

قاتل خاموش زندگی مشترک

باوجود تاثیر مثبت گفتوگو در بهبود روابطزوج ها

برخی هنگام بروز اختلافات فقط سکوت می کنند



فاطمه قاسمی مترجم	
	
مخوری	
همسرش از اومی خواهد که به اتفاق، سری به پدر و مادرش بزنند اما زن به دلیل خستگی و فشار کاری طول روز، خواسته او را رد می کند. مرد ناراحتی اش را با سکوت و بی محلی به او ابراز می کند. صرف نظر از خواسته مرد و شرایط زن، این روش در صورت ادامه دار شدن به شدت بر روابط زوج تاثیر گذار است. در روابط زن و شوهری این که زوج به دلیل اختلاف نظر عصبانی شوند و حتی جر و بحث کنند، طبیعی است اما یک رفتار اشتباه آسیبزا بعد از این مجادلات روی می دهد یعنی سکوت! در حالی که گفتوگو در بهبود هر نوع رابطه ای نقش مهمی ایفا می کند، در مقابل راهبرد سکوت که از آن به عنوان قاتل خاموش هم یاد می شود، هر رابطه ای را تا حد خطرناکی آسیب پذیر می کند. چه شما این راهبرد را به کار گرفته باشید چه در برابر تان اعمال شده باشد، در هر دو صورت این موضوع نشانه یک رابطه ناسالم است به خصوص اگر مدت طولانی ادامه یابد. در این مطلب به دلایل به کار گیری این رفتار، آثار مخرب و راهکارهای مقابله با آن در زندگی مشترک خواهیم پرداخت.	

❖ چرا یکی از زوج سکوت را انتخاب می کند؟

گاهی زن یا شوهر با سکوتش می خواهد که شریک زندگی خود را مجازات و به احساساتش تلنگر وارد کند یا با ایجاد احساس گناه در او، سعی در کنترل و مدیریت او به نفع خواسته هایش دارد. همچنین بعضی اوقات یکی از زوج با این گمان که همسرش او را نادیده گرفته یا احترامی برایش قائل نیست این شیوه را در پیش می گیرد. خواه این که این تصور واقعی باشد یا خیر، به همسرش بی محلی می کند تا توجه او را به خود جلب کند. اما با به کار گیری این روش لزوما قصد آسیب رساندن به او را ندارد. برخی هم در مجادلات زن و شوهری به دلیل ترس از درگیری سکوت می کنندو معتقدند جروبحث کردن رابطه آن ها را بیشتر در معرض خطر

دخترهای ایرانی به مقام های داخلی قناعت نمی کنند

گفت و گویی صمیمانه با «عاطفه رضایی» نامزد بهترین مربی سال ۲۰۲۰ جهان در رده باشگاهی فوتسال
<p>مهندس مرادیان خبرنگار</p>
<p>نام یک زن موفق و ورزشکار ایرانی در فهرست ۱۰ مربی برتر باشگاهی سایت معتبر و پربازدید فوتسال پلنت موجی از شور و افتخار را بین علاقه مندان به این رشته ورزشی به همراه داشت؛ «عاطفه رضایی» بانویی است که با تلاش و پشتکار مثال زدنی اش توانسته مسیر دستیابی به موفقیت را برای خودش هموار کند. او فوتسال را در دهه ۸۰ و با حضور در کلاس های آموزشی شروع کرد و چهار سال بعد هم با شرکت در کلاس های مربی گری این راه را ادامه داد. در ستون بانوان امروز، گفت وگویی «عاطفه رضایی» با ما را بخوانید.</p>

❖ ۱۴ سال است در مس رفسنجان هستم

عاطفه ضمن مروری بر سابقه کاری اش می گوید: «۱۴ سال است که در تیم مس رفسنجان هستم و در این مدت، توانستم تیم را از لیگ استان پله پله به سطوح بالاتر ارتقا دهیم، با توجه به روند رو به رشدمان همیشه جزو تیم های بالای جدول بودیم و به واسطه تلاش بی وقفه مان پار سال نایب قهرمان و امسال قهرمان شدیم.»

❖ در خارج از کشور بیشتر دیده می شویم تا داخل!

«انتخاب شدن من به عنوان نامزد بهترین مربی سال ۲۰۲۰ جهان توسط سایت فوتسال پلنت به دلیل توجهی بود که به فعالیت مستمر ما طی این ۱۴ سال، بدرغم تمام سختی ها داشتند. او با این مقدمه در باره وضعیت فوتسال ایران می گوید: «فوتسال ایران

همسر برادرم بدون دلیل به من و پسر م حسادت می کند

<div><div> </div><div><div>خانمی ۳۵ ساله ام و پسر ۱۳ ساله دارم. بنا به دلایلی که توضیح اش مفصل است، مجبوریم با برادرم و همسرش در خانه آن ها زندگی کنیم. نمی دایم چرا همسر برادرم به من و پسر م، این قدر حسادت و پشت سرمان بدگویی می کند. چه کنیم؟ لطفا راهنمایی مان کنید.</div></div></div>	
---	--

فریالبرز | مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، کاش می دانستم که آیا اکنون همسری دارید یا نه؟ چند سال است با برادر خود زندگی می کنید؟ آیا به لحاظ مالی مستقل هستید؟ و... در رفتارهای همسر برادر تان

❖ مربی گری و انجام وظایف همسر داری و مادری

سخت اما شدنی
<p>او که هنوز مجرد است، در باره تداخل وظایف همسر داری و مادری با فعالیت حرفه ای در مقام مربی می گوید: «همسر و مادر بودن مانعی برای پیشرفت در این حرفه نیست؛ اما برای شخص من مدیریت کردن این موارد و دنبال کردن ورزش حرفه ای کنار هم سختی هایی دارد که با تلاش و برنامهریزی، شدنی است.»</p> <p>❖ خانواده نقش مهمی در پیشرفت من داشتند</p> <p>حضور حرفه ای در هر رشته ای مستلزم حمایت خانواده است. عاطفه در این باره می گوید: «خانواده من را ازاد گذاشتند و در کل این ۱۴ سال همراه بودند، برای هیچ کدام از سفرهای کاری و آموزشی، حضور در کلاس ها و... سخت گیری نمی کردند. اگر محدودیت های مرسوم که در برخی خانواده ها دیده می شود اعمال می شد امکان نداشت بتوانم در این حرفه پیشرفت کنم.»</p> <p>❖ عاشق فوتسال م اما فوتبال برایم جذاب نیست</p> <p>رضایی در پاسخ به این پرسش که آیا روزی وارد حوزه فوتبال هم خواهد شد یا نه، می گوید: «جدا از برخی نکات مهم در وضعیت جسمانی،</p>

❖ **راه مقابله با آن چیست؟**

۱	به دلایل احتمالی این رفتار فکر کنید. آیا به تازگی جدایی بین تان رخ داده است؟ شریک زندگی تان از چه چیزی این قدر ناراحت است که قادر به صحبت در باره آن نیست؟ مشکل ایجاد شده همیشه شخص شما یا رابطه بین شما نیست. گاهی دلیل سکوت او ریشه در محل کارش، خانواده یا دوستانش دارد بنابراین سعی کنید در موقعیت مناسبی که آمادگی اش را دارد با او صحبت کنید.
۲	اگر نخستین بار است که چنین شیوه ای را پیش می گیرد، آرامش خود را حفظ، لحن تان را ملایم و همدردی کنید و به او اطمینان خاطر بدهید که به دنبال راه حلی برای دغدغه ذهنی اش هستید. اگر خود را مقصر می دانید، عذرخواهی کنید. اما اگر این شیوه، تبدیل به عادت شده است، در گفت وگویی او آگاه کنید که رفتارش زندگی عادی شما را مختل کرده است.
۳	گاهی، زمان حلال مشکلات است. سوال پیچ کردن طرف مقابل و گفت وگو در زمانی نامناسب، مشکلات بین تان را بیشتر می کند. به همسر تان زمان بدهید تا در تنهایی اش، اشتباه رفتاری اش را ارزیابی و بررسی کند که سکوتش چقدر می تواند مشکلی را رفع کند یا به بدتر شدن آن دامن یزند.
۴	اگر چه از سکوت همسر تان آزرده شده اید، منیت خود را کنار بگذارید و حفظ رابطه تان را در اولویت قرار دهید. مقابله به مثل کردن و صحبت نکردن چاره کار نیست و وضعیت را از آن چه که هست بدتر می کند.
۵	برای پایان دادن به سکوتی که کمی طولانی شده است، همیشه لازم نیست شما نصیحت گرو سخنران باشید. وقتی طرف مقابل تان سعی در صحبت کردن دارد، گوش دهید و پیش داوری نکنید. متوجه خواهید شد که تنش بین تان آرام می شود.
۶	اگر بعد از هر مجادله برای تجدید روحیه به سکوت و تنهایی نیاز دارید، خواسته خود را به همسر تان بگویید تا او به اشتباه علت این کار را تنبیه کردن خودش نداند. به او بگویید: «به کمی زمان نیاز دارم تا به حال قبل برگردم. در فرصت مناسب تر با هم حرف می زنیم.»
۷	اگر هیچ یک از راهکارهای بالا کمکی نکرد به فکر یک مشاور متخصص باشید. اگر شریک زندگی تان نتواند نگرانی هایش را با شما در میان بگذارد، احتمالا بتواند در این باره با متخصصان صحبت کند.



قرار و مدار
<p>روز لگوبازی با بچه ها</p> <p>معمولا لگو از اسباب بازی هاییه که همه بچه های امروزی دارن. امروز و در لمفلات اوقات فراغت تون، یک بچه رو با لگو بازی سرگرم کنین. هم علاقت بچه رو پرورش می ده و هم برای خودتون نوستالژی و جذاب...</p>
ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲</p> <p>وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

❖ یادیدن عکس روحانی قلمشهری که در کنار قبری پر از آهک نشسته، ناخودآگاه گریه ام گرفت. درود بر ایشان و خداوندان شاء...! او را حفظ کند.

❖ مطلب «برق ترمویز چطور تولید می شود؟» رو که در صفحه نوجوان چاپ شده، ارسال کنین برای مسئولان شرکت برق که به جای قطع کردن برق، دنبال راه حل های دیگری باشن. والا، این مطلب به دردمای خور، آخه؟

❖ در ستون بانوان در صفحه سلامت و در چند وقت اخیر، بارها در باره ماساژ کودک مطلب چاپ کردین. احتمالا با ماساژ دهنده های کودک قرار داد بستین و دارین برای شغل شون تبلیغ می کنین، درسته؟

ماوشما: این مطلب دو قسمت بود که لازم بود برای حفظ وحدت موضوعی در ذهن مخاطب با فاصله کمی منتشر شود.

❖ یادداشت مشاور زندگی سلام در باره سریال «بیگانه ای بامن است» بسیار ممنونم. خوب است که پیام یک مخاطب را پیگیری و از لحاظ روان شناسی بررسی کردین.

❖ امیدوارم گفت وگویی صفحه اول زندگی سلام، بارو حانی که مسئول دفن فوت شدگان کروایی است، باعث بشه مردم از ماسک زدن و ضد عفونی کردن دست هاشون در این شرایط حساس، خسته نشن.

❖ در این روزها، همه چیز و همه افراد دور و برمان، سلامت روان مارا نشانه گرفته اند مگر خلافتش ثابت شود! آلودگی هوا که ضعیف ترین شان است.

تصور اشتباه از مقوله بی اعتمادی در جلسه مشاوره

دکتر پرستو امیری متخصص روان شناسی سلامت	
<p>زندگی اش پر است از ماجراهایی که ته همه آن ها به بی اعتمادی ختم می شود از دوست و همکار گرفته تا آشنا و حتی فامیل. به هیچ فردی اعتماد ندارد. اجازه نمی دهد کسی وارد حریم خصوصی اش شود و همیشه تنهاست. می گوید آدم ها قابل اعتماد نیستند و همه به دنبال سوء استفاده و منافع شخصی شان هستند. دوسه باری هم که تلاش کرده به کسی اعتماد کند، آن چیزی را که توقع داشته در یافت نکرده است. می گوید: «من خیلی دیر به آدم ها اعتماد می کنم اما گاهی هم که فکر کردم یک آدم خاص با دیگران فرق دارد و همه جور بهش اعتماد کردم، از اعتمادم سوء استفاده کرد و پشیمان شدم.»</p>	یادداشت

آدم هایی که با مقوله «اعتماد / بی اعتمادی» مسئله دارند معمولا در زندگی از این نقطه ضربه های زیادی می خورند. اما آگاه نیستند که بسیاری از مواقع با رفتار ها و انتخاب هایشان خودشان را در معرض این ضربه ها و آسیب ها قرار می دهند. نگاه دو قطبی یا دوروی سکه ای به اعتماد بی اعتمادی باعث می شود این افراد، دیگران را به دو دسته قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد تقسیم کنند؛ به غیر قابل اعتماد ها (از نظر خودشان) به هیچ وجه اعتماد نمی کنند و به قابل اعتماد ها، چشم بسته اعتماد می کنند و مشکل دقیقا از همین جا شروع می شود. مسئله اعتماد مانند هر پدیده انسانی دیگری، مقوله ای دوگانه و دوروی سکه ای نیست، بلکه یک طیف است که آدم های مختلف در شرایط مختلف، در نقاط مختلف این طیف قرار می گیرند. کسانی که بی اعتمادی مزمنی نسبت به دیگران دارند، معمولا تنها دو سر طیف را می بینند. آن ها به هیچ فردی اعتماد نمی کنند و خود را از بسیاری روجه روابط انسانی محروم یا برعکس گاهی به یک نفر به صورت کور کورانه، کودکانه و غیر منطقی اعتماد می کنند و چون معمولا آن چه که در ازای این اعتماد تمام و کمال در نظر داشتند به دست نمی آورند، دوباره به آن سوی طیف پرتاب می شوند و می گویند: «دیدم هیچ فردی قابل اعتماد نیست! این هم نتیجه اعتماد کردن به آدم ها!»

آن چه این افراد باید بیاموزند این است که یاد بگیرند اعتماد را به صورت یک طیف نگاه کرد و به هر آدمی بسته به این که در کجای طیف قرار دارد، اعتماد کنند. اعتماد بی اعتمادی بیش از حد، هر دو به یک اندازه می تواند آسیب زننده باشد.

وجود دارد که حضور شما و پسر تان باعث نگرانی و دغدغه اقتصادی برای ایشان شود. شاید بین پسر شما و فرزند ایشان مشکلاتی به وجود می آید که شرایط را دشوار تر می کند. در زندگی جمعی گاهی حتی ناخواسته حرف ها و گفتوگو هایی ردوبدل می شود که ناراحتی و دلخوری دیگری را به دنبال دارد. شاید چنین موضوعی در زندگی شما هم صدق می کند. چند گزینه احتمالی مطرح شده و بسیاری احتمالات دیگر، ممکن است در بروز مشکلات شما موثر باشد.

❖ **برادر تان را سر دوراهی قرار ندهید**

ابتدا بهتر است به طور دقیق به بررسی دلایلی که در بالا بیان شد، بپردازید و ببینید تا چه اندازه در باره شما صدق می کند. بعد از آن

در یک موقعیت مناسب به طور خصوصی و در نهایت آرامش با ایشان صحبت کنید. از ایشان بپرسید احساس و نظرش در باره شما و حضور تان در منزل ایشان چیست؟ اجازه دهید ایشان هم شفاف صحبت کند، سپس بهر سید چه انتظاری از شما دارد و برای بهتر شدن شرایط چه باید بکنید؟ بهتر است ابتدا از در دوستی وارد شوید و بی غرض بودن خود را نشان دهید. به برادر خود شکایت و گلایه نکنید و ایشان را در شرایط سخت انتخاب بین شما و همسرش قرار ندهید. به پسر تان هم آموزش های لازم برای ارتباط موثر ا بدهید. اگر شغلی نداشت سعی کنید با توجه به توانایی خود شغلی را در آمد هر چند اندک پیدا کنید. در ضمن چنان چه داشتن منزل مستقل برای تان مقدور است، به سرعت اقدام کنید.



زندگی سلام • سه شنبه • ۳۰ دی ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۹۸

خانواده و مشاوره

