

# ۴ عامل نابودگر ازدواج‌ها

دکتر «جان گاتمن» روان‌شناس معروف بر اساس مطالعاتی که در ۵۰ سال روی ۴۰ هزار زوج انجام داده، ۴ عاملی که یک طلاق را پیش‌بینی می‌کنند معرفی کرد



بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

یک محقق بعد از ۵۰ سال پژوهش و مطالعه، موفق شده که عامل اصلی نابودی ازدواج‌ها را کشف کند. دکتر «جان گاتمن» روان‌شناس سرشناس در جدیدترین کتاب خود «چه چیزی طلاق را پیش‌بینی می‌کند؟» بر اساس مطالعاتی که روی ۴۰ هزار زوج انجام داده، چهار نوع از مشکل‌سازترین انواع ارتباط در زندگی مشترک را این‌طور شناسایی و اعلام کرده است: «تحقیر: بی‌احترامی به شریک زندگی خود(به‌عنوان نمونه؛ برچسب زدن، توهین، چشم‌غره رفتن، تمسخر)؛ انتقاد: حمله به شخصیت او؛ حالت تدافعی: محافظت از خود در برابر انتقاد یا بهانه‌جویی یا سرزنش کردن؛ بی‌اعتنایی: کناره‌گیری از برقراری ارتباط یا نادیده گرفتن، توجه نکردن یا مشغول نشان دادن خود.» در ادامه نکاتی درباره این ۴ عامل و دلایل مخرب بودن‌شان مطرح خواهیم کرد.

## ۱ بی‌احترامی

از عوامل اصلی در طلاق عاطفی و جدایی زوج‌ها، تحقیر و اهانت طرف مقابل است. قطعاً احترام یکی از پایه‌های اساسی یک رابطه عاطفی سالم و موفق است. وقتی طرف مقابل‌تان در رابطه عاطفی مدام شما را تحقیر کند و به خاطر هر مسئله‌ای شما را نادیده بگیرد، بدون شک آسیب روحی زیادی به شما وارد می‌شود. در زوج‌ها این مسئله باعث کمبود عزت‌نفس هم می‌شود. تحقیر و بی‌احترامی در رابطه عاطفی باعث می‌شود کیفیت رابطه‌تان هم به شدت کاهش پیدا کند به‌طوری‌که زوج‌ها قادر نیستند به درستی در باره ادامه زندگی خود تصمیم بگیرند.

## ۲ تخریب کردن در روابط زوج‌ها، اغلب با مفاهیم منفی همراه است اما اگر دقت کنیم واقعیت این است که منفی یا مثبت بودن انتقاد به روش انتقاد کردن و انتقاد پذیر بودن شخص مقابل بستگی دارد.

تخریب کردن از شریک‌زدگی با شکایت کردن از اوضاع و شرایط متفاوت است. شکایت معمولاً به موضوعات خاص مربوط می‌شود در حالی‌که تخریب دقیقاً حمله به شخصیت همسر است. باید بتوانید با شریک زندگی‌تان به



## گل فروش هستم و مغزم در برابر خلاقیت قفل شده است

مردی ۲۱ ساله‌ام. چند وقتی است که در یک گل‌فروشی کار می‌کنم. کارم نیاز به خلاقیت زیادی دارد اما هر وقت می‌خواهم یک ایده خلاقانه بدهم، احساس می‌کنم که مغزم قفل شده! هر وقت ایده‌هایم را اجرایی می‌کنم، نتیجه‌اش خوب نمی‌شود. برای خلاق تر شدنم چه کنم؟



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

همان‌طور که خودتان می‌دانید شاید بتوان خلاقیت را تغییر زاویه نگاه به مسئله دانست. وقتی شما مسئله‌ارز زاویه متفاوتی مشاهده می‌کنید، تحلیل متفاوتی ارائه می‌دهید و در نتیجه راهکارهای متفاوتی خواهید داشت. در زمینه افزایش خلاقیت شغلی، چند پیشنهاد به شما داریم.

### ● مجلات گل‌آرایی را ببینید

مطالعه یکی از راه‌های افزایش خلاقیت شغلی است. به‌طور روزانه از منابعی که به شما ایده‌های جدید می‌دهد، مطالعه‌موارد موفق و پیشرو در حیطه کاری شما و... بهره بگیرید. مثلاً مطالعه مجلات و کتاب‌های تخصصی گل‌آرایی که نمونه‌های خارجی آن در اینترنت موجود است، می‌تواند به شما کمک کند. همچنین در دوره‌های به‌روزرسانی و آموزشی که در حیطه شغلی شما برگزار می‌شود و ایده‌های نو به‌روز به اشتراک گذاشته و تمرین می‌شود، شرکت کنید.

### ● از اجرایی کردن ایده‌های تان نترسید

گفته‌اید هر وقت ایده‌هایم را اجرایی می‌کنم، نتیجه‌اش خوب نمی‌شود اما شما نباید از ریسک و اجرایی کردن ایده‌های تان بترسید. بسیاری از ایده‌ها با شکست مواجه می‌شوند اما در نهایت یک ایده است که به موفقیت منجر می‌شود. بنابراین از شکست ایده‌های خلاقانه و اهمه‌نداشته‌باشید زیرا همین تجربه‌های کسب‌شده در این راه در نهایت می‌تواند بر دستیابی به موفقیت تأثیرگذار باشد.

### ● بین ایده‌ها پیوند برقرار کنید

یکی از راه‌های خلاقیت، بررسی ایده‌های

گونه‌ای مسالمت‌آمیز صحبت و از او درباره برخی از رفتارهای آسیب‌رسان انتقاد کنید و از او بخواهید مستقیم و به صراحت شخصیت شما را زیر سؤال نبرد. سعی کنید به جای این‌که به‌طور ناگهانی همسر تان را زیر بمب انتقادهای خود قرار دهید، زمان و مکان مناسبی را برای شروع مکالمه برنامه‌ریزی کنید.

### ● بهانه‌جویی یا سرزنش

حالت تدافعی گرفتن و محافظت از خود در برابر انتقاد و بهانه‌جویی یا سرزنش کردن طرف مقابل هم مشکل‌زاست. یکی از اشتباهات رایج زوج‌ها حالت تدافعی گرفتن یکی از افراد یا هر دوی آن‌ها نسبت به یکدیگر است. این افراد بر سر اختلاف خود خیلی سریع‌سنگر می‌گیرند و همه مشکلات را از همسر خود می‌دانند و خود را از این مشکلات تبرئه می‌کنند اما آن‌چه باید بدانیم این است که در موارد بسیاری زوج‌ها در صورت مواجه شدن با تعارض و اختلاف هر دو به یک اندازه سهمیم هستند و نمی‌توان یکی را علت تمام مشکلات و فرد دیگری را عاری از هر مشکل دانست. زن و مرد هر دو در ایجاد مشکل مقصر هستند و برای آن باید همکاری و به یک اندازه برای بهبود شرایط خود تلاش کنند، در غیر این صورت، پایداری و کیفیت زندگی مشترک‌شان با خطرات زیادی روبه‌رو خواهد شد.

### ● بی‌اعتنایی

بی‌اعتنایی به معنای کناره‌گیری از برقراری ارتباط یا نادیده گرفتن، توجه نکردن و مشغول نشان دادن خود در برابر همسر است. زمانی که یک یا هر دو زوج فکر می‌کنند شریک‌شان همیشه هست و هیچ تلاشی برای بهبود و نگهداری رابطه نمی‌کنند، در واقع بی‌توجهی یا غفلت در رابطه اتفاق می‌افتد و در چنین شرایطی فرد برای ارتباط با همسرش وقت نمی‌گذارد و تمایلی به تقویت کردن رابطه هم ندارد. در واقع یکی از مهم‌ترین دلایل وارد شدن به رابطه عاطفی رف نیازهای عاطفی است که زن و مرد به صورت تکاملی به آن نیاز دارند. گاهی این بی‌توجهی‌ایزاری برای تنبیه طرف مقابل است. زمانی که نمی‌توانند اختلاف ناشویی خود را از راه گفت‌وگو حل کنند از این ابزار معمولاً استفاده می‌کنند. بی‌شک بی‌توجهی‌ها می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد که در هر حال حس ناکافی بودن و سرخوردگی به‌زوج دست می‌دهد و به‌طور قطع باعث بالارفتن اختلافات زوج‌ها می‌شود.

# چیدمان منزل مخصوص خانواده‌های بچه‌دار

کنجکاوی بخشی از رفتار کودک است که باید والدین به آن توجه کنند. کودکان با کنجکاوی می‌توانند استعدادها و خلاقیت‌شان را شکوفا کنند و دنیای پیرامون خود را بهتر بشناسند. گاهی به دلیل خطراتی که متوجه کودک می‌شود و شلوغی و به هم ریختگی منزل که نتیجه شلوغ کاری‌های کودکان است، خانواده‌ها دنبال راهکاری برای نظم دادن به منزل و دور نگه داشتن وسایل خطرناک از دسترس کودکان هستند. در این مطلب می‌خواهیم ایده‌هایی را به شما ارائه کنیم که بتوانید هم منزل تمیز و مرتب‌تری داشته باشید هم خطری متوجه کودکان نباشد.

### ● دیوار خلاقیت

یکی از ایده‌ها برای کنترل انرژی کودکان ایجاد فضایی برای نقاشی کردن آن‌هاست. از آن جایی که کودکان در بیشتر مواقع روی دیوارها خط می‌کشند یا نقاشی می‌کنند بنابراین این فضاها می‌تواند بهترین مکان برای این کار باشد. در یک اقدام ساده می‌توانید دیوارهایی از خانه مانند راهروها، درکمدها و... را برای این کار آماده کنید. ایده دیگر این است که از نقاشی‌های فرزندتان به عنوان تابلو روی دیوارها حتی در نشیمن استفاده کنید. این تأثیر روان‌شناسانه زیادی هم خواهد داشت.

### ● فضای ذخیره‌سازی شیک

یکی از مشکلاتی که والدین با آن درگیر هستند به هم ریختگی اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌های فرزندشان است. اصلاً به فکر این موضوع نباشید که دكور اسبون خانه‌تان زشت و نامناسب می‌شود؛ حتماً یک مکان ویژه و مخصوص برای کودک در نظر بگیرید.

### ● رنگ مناسب دكور اسبون کودک‌تان

موضوع دیگری که می‌تواند ذهن والدین را مشغول کند، این است که فکر می‌کنند ایده‌های کودکان برای چیدمان خانه متناسب با بزرگ‌ترها نیست و فضای شیک و رسمی منزل را به هم می‌ریزد. یکی از راهکارهایی که باعث می‌شود بزرگ‌ترها هم در کنار بچه‌ها از فضا لذت ببرند به کارگیری رنگ‌های مناسب است. اگر یک بخش مشخص از خانه، به‌طور مثال بخشی از نشیمن را به این کار اختصاص بدهید، می‌توانید از وسایل با رنگ‌های کودکان استفاده و سعی کنید آن‌ها را با وسایل دیگر هماهنگ کنید. به‌طور مثال برای قاب کردن نقاشی فرزندتان از همان قابی استفاده کنید که برای عکس‌های خانوادگی یا دیگر تابلوهای دیواری به کار برده‌اید.

برای نوشتن این مطلب از چیدانه کمک گرفته شده است

### داده تصویری

## ۶ اشتباه بزرگ والدین در تربیت نوجوان



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۶ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* سفال‌های به این زیبایی که در صفحه اول زندگی سلام عکسشون رو زدن، آیا چالش بکشید. بهترین راه برای به چالش کشیدن ایده‌ها و روش‌های موجود، استفاده از دو سوال طلایی «کی گفته؟» و «واقعاً بهتر از این نمی‌شه؟» است. این مسئله برای تمام عادت‌های شغلی شما هم صادق است. در شغل خود هیچ‌گاه به عادت‌های همیشگی عادت نکنید و مرتب عادت‌های خودتان را تغییر دهید. در مواجهه با تمام روش‌های روتین شغل‌تان این دو سوال را بپرسید و به ذهن‌تان اجازه دهید برای شما پاسخ پیدا کند.

\* چشم‌هام در اومد تا مطلب «۴ تکنیک تشخیص هندوانه شیرین» را در صفحه سلامت بخونم.

\* درباره مطلب «اصول احوال‌پرسی از بیمار ان صعب‌العلاج» می‌خواستم بگم که ان شاء... هیچ کس بیمار نشه به خصوص سرطان. واقعاً ساخته. به غیر از هزینه‌های مادی، روان یک خانواده نیز به هم می‌ریزه.

\* من در بچگی خیلی گل‌بازی رو دوست داشتم. نمی‌دونم اگر با سفالگری آشنا می‌شدم، می‌تونستم چیزهای باحالی درست کنم یا نه.

**برگ سبز خودرو یوز PARSXU7**  
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۳۱۵-۳۶  
و شماره موتور ۱۲۴۸۰۳۷۰۲۹۶  
و شماره شاسی ۷۰۴۵۱۴۹۲  
محبوبه صابری مقدود و فاقد اعتبار است.

**برگ سبز وسند کمپانی وکارت شناسایی سواری**  
برای به شماره انتظامی ۱۶ و ۷۴۴۰۴۴-۱۶۶۰۴۴  
موتور ۰۰۴۵۱۴۹۲ و شماره شاسی S1412282917017  
به نام رضا نصیری مقدود شده  
و فاقد اعتبار است.



زندگی سلام  
سه شنبه  
۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۲  
۱۸ شوال ۱۴۴۴  
۹ می ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۲۷

## خانواده و مشاوره

