحصاری والدین سرچشمه می‌گیرد و از آنجا که برای مورد توجه واقع شدن یا فرزند بهتر بودن، مجبورند با خواهر یا برادر خود سهم شوند پس تعجبی ندارد که فرزندان برای در اختیار داشتن همه توجه والدین، تلاش و مبارزه کنند. اما در این زمینه والدین اکثراً واکنش‌های اشتباهی از خود نشان می‌دهند مانند عدم توجه به احساسات و نظر فرزندان، تبعیض، تهدید کردن، عدم توجه به تفاوت‌های فردی، در بین بست قرار دادن، قضاوت و جانبداری کردن، امر و نهی‌های مکرر و... مشاوران کودک بر این باورند که به جای استفاده والدین از شیوه‌های فنی بهتر است به پیشنهاداتی که آنها ارائه داده‌اند، توجه کنند و به کار گیرند چراکه آثار آن در طولانی‌مدت نشان داده که مشاجره و دعوا بین فرزندان کم‌رنگ شده است:

– والد چه پدر و چه مادر بهتر است قبل از هر چیز مهارت گوش دادن فعال را بیاموزد به صورتی که هنگام مشاجره وقتی فرزندان ساکت شدند، سعی کنند که به حرف‌هایشان فعالانه گوش دهند و احساسات آنها را درک کنند.

– از مقایسه کردن فرزندان بپرهیزند و آسیب‌دیده هنگام بحث و مشاجره اسم نگذارند. مثلاً از لغاتی چون قلدر، بیچاره، بی‌عرضه و... استفاده نکنند چرا که ممکن است بچه‌ها را در چنین نام‌ها و نقش‌هایی محبوس کنند و به آنها پهنه‌ای برای دست انداختن یکدیگر با همین برچسب‌ها داده شود.

شواهد نشان می‌دهد آمار طلاق عاطفی دو برابر طلاق رسمی و قانونی است. کارشناسان از این طلاق به عنوان یک رویداد خاموش در خانواده نام می‌برند که در هیچ جا ثبت نمی‌شود و از بی‌سرون نمود عینی ندادار اما خطرناک‌ترین نوع طلاق محسوب می‌شود.
علام این نوع طلاق را می‌توان از طریق عدم توجه به خواسته‌های همسر و سرکوب شدن نیازها، مخدوش شدن نقش‌های خانواده، فقر و کمبود عاطفه، تحلیل ساعات گفت‌وگو و... مشاهده کرد.
در زمینه طلاق عاطفی، علل به وجود آمدن آن و توصیه و راهکارهایی در جهت پیشگیری از آن با دکتر عزت‌الله کردمیرزا، متخصص روانشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

■ ■ ■

۱- تعریف شما از طلاق عاطفی چیست؟

اول باید به تعریف کلمه طلاق بپردازیم. در ادبیات، لغت طلاق به معنای بیزاری یعنی حس منفک شدن کامل یا حسی که به قطع یک ارتباط و پیوند اشاره دارد اما در مورد طلاق عاطفی باید گفت: فرآیند این نوع طلاق از زمانی آغاز می‌شود که یک رابطه گرم منفک شود و طرح زندگی زوج به جای «ها»، «هن» شود.

۲- طلاق عاطفی چگونه اتفاق می‌افتد؟

گام‌هایی که زوج‌ها را از یک پیوند کامل به جدایی می‌رساند شامل مراحل زیر است:
گام اول، طلاق هیجانی است که برخی آن را به طلاق عاطفی تعبیر می‌کنند به این معنا که زوج‌ها جذابیت‌شان را برای یکدیگر از دست می‌دهند یا اینکه ممکن است یکطرفه باشد مثلاً زن برای مرد دیگر جذابیت نداشته باشد یا بر عکس. در این مرحله بین آنها فاصله شکل می‌گیرد.
گام دوم، طلاق روانشناختی است. در این مرحله زوج‌ها علاوه بر اینکه دیگر هیچ جذابیتی برای هم ندارند، حس تنهایی به سراغشان می‌آید. یعنی اینکه دیگر حرف مشترکی با هم ندارند و حرف‌های یکدیگر را نمی‌فهمند.
سر یک میز غذا خوردن برایشان معنا و مفهومی ندارد، تفریحات مشترکی ندارند و... اینجا نقطه نرس زن و شوهر است. در این نقطه است که به هر دلیلی رابطه‌ای فرا زناشویی، تخریب‌های شخصیتی، اختلال‌های شخصیتی، افسردگی، سردمزاجی و مشکلات زناشویی رخ می‌دهد. بعد از پایان این دو مرحله زوج‌ها وارد فاز طلاق عاطفی می‌شوند.
گام بعدی، مرحله طلاق اقتصادی است که مربوط به نحوه پرداخت مهر، به نفقه و... می‌شود.

و در نهایت آخرین مرحله، طلاق اجتماعی است که روابط مشترک منفک می‌شود و در اینجا جدایی مطلق صورت می‌پذیرد.

همان‌طور که متذکر شدم از باور من طلاق عاطفی پس از پایان دو مرحله اول است جایی که زوج‌ها جذابیت‌شان را برای یکدیگر از دست داده‌اند و احساس تنهایی می‌کنند. در اینجااست که شخص سوم و دیگری جایگاه مهمی پیدا می‌کند. البته باید گفت الزاماً نفر سوم، رقیب عشقی نیست بلکه می‌تواند یک دوست یا یک همونو باشد که گوش شنوا داشته باشد.

۳- علل عمده شکل‌گیری این نوع طلاق را در چه می‌دانید؟
بخشی از این علل را می‌توان در قبل از ازدواج دانست، که به سطح انتظارات فرد از ازدواج بازمی‌گردد. مسلمان هر کسی برای خود تعریفی از زن و مرد ایده‌آل خود دارد چه درست و چه غلط. حال اگر آن انتظارات و باورها درست شکل نگرفته باشد و از زندگی واقعی دور باشد، مسائل‌های می‌شود، مورد دیگر به شناخت اجتماعی درستی از اینکه همسر مناسب باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد، بازمی‌گردد اما برخی اصلا به این موضوع اهمیت نمی‌دهند مثلاً برای آنکه از خانواده‌اش قرار کند تن به ازدواج می‌دهد در این‌صورت انتخاب ما با خواسته‌هایمان

روان شناسی

گفت‌وگو با دکتر «عزت‌الله کردمیرزا» در مورد طلاق عاطفی

اهمیت اولین سال زندگی مشترک

مرجان متین



عکس: Corbis

نامتناسب می‌شود و این را باید بدانیم که ما زندگی اولیه و خانواده را خودمان انتخاب نکرده‌ایم اما همسرمان را می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم.
اگر حال بخواهیم با قصد فرا را به دلیل دیگری با ویژگی‌های نامناسب همسر را انتخاب کنیم یکی از امتیازات خود را از دست داده‌ایم.
مورد دیگر این است که ما پروسه شناخت را صحیح طی نکرده‌ایم ما یک گزینه را انتخاب کرده‌ایم اما پندبال شناختن نبودیم

خیلی از دختر و پسرها در طی این مراحل در رودرپایستی قرار می‌گیرند یا دچار حس ترحم می‌شوند اما در نهایت تبعات‌شان را در زندگی می‌بینند.
بخشی دیگر از علل وقوع طلاق عاطفی به تجربه‌های مشترک زوج‌ها نسبت به هم بازمی‌گردد. ما با سازه‌های ذهنی‌ای که از زندگی مشترک و همسرمان ساختاریم به زیر یک سقف می‌رویم حال ممکن است این سازه‌ها برآورد نشود و با کوچک‌ترین التهایی از هم پاشیده شود و سازه «من» به سازه «ها» تبدیل نگردد.

بخش دیگری از شکل‌گیری این نوع طلاق به ساخت و محیط و بافت اجتماعی جامعه بازمی‌گردد. ما در محیطی زندگی می‌کنیم که توزیع قدرت نامتناسب است و استرس‌های زیادی بر ما وارد می‌شود وقتی که مردی دو شیفت کار می‌کند چطور می‌تواند یک بستر امن را برای همسرش فراهم کند. وقتی گفته می‌شود که از هر سه ازدواج یکی به طلاق منجر می‌شود اینها اتفاقات مهمی است که بر اثر سیاست‌گذاری‌های اشتباه در محیط رخ می‌دهد. وقتی که قبح روابط فرا زناشویی از بین می‌رود فکر می‌کنید به چه چیزی بستگی دارد، یکی از آسیب‌های جدی‌ای که به محیط بازمی‌گردد، جدی نگرفتن

این عوامل دست به دست هم می‌دهد که سال اول را سال پرتلهایی برای زوج‌ها کند و اگر بخواهیم بدانیم استارت طلاق عاطفی در کجا زده می‌شود، باید در سال اول جست‌وجو کرد.
۴- دلایل اصلی زندگی زوج‌ها در کنار یکدیگر بعد از وقوع طلاق عاطفی چیست؟

چند دلیل وجود دارد که آنها را به‌طور مختصر ذکر می‌کنم:
۱- برخی امید دارند که این اوضاع را می‌توانند به سمت بهبود شدن روابط تغییر دهند.
۲- عده‌ای فکر می‌کنند اگر وارد فاز طلاق قانونی شوند پشتوانه و جایگاهی ندارند.
۳- برخی تابع قوانین و سنت‌های خانوادگی‌شان هستند که مثلاً عروس با لباس سفید می‌رود و با کفن برمی‌گردد.
۴- در کل نگاه اجتماع نسبت به فرد مطلقه سنگین است و بعضی‌ها توان از پس برآمدن این نگاه اجتماعی را ندارند. اینها باورهای غلطی است که متأسفانه در جامعه وجود دارد.
۵- و در نهایت اینکه اکثراً به دلیل وجود فرزند که عامل مشترک زندگی است به ادامه این رابطه می‌پردازند.

۴- شما به عنوان یک متخصص مشکلات آسیب‌زا، چه توصیه و راهکارهایی برای پیشگیری از وقوع طلاق عاطفی

ارایه می‌دهید؟
زوج‌ها باید دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر بردارند، انسان‌ها را نمی‌شود تغییر داد بلکه باید لاولیت‌های خودمان را تغییر دهیم. زوج‌ها در دعوا نباید دنبال مقصر گردند اینجا نه کسی قاضی است نه وکیل بلکه باید به دنبال آن باشند که هر کسی چقدر در حل مساله سهم دارد. اعطاف‌پذیر و واقع‌گرا باشند و در نهایت اعتقاد بر این است که از طبیعت درس بگیرند شما کدام حیوانی را دیده‌اید و می‌شناسید که وقتی مورد تهدید قرار گرفت همان لحظه از خود عکس‌العمل نشان دهد. به جای آنکه حس‌هایمان را تعطیل کنیم، بهتر آن است که به دنبال فعال‌سازی حواس‌مان باشیم.

حالت از ورزش زیاد هم پدید آید.
برداشت‌های نادرست متداول درباره امراض روانی
۱- افسانه: «بچه‌ها و جوانان دچار مشکلات بهداشت روانی نمی‌شوند»

حقیقت: تخمین زده شده است که افزون بر شش میلیون جوان در آمریکا از اختلال بهداشت روانی رنجورند که قدرت عمل آنان را در خانه، مدرسه یا در اجتماع شدیداً مختل می‌کند.
۲- افسانه: «بیماران به مراقبت‌های روانی را باید در آسایشگاه روانی نگه داشت.
حقیقت: امروزه به برکت بشتیبانی‌ها، برنامه‌ها یا داروهای مختلف، افراد مبتلا به این مشکلات در اجتماع زندگی پربرای دارند.

۳- افسانه: «بیماران روانی خطرناکند.»
حقیقت: جمع‌گیری از افراد دچار مشکل خشن نیستند. در مواردی که خشونت رخ می‌دهد، نوعاً رخداد ناشی از همان دلایلی است که به عموم مردم مربوط می‌شود مانند در معرض خطر قرار گرفتن یا مصرف افراط‌آمیز مواد مخدر.
۴- افسانه: «شخص مبتلا به امراض روانی قادرند مشاغل پیش یا افتاده را برعهده بگیرند ولی در خور شغل‌های واقعاً مهم یا پرمسئولیت نیستند.»

حقیقت: بیماران مبتلا به این مشکلات چون افراد دیگر، با توجه به توانایی‌ها، تجربه‌ها و انگیزه خودشان استعداد دارند که در هر سطحی کار کنند.
بسیاری از افسراد در این‌باره، نظرات اشتباه و زیانباری دارند. ممکن است حقایق و اطلاعات به تغییر اندیشه‌ها و کنش‌هایشان یاری کند.
یادآوری:
کسانی که با بیماری روانی درگیرند، دوستان و افراد خانواده‌شان همگی با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. به کسب حقایق نایل شوید.
همه را امیدوار کرده و به آنان احترام بگذارید.
منبع: National Mental Health Association

چرا عصبانی می‌شویم؟

رضا شیطانی

■ در بسیاری از موارد، عصبانیت ناشی از خطاهای شناختی است. درست مثل افسردگی، بسیاری از تصورات و برداشت‌هایتان یکطرفه، مخدوش و به عبارت خیلی ساده اشتباهند. وقتی جای افکار تحریف‌شده را با طرز تلقی‌های واقع‌بینانه‌تری عوض می‌کنید، احساس دیگری پیدا می‌کنید و دوباره زمام امور خویش را به دست می‌گیرید. اما کدام یک از خطاهای شناختی بیشتر سبب عصبانیت هستند. یکی از مشکلات مهم همان برچسب زدن است. وقتی از شدت عصبانیت کسی را «بی‌ارزش»، «اشغال»، «قتاله» و چیزهایی از این قبیل می‌خوانید او را با همین خصوصیات می‌بینید. ممکن است کسی از صمیمیت شما سوءاستفاده کرده باشد و مسلماً حق دارید که برنخیزد. وقتی به کسی برچسب می‌زنید جوهر و خیمه‌هاش را مورد سوال قرار می‌دهید. به عبارت دیگر به جای آنکه عملش را نکوهش کنید. خشم‌تان را متوجه حالت وجودی خود او می‌کنید. با این سیاست همه خصوصیات طرف مقابل را ناپسند می‌بینید و فراموش می‌کنید که امتیازاتی هم دارد. در نتیجه عصبانیت بی‌هدف به همه جاسر می‌کشد، و حال آنکه واقع امر این است که در اصل هر انسان مجموعه‌ای از خوبی‌ها، بدی‌ها، منفی‌ها و مثبت‌ها و خنثی‌هاست. برچسب زدن فرآیند فکری تحریف‌شده‌ای است که بی‌علت و بی‌آنکه واقعیتی در کار نباشد، تصور امتیاز و برتری را به شما القا می‌کند. در نتیجه تصویر ذهنی مخربی درست می‌شود. ماجرا از این قرار است که با برچسب زدن، خواسته‌ها و ناخواسته دیگران را سرزنش می‌کنید. عطش اقدام تلافی‌جویانه بر وخامت درگیری می‌افزاید و احساسات مشابهی در طرف مقابل، که بر او خشم گرفتاراید ایجاد می‌کند و بر خورده‌های شخصی به وجود می‌آورد.

اما مشکل چیست؟ می‌خواهید از عزت نفس خود دفاع کنید؟ ممکن است طرف مقابل، با سرزنش، توهین یا انتقاد یا ساده‌تر با دوست نداشتن شما یا رد نقطه نظرهایتان موقعیت شما را به خطر انداخته باشد و در نتیجه ممکن است خود را در نبردی حیثیتی بر سر مرگ و زندگی ببینید. اشکال اینجااست که بی‌توجه به اصرار شما، طرف مقابل به کلی بی‌ارزش و بی‌اعتبار نیست. این راه مناسبی برای کسب اعتبار و رسیدن به عزت نفس نیست. سرانجام افکار منفی تحریف‌شده خود شما، مناعت و عزت نفس‌تان را از بین می‌برد. در



دنیا تنها یک نفر و باز هم تکرار می‌کنیم، تنها یک نفر می‌تواند عزت‌نفس شما را به خطر بیندازد و او کسی جز خود شما نیست. تنها شما هستید که ارزش‌هایتان را بی‌اعتبار می‌کنید. «ذهن‌خوانی» هم عامل خشم‌افروز دیگری است. به صرف آنکه خودتان را راضی کرده باشید برای اقدام طرف مقابل علت می‌تراشید. متأسفانه این کار تان هم درست نیست و نمی‌توانید به افکار واقعی و انگیزه‌های اقدام طرف مقابل خود پی ببرید. با این ذهنیت تحت تأثیر عصبانیت نمی‌توانید درباره درستی و نادرستی پیش‌فرض‌هایتان قضاوت کنید. برای اعراض به رفتار ناشایست‌ها در صورت معمول از عباراتی مثل «ای باب»، «بی‌انصافی است»، «همین است که می‌بینی»، «آدم احمقی است» و نظایر آن استفاده می‌کنید. اشکال این قبیل توضیحات این است که برچسب‌های اضافی هستند که اطلاع معتبری فراهم نمی‌کنند، راستش را بخواهید گمراه‌کننده هم هستند.

خطای دیگری که به عصبانیت می‌انجامد بزرگنمایی است. مبالغه درباره اهمیت حادثه‌ناگوار، شدت و دوام واکنش احساس را چندبرابر می‌کند. برای مثال در صف اتوبوس منتظر ایستاده‌اید و قرار است که در جلسه مهمی شرکت کنید. اگر بگویید این ماشین سوارم نخواهد کرد آیا مبالغه نکرده‌اید؟ مگر هر روز سوار همین اتوبوس نمی‌شوید؟ پس چرا حالا نشوید؟ چرا با این جملات روحیه خود را خراب می‌کنید. انصاف نسبی است. حتی اگر قویا به این نتیجه رسید‌اید که عمل طرف مقابل شما منصفانه نیست، فراموش نکنید که او نسبت به نظام ارزش مورد قبول شما بی‌انصافی کرده است و باید او هم به‌سراست نظام ارزشی خودش رفتار کند و چه بسا که به زعم خویش عمل کاملاً منصفانه‌ای هم انجام می‌دهد. بنابراین با توجه به نقطه نظری که دارد کارش منصفانه است.