راز عشق پایدار

دکتر حمید صادقیان روان شناس و مشاور خانواده در نشستی صمیمانه به میزبانی خراسان با مخاطبان از اهمیت حفظ رابطه زوجین و نقش آن در زندگی مشترک پایدار گفت

فائزه مهاجر | دبیر صفحه خانواده و مشاوره



زن و شوهر که می‌شوید، فقط این نیست که دو نفر کنار هم قرار بگیرند، رابطه‌ای تازه هم شکل می‌گیرد که برای دوام آوردن، به مراقبت و توجه نیاز دارد. بسیاری از دعواهای زوجین ظاهراً بر سر مسائل مالی، دخالت خانواده‌ها، تربیت فرزند یا تقسیم کارهای خانه اتفاق می‌افتد، اما پشت این اختلاف‌های ظاهری، اتفاق عمیق‌تری پنهان است؛ نیاز به دیده شدن، دوست داشته شدن، احترام، پذیرش و احساس امنیت. دکتر صادقیان روان‌شناس و مشاور خانواده در رویداد «راز عشق پایدار» از نقش «رابطه» به‌عنوان عضو سوم زندگی مشترک و راهکارهایی برای جلوگیری از تبدیل اختلاف‌های روزمره به آسیب‌های عمیق‌تر گفت. در پرونده امروز گزارش این رویداد را با هم می‌خوانیم.



عکس‌ها: امیر حسین شاد

ارکان سه‌گانه خانواده موفق



صادقیان کارگاه را با بازخوانی خاطرات روزهای اول ازدواج و جلسات خواستگاری آغاز کرد و از حاضران خواست لحظاتی به گذشته برگردند و روزهای عقد، قول و قرارها، لبخندها و خودمعرفی‌های زیبای آن دوران را مرور کنند: «در آن روزها زوجین با خود می‌گویند چرا باید با هم دعوا کنیم وقتی می‌توان با گفت‌وگو زندگی قشنگی ساخت و از کنار هم بودن لذت برد، اما چرا مدتی بعد از شروع زندگی مشترک، اختلاف‌ها و رفتارهایی مانند پرخاشگری، قهر و لجبازی به وجود می‌آیند؟ اداره زندگی مشترک اصلا کاری پیچیده نیست، بلکه مانند رانندگی است. در ظاهر سخت به نظر می‌رسد، اما وقتی اصول آن یاد گرفته شود، بسیار ساده، ایمن و لذت‌بخش می‌شود. ارکان یک خانواده موفق در سه کلیدواژه بنیادین خلاصه می‌شود:

آرامش| در یک خانواده موفق، فضایی آکنده از امنیت حاکم است و رفتارهایی مانند دعوا، قهر، تهدید و سرزنش وجود ندارد. آرامش واقعی به معنای بی‌تفاوتی یا قهرهای چندماهه نیست، بلکه به معنای احساس امنیت روانی در کنار یکدیگر است.

صمیمیت، مودت و رحمت| آرامش به تنهایی کافی نیست و باید با صمیمیت و محبتی عمیق و ابراز شده همراه باشد تا فضای خانه گرم و پرنشاط بماند.

رشد و تعالی| خانواده موفق محلی برای رشد علمی، اخلاقی، ایمانی و اقتصادی زوجین و فرزندان است. رشد واقعی به معنای برگزاری جشن تولد و بزرگ‌تر شدن سن نیست، بلکه به این معناست که پیوند زوجیت، انسان را در مسیر خلقت و بندگی پروردگار پیش ببرد.

حفظ رابطه مهم‌تر از حفظ فرزندان

دکتر صادقی با بیان چند مثال و خاطره تلخ برای شرکت کنندگان توضیح داد که چرا حفظ رابطه تا این اندازه مهم است: «اهمیت حفظ رابطه حتی از فرزندان هم بالاتر است چون اگر رابطه زوجین آسیب ببیند، حال روحی زن و شوهر که حالا والدین هستند، محیط کار، جامعه و از همه مهم‌تر روح و روان فرزندان تخریب می‌شود. برای ملموس‌تر شدن این حقیقت، به این دو مثال توجه کنید: زوجی در جریان یک دعوای شدید بودند که دختر چهارساله‌شان ملتمسانه از آن‌ها خواسته بود بحث را تمام کنند، اما پدر و مادر او را با تندی از خود رانده بودند. چند ساعت پس از آرام شدن اوضاع، وقتی مادر برای بیدار کردن کودک رفت، متوجه شد فرزندشان از شدت ترس و فشار عصبی دچار ایست تکلم و لکنت زبان شده است. یا مثالی دیگر از خانمی ۴۷ ساله بعد از ۲۳ سال زندگی مشترک، به دلیل رفتارهای کنترل‌گرانه و اضطراب شدید، از سمت همسرش با درخواست طلاق مواجه شده بود. بررسی‌ها نشان داد این خانم در شش سالگی شاهد صحنه‌های قهر و لباس پوشیدن مادرش برای ترک خانه بوده است. آن ترس رها شدگی دوران کودکی، پس از چهل سال همچنان در قالب اضطراب شدید بروز کرده و زندگی مشترکش را در آستانه فروپاشی قرار داده بود.

بنابراین اگر رابطه زوجین اصلاح نشود، آسیب‌های آن به صورت مستقیم به نسل بعد منتقل شده و فرزندان هم در آینده هنگام تشکیل خانواده با چالش‌های عمیق روبه‌رو خواهند شد.»

رابطه‌ای که باید از آن مراقبت کرد

دکتر صادقیان در ادامه شکل جدید خانواده پس از عقد را این طور تبیین کرد: «با جاری شدن خطبه عقد، علاوه بر زن و شوهر، مولفه سومی متولد می‌شود که همان «رابطه» است. این رابطه مانند یک نوزاد نادیدنی یا یک گل نیازمند رسیدگی، مراقبت، تغذیه و درمان است.

با تشکیل زندگی مشترک، شمار اعضای تصمیم‌گیرنده سه بخش است: من، همسرم و رابطه. در میان این سه، اولویت اول و مطلق همیشه «حفظ رابطه» است. هر رفتاری که به این نوزاد نوپا آسیب بزند، در زندگی مشترک ممنوع است. زوجین لجباز معمولاً مراقبت از رابطه را فراموش می‌کنند و به رفتارهای تلافی‌جویانه روی می‌آورند.

همان‌طور که هیچ پدر و مادر عاقلی در هنگام خشم فرزند خود را با مشت و لگد نمی‌زنند، به رابطه هم نباید آسیب وارد شود.»



سه‌نیاز دلبستگی که رابطه را امن می‌کند

دکتر صادقیان در ادامه از حاضران خواست دلایل ظاهری دعواهای خود با همسرشان را بیان کنند. مواردی مثل مسائل مالی، پنهان‌کاری، دخالت اطرافیان، عدم درک متقابل، تربیت فرزند و تقسیم کارهای خانه مطرح شد و توضیح داد که: «این موضوعات تنها پوسته ظاهری اختلافات هستند، چه‌بسا خانواده‌هایی که همین مشکلات را دارند اما دچار دعوا نمی‌شوند و در مقابل، افرادی که هیچ‌یک از این مشکلات را ندارند اما مدام درگیر نزاع هستند.

ریشه اصلی تمامی تعارضات زوجین، عدم پاسخ‌گویی صحیح به نیازهای عاطفی و روانی یا همان نیازهای دلبستگی است.

وقتی زنی از سرگرم بودن شوهرش با تلفن همراه ناراحت می‌شود، علت واقعی صرف کردن زمان با گوشی نیست، بلکه احساس نادیده گرفته شدن و تشنه ماندن است چون «نیاز به توجه» او برآورده نشده است. یا وقتی زنی از توجه شوهرش به خواهر بیمارش به هم می‌ریزد، به این دلیل است که در زمان بیماری خود، چنان توجهی را دریافت نکرده و احساس کرده است در اولویت همسرش قرار ندارد. پژوهش‌های «جان بالبی» روی کودکان بزهکار، سه عنصر پایه دلبستگی را معرفی می‌کند که انسان‌ها از نوزادی تا پایان عمر به آن‌ها نیاز دارند:

در دسترس بودن| احساس این که شریک زندگی در مواقع نیاز حضور دارد و فرد را تنها نمی‌گذارد.

پاسخگو بودن| واکنش عاطفی و عملی نشان دادن به دردها، خواسته و رفتارهای طرف مقابل.

ارزش قائل شدن| احترام گذاشتن به وجود طرف مقابل و اولویت دادن به او در شرایط مختلف.

حالا تصور کنید اگر زنی در تب شدید بسوزد و شوهرش بگوید «با اجازه می‌روم استخر»، شوهر دو عنصر «پاسخگویی» و «ارزش قائل شدن» را زیر پا گذاشته است. همین مسئله باعث احساس ناامنی عمیق در زن می‌شود چون انسان‌ها تا پایان عمر به این سه اصل نیازمند هستند.»

این نیازها را نادیده بگیرید، دعوا می‌شود!

در ادامه کارگاه، صادقیان نیازهای پایه عاطفی زوجین را که عدم پاسخ به آن‌ها منشأ اصلی رفتار پرخاشگرانه، قهر و گله‌گذاری است، در پنج مورد دسته‌بندی کرد:

نیاز به دوست داشته شدن| نیاز مبرم و کلامی به دریافت و شنیدن محبت. افراد ممکن است از همسر خود تقاضا کنند به دروغ هم که شده بگوید «دوستت دارم» تا نیازش اشباع شود.

انسان‌ها باید از دوران کودکی این احساس را در درون خود رشد دهند که «من دوست‌داشتنی هستم» تا در بزرگسالی دچار سوءظن و ناامنی نشوند.

نیاز به توجه و دیده شدن| یکی از اصلی‌ترین علل پرخاشگری و غرزدن خانم‌ها، نادیده گرفته شدن این نیاز است. نیاز به توجه از یک‌سالگی خود را نشان می‌دهد. همان‌طور که یک کودک چهارساله با آمدن نوزاد جدید دست به رفتارهای خطرساز می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، زوجین هم در صورت ندیدن توجه، دچار ناراحتی و پرخاشگری می‌شوند.

نیاز به احترام| حفظ حرمت و عزت‌نفس فرد به‌ویژه در حضور دیگران، فرزندان و مهمانان ضروری است. اولویت دادن دیگران بر همسر یا رعایت نکردن احترام او، آسیب شدیدی به رابطه وارد می‌کند.

نیاز به پذیرش| پذیرفتن همسر با تمامی ویژگی‌های ظاهری و رفتاری بدون تلاش برای تغییر دادن او. مردان نباید حتی به شوخی ایرادات ظاهری همسرشان را مطرح کنند، چون زنان معمولاً چالش‌های ذهنی فراوانی با تصویر خود دارند و نیازمند پذیرش بی‌قید و شرط هستند.

نیاز به تأیید، تحسین و قدردانی| به‌ویژه برای مردان، نیاز به تأیید زحمات و تصمیم‌گیری‌ها، بسیار پررنگ است. مثلا اگر شوهری به مقدار زیاد و بی‌مورد هویج از حراجی خریده و به خانه آورده است، به‌جای توذوق او زدن و سرزنش کردن، ابتدا باید از زحمت او قدردانی کرد و بعد در فضایی آرام، لیست خریدهای دقیق را به او داد.»

فریب‌های شناختی مغز و خطاهای هیجانی

دکتر صادقیان در این بخش از کارگاه به یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌های روانی در هنگام بروز اختلافات اشاره کرد و گفت: «موقعیت‌های تعارض، مغز انسان دچار خطا شده و فرد را فریب می‌دهد. هیجانی که در این لحظات در بدن شکل می‌گیرد، یک «هیجان ناسازگار» و غیرواقعی است. به عنوان مثال تصور کنید آقایی به همسرش زنگ می‌زند و خانم پشت تلفن با لحنی آرام می‌گوید «بچه خواهرم روی پایم است و دارم او را می‌خوابانم، بعداً زنگ بزن.» در این لحظه مغز مرد پیامی اشتباه صادر می‌کند: «تو برای او اولویت نداری! برود با همان بچه خواهرش خوش باشد!». این پیام و هیجان همراه آن نادرست است، چون مغز خطای شناختی کرده و گفت‌وگوهای عاطفی ساعات گذشته را نادیده گرفته است. در چنین شرایطی نباید به حرف هیجان و پیام فریبکارانه مغز گوش داد، بلکه باید مدیریت رفتار را به عقل سپرد. عقل واقعی آن چیزی است که انسان را به سمت صلح، آرامش و بهبود رابطه راهنمایی می‌کند، نه رفتارهایی که منجر به خشم، تلافی و شکستن حرمت‌ها شود.»

راهکارهای مدیریت رابطه زوجین

دکتر صادقیان برای عملیاتی کردن این مفاهیم روان‌شناسی در زندگی روزمره، چهار راهکار اساسی را ارائه داد:

۱ دنبال «آدم بده» نگردید| در چالش‌های زندگی نباید همسر خود را فردی بد، مغرض یا ظالم تصور کرد. تفاوت در نحوه پاسخگویی به نیازها ناشی از تفاوت‌های شخصیتی، تربیتی و آسیب‌های گذشته است. اگر همسری سکوت می‌کند یا داد می‌زند، هر دو رفتار ریشه در یک نیاز پاسخ‌نداده دارد.

۲ نیاز خود را شفاف و ساده بیان کنید| به جای کنایه زدن، پرخاشگری یا تعمیم دادن ناراحتی به کل زندگی که طرف مقابل را سردرگم می‌کند، باید خواسته دقیق مطرح شود. برای مثال باید گفت: «وقتی سرت در گوشی است احساس نادیده گرفته شدن می‌کنم، دوست دارم ۲۰ دقیقه کنارم بنشینی.»



۳ بر اساس ارزش‌های فردی خود زندگی کنید| حتی اگر نیاز فرد در لحظه‌ای پاسخ داده نشد، اجازه پرخاشگری، انتقام‌جویی یا قهرهای طولانی وجود ندارد. اگر ارزش اخلاقی یک فرد «مهربان بودن، صبور بودن، دلسوز بودن و مراقب بودن» است، باید بر اساس این اصول رفتار کند. مثلا اگر ساعت پنج عصر با همسرتان بحث کرده‌اید و ساعت هشت زمان خوردن قرص اوست، بر اساس ارزش «مراقب بودن»، باید داروی او را با احترام و مهربانی به او بدهید.

۴ نیاز همسر را بپذیرید و تحقیر نکنید| وقتی همسر شما نیاز عاطفی خود را مطرح می‌سازد (مثلاً می‌گوید احساس تنهایی می‌کنم)، نباید نیازش را تمسخر کرد یا نادیده گرفت، بلکه باید او را در آغوش کشید و به حرف‌هایش گوش داد.

سه خط قرمز رابطه زوجین

صادقیان در بخش پایانی کارگاه، سه خط قرمز اساسی را برشمرد که رعایت آن‌ها برای حفظ پایه‌های زندگی مشترک الزامی است:

***مشاجره و کل کل ممنوع (حتی در صورت حق بودن)**| مشاجره سم مهلک رابطه است. به محض شروع کل کل و بحث‌های تند، چراغ قرمز رابطه روشن می‌شود و باید بلافاصله گفت‌وگو را متوقف کرد.

***قهرهای طولانی‌مدت ممنوع**| قهر کردن‌های چندروزه، چندهفته‌ای یا چندماهه شیرازه زندگی را از بین می‌برد. حتی در صورت ناراحتی شدید، جای خواب زوجین نباید هرگز عوض شود، کارهای روزمره مانند آشپزی و خرید نباید تعطیل شود و سلام و خداحافظی اولیه باید برقرار باشد تا زمینه بازگشت به شرایط عادی فراهم باشد.

***غرزدن و شکایت مداوم ممنوع**| به جای گله‌گذاری، شکایت و نق زدن از شرایط یا رفتارهای اطرافیان، زوجین باید نیازهای خود را به صورت مستقیم بیان کنند و با تقویت ظرفیت روحی خود، در برابر رفتارها و متلک‌های احتمالی اطرافیان مقاوم و محکم باشند.

