

نگاه

عشق در ازدواج

خطاهای شناختی عشق

■ عشق، احساس ناشی از یک رابطه صمیمانه است که سه عنصر فعال در آن نقش دارند که شامل میل، صمیمیت و تعهد است. وجود یا عدم وجود هر یک از این عناصر به ماهیت عشق لطمه وارد می کند. منظور از میل، اشاره به هیجان و جنبه جنسی عشق است که ممکن است با هیجاناتی مثل آرزو، شرم، آسیب‌پذیری، تحسین و اشتیاق همراه باشد. صمیمیت شامل رفتارهایی می‌شود که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد مثل حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهمیم کردن خود و تعهد که در این مرحله نقش اساسی را دارد بیشتر کارکرد شناختی است تا هیجانی و با قصد و آگاهی انجام می‌پذیرد. برخی روان‌شناسان عشق را به چند نوع طبقه‌بندی می‌کنند و در این طبقه‌بندی برای بسیاری از انواع، آسیب‌شناسی‌هایی را مطرح می‌کنند.

انواع عشق

سبک‌های عشق ورزیدن براساس حضور یا عدم حضور هر یک از عناصر تشکیل‌دهنده عشق را در روابط بین فردی می‌توان مشخص کرد.
- **علاقه‌مند**: این نوع عشق مستلزم صمیمت است اما تعهد یا میل جنسی در آن وجود ندارد.
- **دل‌باختگی**: عاشقی شدن در اولین نگاه است که در آن میل جنسی وجود دارد ولی این رابطه آنقدر عمیق نمی‌شود که در آن تعهد و صمیمت ایجاد کند.
- **عشق تهی**: تعهد بدون صمیمیت و میل جنسی است. عشق تهی در روابط کسل‌کننده‌ای وجود دارد که زوجین بی‌حوصله یا صرفاً به علت نداشتن اعتقاد به طلاق در کنار هم می‌مانند.

عشق خیالی (فانتیسیک): ترکیبی از میل جنسی و صمیمت است که رابطهای عمیق بدون تعهد را به وجود می‌آورد.

- **عشق رفاقتی**: صمیمیت و محبت توأم با تعهد ولی بدون میل جنسی است. این عشق رابطه دوستانه و طولانی‌مدت است که همان عشق افلاطونی زناشویی صمیمانه بدون میل جنسی است.

- **عشق یکسویه**: در این عشق، فرد به طرف مقابل عشق می‌ورزد ولی او از این عشق هیچ احساسی ندارد.

- **عشق کامل**: عشقی است که شامل میل جنسی، تعهد و صمیمت است.متأسفانه امروزه عشق ورزیدن بدون هیچ عدم آگاهی سبب شده است که خطاهای شناختی در مورد عشق به وجود آید که سه مدل خطا شناخته شده است که در زیر آنها را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

- **خطای اول**: عشق بر همه مشکلات غلبه خواهد کرد.
عدم‌ای از ما بر این تصور و باور هستیم که اگر واقعاً با عشق ازدواج کنیم، می‌توانیم بر همه مشکلات از قبیل انتقادهای دائم همسر، بیگار بودن، تفاوت سنی، ظاهری، تحصیلی و فرهنگی، اعتیاد و... غلبه کنیم

- **خطای دوم**: عشق همه نیازهایی ما را درک و برآورده می‌کند.
عدم‌ای بر این باورند که اگر عاشق باشند به این معنی است که در سکوت و به طور خودجوش بسیاری از نیازهای طرفین درک و برآورده می‌شود. این خطا باعث می‌شود که ما از همسرمان توقع داشته باشیم، کارهایی را انجام دهد که باید خودمان انجام دهیم.

- **خطای سوم**: جذابیت جنسی همان عشق است.
برخی از افراد ابتدا جاذبه جنسی زیادی نسبت به یک فرد پیدا می‌کنند و سپس خودشان را توجیه می‌کنند که نقش همین است و براساس آن وارد زندگی مشترک می‌شوند و پس از مدتی طبیعی است که زندگیشان با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود.

مشاوره

راهکارهایی

برای آنکه همیشه خونسرد باشیم

■ خونسردی به معنای واقعی یعنی کمال آرامش در مقابل رویداد کنونی و برخورد با رویداد از راه منطقی و عقلانی... همه ما در زندگی روزمره با شرایط و حالاتی روبه‌رو می‌شویم که شاید تا اندازه‌ای ما را ناراحت کرده یا اینکه خشمم ما را برانگیزد. البته ناگفته نماند که خونسردی فقط در مقوله ناراحتی و خشم نمی‌گنجد و در همه حالات زندگی و شرایط روزمره حتی هنگام برخورد با مسائل غافلگیرانه و ناگهانی مانند شادی‌های ناگهانی و...، اینکه این حالات و شرایط چیست اصلا مهم نیست. مهم این است که چطور سعی کنیم تحت تاثیر قرار نگرفته و کنترل خود را از دست ندهیم. در اینجا راهایی برای حفظ خونسردی ارائه می‌شود:

همیشه سعی کنیم روی مسایل با آرامش تفکر کنیم و از تصمیم فوری بپرهیزیم. تصور کنیم که همه چیز و همه اشخاص فقط برای کمک به من آفریده شده‌اند.

در لحظه‌ای که هستیم، نباشیم. چند دقیقه با ساعت جلوتر باشیم تا نتیجه خونسردی خود را تصور کنیم. در لحظه خشم یا غافلگیری، نفسی عمیق کشیده و لحظه‌ای حواس خود را بپرت کنیم. در لحظه، از موقعیت کنونی خارج شده و به جایی دیگر برویم و خود را سرگرم مطلب دیگری کنیم. عدم توجه به سخنان مخاطب یا مخاطبان (یک گوش در و دیگری دروازه) یکی از راه‌های حفظ خونسردی در ناملایمات گفتاری است که بسیار تاثیر گذار است.

سریعاً آنچه را که در ذهن خود از خونسردی می‌دانیم، روی کاغذ پیاده کنیم. ببینیم چه عالمی ما را از کوره به در برده و دکمه هیجان ما را زده است. روی آن تمرکز کرده و سپس به صورت عقلانی در چند لحظه برای آن راه‌حل بیابیم. با خود بگوییم: «این حالت تا چند ثانیه یا دقیقه دیگر فروکش می‌کند،» «پس بهتر است آرام باشم»

روانشناسی

مصاحبه با سهیلا سلاح‌ورزی، کارشناس ارشد بالینی

لجبازی می‌تواند زندگی مشترک را به بن‌بست بکشانند

فرزانه نیکروح متین



«**هرگاه در خواستی از همسرم دارم، او خلاف آن را انجام می‌دهد و به نظر امت احترام نمی‌گذارد و می‌خواهد با من لجبازی کند، می‌خواهم ازش جدا شوم، چرا که لجبازی‌های ما تمام شدنی نیست»** جملات بالا، گفته‌های زنی است که در دادگاه خانواده به قاضی پرونده‌اش می‌گوید و از لجبازی همسرش در عذاب است و حالا در خواست طلاق کرده است.لجبازی یک خصوصیت شخصیتی است که در کودک درون فرد وجود داشته و تا بزرگسالی آن را با خود به یکدک می‌کشد. فرد لجباز، فردی است که به زودی عصبانی می‌شود و به اصطلاح از کوره در می‌رود، زودرنج و کینه‌توز است و به سرعت از دیگران دلخوری می‌شود و به انجام کارهایی دست می‌زند که باعث ناراحتی دیگران می‌شود. در واقع می‌توان گفت لجبازی از این احساس نشأت می‌گیرد که فرد فکر می‌کند در حال شکست است و نمی‌خواهد بازنده شود و باید به هر نحوی قدرت خود را نشان دهد. از لجبازی در زندگی مشترک به عنوان بازی و مسابقه‌ای نام می‌برند که هم زن و هم شوهر درصدد برنده شدن هستند در صورتی که زندگی مشترک عرصه رقابت و کشمکش نیست و اگر این لجبازی ادامه پیدا کند، رابطه آنها به شکست منجر می‌شود، چرا که دست به کارهایی می‌زنند که تبعات‌شان سنگین است.روان‌شناسان معتقدند که لج و لجبازی زندگی مشترک را به آتش می‌کشاند چرا که هیچ کدام از طرفین در هنگام لجبازی خاموش نمی‌مانند و سکوت اختیار نمی‌کنند.گاندی، سیاستمدار آزادی‌خواه هند جمله زیبایی از خود به یادگار گذاشته است که در این زمینه بی‌ربط نیست: «هیچ‌وقت نمی‌توانید با مشت گره کرده خود، دست کسی را به گرمی بفشارید.» در زمینه خصوصیت لجبازی و نقشی که در زندگی مشترک دارد با سهیلا سلاح‌ورزی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و مشاور روان‌درمانی و مولف کتاب‌های «خودشناسی»، «بلوغ و روان‌شناسی»، «گوشه‌های وجود ما» و «چند قدم مانده به خوشبختی» مصاحبه‌ای انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

■ گاهی اوقات دیده‌شده که در زندگی مشترک هم زن و هم شوهر افرادی لجباز هستند که زندگی‌شان به چالش کشیده شده است، شما به عنوان یک مشاور چاره کار را چه می‌دانید؟

این دو نفر اگر با تنهایی می‌خواستند مشکل‌شان را حل کنند که در این قضیه غرق نمی‌شدند پس به یک شخص ثالث نیاز دارند. منظور از شخص ثالث، بزرگ خانواده یا دوست یا مادر، پدر و ... نیست، بلکه منظور مشاور است، در واقع باید کار را به کاردان بسپارند. زمانی‌که از هم زندگی کنند، حتی هیچ‌گونه تماس تلفنی می‌کنیم که همه خصوصیات خوب و بد خودشان را بروز دهند و از آنها می‌خواهیم که زندگی را از نو آغاز کنند. بهترین راه‌حلی که من در این زمینه داشتم و توانستم به مراجعه‌کنندگانم کمک کنم، این بود که به هر کدام از آنها یک فاصله زمانی مثلا بین ۱۰ تا ۱۵ روز می‌دهیم تا جدا از هم زندگی کنند، حتی هیچ‌گونه تماس تلفنی نداشته باشند که خود زوج متوجه شدند که به رابطه نیاز دارند نه عادت. طبق آمارهایی که در این زمینه داشتم این راه‌حل باعث شده که افراد دوباره بدون لجبازی به زندگی خود برگردند.

■ اگر در رابطه زناشویی فقط یکی از دو طرف لجباز

گاهی شده که زن و شوهر برای اینکه مورد توجه طرف‌شان قرار گیرند از شخص ثالث فرضی استفاده کردند که این عامل باعث شده که زندگی‌شان به بن‌بست کشیده‌شود.البته سایر مسایل دیگر مربوط به لجبازی در مورد خانواده‌های دو طرف یا مسایل اجتماعی، اقتصادی هم وجود دارد اما باعث جدایی و قطع نمی‌شود، بلکه فاصله بین زن و شوهر را زیاد می‌کند.

■ طبق مراجعه‌هایی که داشتید بیشتر زنان لجباز بودند یا مردان؟

زنان، متأسفانه هم حسادت و هم لجبازی در زنان بیشتر دیده می‌شود.

■ درمان این نوع خصوصیت اخلاقی، آیا با یک جلسه مشاوره درمانی قابل حل است یا نیاز به روانکاو طولانی مدت دارد؟

بستگی به خصوصیات شخص دارد. اگر درصد یادگیری و ذوق و شوقی که برای حل این خصوصیت بد دارد، بالا باشد بسیار در درمانش کمک می‌کند و با یک جلسه مشاوره قابل حل است و گرنه به صورت طولانی مدت باید به جلسات روانکاو پیاید.

■ گاهی فرد بدون آنکه بخواهد با همسرش لجبازی کند، وارد نوعی بازی لجبازی یا اصطلاحا کل کل می‌شود اما این مورد در نهایت منجر به لجبازی می‌شود، چه مرزی باید بین این دو حایل شد؟

من بر این باورم ارتباط بین زن و شوهر حتی اگر سال‌ها دوام داشته باشد، لایق بی‌احترامی نیست. بهترین حالت برای لذت بخشیدن به زندگی مشترک، محبت، احترام و سعی می‌کند چه غلط و چه درست الگوهای احترام و اعتماد است، اگر این موارد در کنار هم باشد جایی برای کل کل کردن و شوخی‌های ناهنجار باقی نمی‌ماند.

■ لجبازی در زندگی مشترک تا چه حد به فرزندان آسیب می‌رساند؟

صدرصد به زندگی آینده آنها لطمه می‌زند. کودک دارای یک لوح سفید و ضمیر پاک است و همچنان در حال آموزش از محیط اطراف خود به خصوص خانواده است و سعی می‌کند چه غلط و چه درست الگوهای آنها را سرلوحه زندگی اش قرار دهد. پدر و مادر برای فرزند نقش آینه را دارند و باید تا حد امکان از لجبازی خود بکاهد.طبق روانکاو‌یی‌هایی که درمراجعه‌کنندگانم داشته‌ام، بسیاری از افراد لجباز، پندر و مادری لجباز داشته‌اند.

چطور بهتر یاد بگیریم؟ چطور بهتر یاد بدهیم

آنها بهتر رمزگردانی خواهند شد. شیوه‌های این بخش عبارت‌نداز:

۱ الف) یادگیری بخش بخش: منظور از این روش این است که مطالب زیاد به بخش‌های کوچکتری تقسیم شود چرا که با این روش قسمت‌های قبلی مطالب در تسلط آموخته می‌شوند و یادگیرنده پس از یادگیری هر قسمت به سراغ قسمت بعدی خواهد رفت.
ب) تکرار آموزی: برای مقابله با مشکل فراموشی از فرد خواسته می‌شود که مطالب آموخته شده را تکرار کند. بدین طریق اطلاعات بیشتر تثبیت خواهند شد.

ج) تمرین و مرور ذهنی: مرور ذهنی به تکرار بخش کوچکی از اطلاعات گفته می‌شود که بلافاصله بعد از رسیدن آن به حافظه کوتاه مدت صورت می‌گیرد و باعث باقی ماندن اطلاعات در حافظه کوتاه مدت می‌شود.

بسط اطلاعات: در بسط دادن مطالب، به اطلاعات تازه و نسو، از طریق ربط دادن آنها به اطلاعات حافظه دراز مدت، معنی می‌بخشیم، برای این کار لازم است به روابط منطقی مابین مواد و مطالب توجه کنید و مواد و محتوای مطالب را به تجربیات خود ربط دهید. اطلاعات و ایده‌های کلی را در ذهن خود ترسیم کنید

توصیه

استرس‌هایتان را شکست دهید

■ اینکه فشارهای وارده بر شما زیاد است، دلیل آن نیست که اجازه دهید استرس شما را از پا در بیاورد. به تمام کسانی که در معرض استرس هستند توصیه می‌شود به نکات زیر که باعث کاهش استرس می‌شوند، عمل کنند.

ورزش روزانه

نخستین توصیه، انجام ورزش روزانه است. ورزش در بدن هورمون‌هایی را آزاد می‌کند که احساس نشاط و سلامتی به بدن می‌دهند. یادتان باشد نکته بسیار مهم در زمان ورزش چگونگی تنفس است. تنفس عمیق شکمی بهترین، عمیق‌ترین و آهسته‌ترین تنفس است. هوا به بخش اعظم شش‌ها می‌رسد و دیافراگم نیز به‌درستی به کار گرفته می‌شود. روی یک سطح هموار به پشت دراز بکشید و یک بالش زیر سر خود قرار دهید. یک دست خود را روی شکم بگذارید تا سفت شدن عضلات آن را حس کنید. به طریقی نفس خود را به درون بکشید تا دست روی شکم‌تان به سمت بالا حرکت کند. از طریق دهن‌تان عمل بازدم را انجام دهید با صدای کشیده «هاااااا» توجه کنید که چگونه شکم شما از هوا خالی شده و دست‌تان به پایین برمی‌گردد. این عمل را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

از طریق شکم نفس بکشید و اجازه دهید هوا، حفره قفسه‌سینه را نیز پر کند. این عمل را تا آنجا که ممکن است با ملامت انجام دهید و آنقدر تکرار کنید تا انجامش برای شما آسان شود. اکنون دم و بازدم خود را هماهنگ کنید. عمل دم را به‌درستی انجام داده و سپس اجازه دهید هوا پیش از آنکه از ناحیه شکم خالی شود، نخست از بخش فوقانی شش‌ها خارج شود. تنفس صحیح برای شما بسیار حایز اهمیت است، چون با به‌کارگیری از ظرفیت شش‌ها، اکسیژن بیشتری به بدن‌تان خواهد رسید و همچنین هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا بهتر می‌توانید واکنش نشان دهید.

خنده

روان‌شناسان دانشگاه مالپیندای کالیفرنیا با تحقیق روی خنده و تأثیرات آن دریافتند، خندیدن نه تنها استرس را از بین می‌برد بلکه حتی میزان هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. این تحقیقات نشان می‌دهد، یک فیلم خنده‌دار می‌تواند ۳۵ تا ۷۰ درصد هورمون‌های استرس‌زا را کاهش دهد. به گفته محققان، خندیدن درها را به مدت چندین ساعت کاهش می‌دهد.

خوردن موادغذایی سالم و مغذی

بهتر است همیشه روز خود را با مصرف یک



لیوان آب برتقال تازه یا آبمیوه‌های طبیعی حاوی ویتامین C شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید. برای اینکه وقتی بدن تحت استرس است، ویتامین C بیشتری نیاز دارد. یک لیوان آبمیوه تازه، نیاز اضافی شما را تامین می‌کند. نوشیدن حداقل هشت لیوان آب، بدن شما را از بی‌آبی حفظ می‌کند و مانع تحمل استرس اضافی برای بدن شمامست.

برای صبحانه یک عدد موز، مقداری مواد غذایی حاوی فیبر زیاد و ماست کم‌چرب استفاده کنید، چراکه موز منبع غنی ویتامین B6 است که برای سوخت و ساز لازم است، به‌خصوص زمانی که سوخت و ساز بدن مانند مواقع استرس سریع است. توجه کنید که مصرف مکمل‌های اضافی ویتامین B لازم نیست، چون ممکن است استرس اضافی بدن تحمیل کنید. دستگاه گوارش شما استرس واردشده را احساس می‌کند، بنابراین دریافت مواد غنی از فیبر در طول روز کمک می‌کند تا توانان ایجا شده در این دستگاه فروکش کند.

به قدرت متعال وصل شوید

خواندن دعا و نماز و ارتباط با خدا سبب می‌شود تا فرد راحت‌تر از مسایل استرس‌زا رهایی یابد. هر چه احساس ارتباط بیشتری با خدا که منبع قدرت است داشته باشید، استرس کمتری را تجربه خواهید کرد.

در ضمن می‌توانید این کارها را هم انجام بدهید

برای دیگران کاری انجام دهید و تلاش کنید از افکار خود خارج شوید.

سعی کنید از خودتان، خواسته‌های مافوق توانایی و غیرمنطقی نداشته باشید. گاهی به خاطر اشتباهی که در گذشته و حال مرتکب شده‌اید، خود را ببخشید. به این ترتیب قادر به بخشیدن اشتباه‌های دیگران نیز خواهید بود.

فردی را برای درددل کردن پیدا کنید

چیزی که سبب اضطراب شما می‌شود را روی کاغذ نوشته و آن را پاره کنید و دور بریزید. هنری بیاموزید. مشغول شدن به هنر شما را از درگیری‌های ذهنی نجات می‌دهد.