

هوش عاطفی

نقش آن در تحکیم پیوند زناشویی

دکتر فاطمه بهرامی

نیست. هنگامی که نود و پنج نفر از کسانی را که در دهه ۱۹۴۰ دانشجوی دانشگاه هاروارد بوده و اکنون به میان سالی رسیده بودند مورد بررسی قرار دادند، معلوم شد که تیزهوش ترین دانشجویان آن سال‌ها، در مقایسه با دانشجویان متوسط موفق نبودند و به ویژه از لحاظ درآمد، پرکاری و بارآوری در وضعیت پایین تری قرار داشتند. آن‌ها هم چنین از لحاظ رضایت خاطر در زندگی بهترین افراد نبودند و در ارتباط با دوستان، خانواده و روابط عاطفی و زناشویی شادترین افراد محسوب نمی شدند.

«کارن ارنولد» پروفیسور در امر آموزش و پرورش از دانشگاه بوستون، یکی از محققانی که دانش آموزان ممتاز را زیر نظر دارد، چنین توضیح می دهد: فکر می کنم ما از طریق تست های خود فقط می توانیم افراد «وظیفه شناس» یعنی کسانی را که می دانند چگونه در سیستم آموزشی نمرات خوبی کسب کنند، کشف کنیم.

بهره هوشی افراد هیچ گونه اطلاعی در این باره نمی دهد که آن‌ها در فراز و نشیب زندگی چگونه عمل خواهند کرد و مسئله همین جاست. هوش و استعداد تحصیلی هیچ گونه آمادگی و مهارتی برای جدال با ناملایمات زندگی یا استفاده از فرصت های مطلوب به دست

می خواهم،

بدون اسارت دوستت بدارم
با آزادی در کنارت باشم
بدون اصرار، تو را بخواهم
با احساس گناه ترک نکنم
با سرزنش از تو انتقاد نکنم
و با تحقیر به تو کمک نکنم
و اگر تو نیز با من چنین باشی
یکدیگر را غنی خواهیم کرد.

.....
برای ایجاد چنین ارتباطی ما به چه چیزی احتیاج داریم؟ هوش علمی و منطقی (IQ)، تحصیلات بالا، وضع اقتصادی خوب، موقعیت شغلی و اجتماعی بالا و...؟

به راستی چه کسانی در زندگی موفق خواهند

بود؟

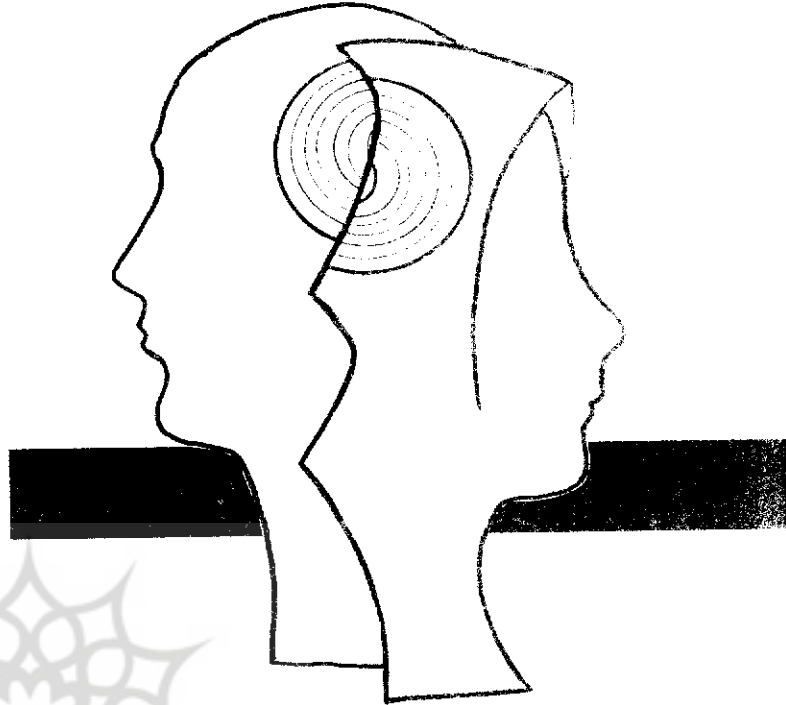
میزان بهره هوشی برای توجیه تفاوت سرنوشت آدم‌هایی که از نظر تحصیلی، امید به آینده و فرصت‌های زندگی در وضعیت تقریباً یکسانی قرار دارند، معیار مناسبی

عقلانی‌شان - نه احساسی - مورد شناسایی قرار می‌گیرند. آن‌ها آدم‌هایی جاه‌طلب، سودمند، قابل پیش‌بینی، لجوج، انتقادگر، فروتن، نازک نارنجی و کمرو هستند که در روابط جنسی خود راحت نیستند و از نظر احساسی سرد و بی‌عاطفه‌اند.

بر عکس، مردهایی که از نظر هوش عاطفی قوی‌اند از نظر اجتماعی متعادل، شاد و سرزنده‌اند و هیچ‌گرایشی به ترس یا نگرانی ندارند. آن‌ها ظرفیت چشم‌گیری برای تعهد و سرسپردگی به مردم یا اهداف خود، پذیرش مسئولیت و قبول چهارچوب اخلاقی دارند. آن‌ها در روابط خود با دیگران، بسیار دلسوز و با ملاحظه‌اند و از زندگی عاطفی غنی، سرشار و متناسبی برخوردارند. آن‌ها با خود، دیگران و دنیای اجتماعی اطراف خود بسیار راحت برخورد می‌کنند.

زنانی که فقط از بهره‌ هوشی (IQ) بالا برخوردارند، اعتماد به نفس خوبی داشته، در بیان موضوعات عقلانی ارزشمند و اندیشه‌های خود فصاحت کافی دارند و دارای علایق زیباشناسانه و روشنفکرانه زیادی‌اند. آن‌ها افرادی درون‌گرا، مستعد نگرانی، فکروخیال و گناه هستند و در ابراز خشم خود تأمل می‌کنند، اگرچه معمولاً آن را به طور غیرمستقیم نشان می‌دهند.

بر عکس، زن‌هایی که از نظر هوش عاطفی قوی هستند دوست دارند احساسات خود را به طور مستقیم بیان داشته، راجع به خود مثبت فکر کنند. زندگی برای آن‌ها معنا دارد و همچون مردان هم نوع خود، آدم‌هایی اجتماعی و گروه‌گرا هستند، احساسات خود را به گونه‌ای مناسب ابراز می‌کنند و به خوبی از عهده فشارهای روانی برمی‌آیند. توازن اجتماعی این قبیل زنان باعث می‌شود تا به آسانی با آدم‌های جدید کنار بیایند، با خود راحت هستند، شاد و آسوده خیال بوده، همواره پذیرای تجارب احساسی و هیجانی می‌باشند. آن‌ها بر خلاف زن‌های دارای بهره‌ هوشی بالا (از نوع خالص) به ندرت احساس نگرانی و گناه می‌کنند و کم‌تر غرق در اندیشه می‌شوند.



نمی‌دهد و به رغم آن که بهره‌ هوشی بالا هیچ نوع تضمینی برای رفاه و تأمین مالی، اعتبار و شهرت اجتماعی یا خوشبختی در زندگی نیست ولی باز هم مدارس و فرهنگ ما بر هوش و استعداد تحصیلی افراد تأکید زیاد دارند و از شعور احساسی (یا هشیاری احساسی - عاطفی) که مجموعه‌ای از خصوصیات شخصیتی است و به همان اندازه در سرنوشت فرد مؤثر است، غافل‌اند.

احساسات و عواطف همچون دروس ریاضی یا ادبیات، دارای اصول و فتونی‌اند که برخی در آن تبحر دارند و عده‌ای هم در آن ضعیف هستند. این که شخص چقدر در این مهارت‌های عاطفی و احساسی خیره باشد، برای اوسرنوشت ساز است. فردی که فقط از بهره‌ هوشی (IQ) بالا برخوردار است (یعنی فاقد هشیاری عاطفی است)، تقریباً کاریکاتوری از یک آدم خردمند است. وی در قلمرو ذهن چیره دست است ولی در دنیای شخصی خویش ضعیف می‌باشد. این امر در مورد زنان و مردان کمی تفاوت دارد. مردانی که دارای بهره‌ هوشی بالا هستند از روی علائق و توانایی‌های گسترده

۵- تنظیم روابط با دیگران:

هنر مراوده و ارتباط با مردم و مهارت کنترل و اداره احساسات دیگران است.

اهمیت هوش عاطفی در حفظ پیوندهای عاطفی

روند متداول ازدواج و طلاق باعث می شود هوش عاطفی بیش از پیش اهمیت پیدا کند.

خطر افزایش طلاق بیش تر متوجه زوج های تازه ازدواج کرده است. طی سال های اخیر، پیوندهای عاطفی میان زن و شوهر و نیز مرزهای گسل عاطفی که می توانند بنیان زندگی را از هم بشکافند - با دقتی بی سابقه مورد بررسی قرار گرفته اند. شاید بزرگ ترین پیش رفت برای فهم عواملی که یک ازدواج را حفظ می کند یا آن را از هم می پاشد، با استفاده از ابزارهای دقیق فیزیولوژیک حاصل شده باشد. این ابزارها ردیابی لحظه به لحظه تفاوت های ظریف احساسی میان زن و شوهر را میسر ساخته اند. اکنون دانشمندان قادرند کوچک ترین تغییر و تحول در میزان آدرنالین یا فشار خون یک شوهر را تشخیص دهند و جزئی ترین عواطف را در چهره یک زن مشاهده کنند. این اندازه گیری های فیزیولوژیک نوعی تفاوت بیولوژیک پنهان را به عنوان منشأ بروز اختلاف میان زن و شوهر آشکار می کند، یک اختلاف سطح بحرانی در قابلیت های عاطفی که برای زن و شوهر نامحسوس است یا مورد بی توجهی واقع شده است. این اندازه گیری ها همان نیروهای عاطفی را که قادر به حفظ یا نابودی یک رابطه مشترک اند، در معرض دید قرار می دهند. مرزهای گسل عاطفی، تفاوت میان دنیای عاطفی دختران و پسران را نشان می دهد.

در بسیاری از اختلاف های زناشویی مشاهده می شود که مرد از خواست های «غیر منطقی» زن شکایت می کند و زن از بی تفاوتی مرد نسبت به آن چه او می گوید ناله سر می دهد. ریشه این تمایزات عاطفی را - علی رغم آن که بخشی از آن

مهارت های هشیاری عاطفی

سالوی، هشیاری عاطفی را شامل پنج نوع مهارت زیر

می داند:

۱- شناخت احساسات خود:

خودآگاهی یا تشخیص احساس در همان زمان که در حال وقوع است، بخش مهم و کلیدی هشیاری عاطفی را تشکیل می دهد. فرد خودآگاه توانایی کنترل و اداره لحظه به لحظه احساسات را که نشان دهنده درک خویشتن و بصیرت روان شناسانه است، دارد و در نتیجه کشتی زندگی را با مهارت بیش تری می تواند هدایت کند و خواهد توانست شناخت واقعی بیش تری نسبت به شغل یا ازدواجی که می خواهد انجام دهد، داشته باشد.

۲- کنترل احساسات:

کنترل و اداره احساسات و مناسب و به جا بودن آن ها در هر موقعیت، مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می گیرد. یعنی فرد یاد می گیرد چگونه می تواند خود را از شر اضطراب، افسردگی، کج خلقی و زودرنجی های شایع رهایی بخشد.

۳- برانگیختن و به هیجان درآوردن خود:

ایجاد انگیزه و تمرکز بر اهداف و به تأخیر انداختن رضایت و خرسندی و سرکوب کردن هوس ها، زمینه ساز هر نوع مهارت و موفقیت است.

۴- شناخت احساسات دیگران:

یک مهارت مردمی محسوب می شود و ریشه وحدت و همدلی با دیگران است.

قانع‌اند، در حالی که زن‌ها در جست‌وجوی روابط عاطفی‌اند. صدها تحقیق نشان می‌دهد که حس همدلی زن‌ها خیلی قوی‌تر از مردهاست. آن‌ها حداقل خیلی بهتر از مردها می‌توانند از طریق چهره، لحن صدا و دیگر علائم غیرکلامی به احساسات درونی دیگران پی ببرند. در حالی که پی بردن به احساسات و عواطف زن‌ها از روی چهره‌شان خیلی ساده‌تر از یک مرد است. به‌طور کلی زن‌ها هنگامی که وارد زندگی زناشویی می‌شوند برای ایفای نقش مدیریت عواطف و احساسات کاملاً تعلیم دیده‌اند، در حالی که مردها از اهمیت این امر برای حفظ بقای رابطه زناشویی درک کافی ندارند. تحقیقی که بر روی ۲۶۴ زوج انجام گرفت نشان داد به‌راستی مهم‌ترین عنصر برای زنان - نه مردان - در رضایت از روابطشان این حس بود که «ارتباط خوبی» با شوهرشان داشته باشند. «تدهوستون» بیان می‌کند که از دیدگاه زن‌ها، صمیمیت و نزدیکی یعنی گفت‌وگو راجع به مسائل، به ویژه در مورد رابطه زن و شوهر، اما مردها روی هم رفته درک نمی‌کنند که زن‌هایشان از آن‌ها چه می‌خواهند. آن‌ها می‌گویند: «من از او می‌خواهم که به اتفاق هم کاری انجام دهیم ولی همه کاری که او می‌خواهد انجام بدهیم این است که بنشینیم و حرف بزنیم». «هوستون» دریافته است که مردها در دوران آشنایی قبل از ازدواج تمایل بیشتری به صحبت کردن و ایجاد

ممکن است بیولوژیک باشد - می‌توان در دوران کودکی و در تفاوت دنیای عاطفی‌بی که دختران و پسران در آن‌ها رشد می‌کنند، ردیابی نمود. چرا که به دختر و پسر در مورد کنترل عواطف خویش درس‌های بسیار متفاوتی داده می‌شود. به دختران راجع به عواطف اطلاعات بیش‌تری داده می‌شود تا به پسرها و یا پسرها بیش‌تر در مورد نتایج احساساتی مانند خشم، صحبت می‌شود.

«لسلی برودی» و «جودیت هال» که در زمینه

در بسیاری از اختلاف‌های زناشویی مشاهده

می‌شود که مرد از خواست‌های «غیرمنطقی»

زن شکایت می‌کند و زن از بی‌تفاوتی مرد

نسبت به آن چه او می‌گوید ناله سر می‌دهد.

تفاوت‌های عاطفی میان دو جنس مذکر و مؤنث تحقیق می‌کنند اظهار می‌دارند که چون دخترها در به کارگیری زبان خیلی سریع‌تر از پسرها مهارت پیدا می‌کنند، بنابراین با فصاحت بیش‌تری می‌توانند احساسات خود را بیان کنند و هم چنین بهتر از پسرها می‌توانند واکنش‌های عاطفی را جایگزین جنگ‌های تن به تن کنند. برعکس پسرها چون هیچ تأکیدی بر توصیف احساسات خود ندارند احتمالاً از وضعیت عاطفی خود و نیز دیگران بی‌خبرند. از پسرها انتظار می‌رود که در موقع زمین خوردن گریه نکنند و با خروج خود از زمین بازی اجازه بدهند که بازی ادامه یابد، اما دخترها بازی را برای کمک به فرد صدمه دیده متوقف می‌کنند.

از همین رو پسرها از جانب هر چیز که استقلال آن‌ها را به مبارزه بطلبد تهدید می‌شوند، در حالی که دخترها با بروز گسیختگی در روابطشان مورد تهدید قرار می‌گیرند. «دیواتانن» اشاره کرده است که این تفاوت دیدگاه‌ها بدین معنی است که زن‌ها و مردها از یک گفت‌وگو چیزهای کاملاً متفاوتی انتظار دارند. مردها به صحبت درباره «مسائل»





صمیمیت با همسران خود دارند، اما به محض آن که ازدواج می‌کنند و وارد زندگی مشترک می‌شوند (به‌ویژه در ازدواج‌های سنتی) وقت کم‌تری صرف صحبت کردن با همسرشان می‌کنند.

این سکوت فزاینده، ناشی از این مسئله است که مردان با خوش‌باوری بیش‌تری به زندگی زناشویی خود نگاه می‌کنند. اما زن‌ها در کل و به‌خصوص در ازدواج‌های ناموفق، بیش‌از شوهران خود به گله‌گذاری می‌پردازند. حالا چگونه می‌توان این شکاف عاطفی را در هنگام بروز اختلاف نظر و نارضایتی که در هر رابطه زناشویی بسیار طبیعی است،

بررسی کرد؟ در حقیقت موضوعات خاص مثل تعداد دفعه‌های رابطه جنسی، نحوه تربیت فرزندان یا مقدار پس‌انداز و قرض هیچ‌کدام نمی‌توانند باعث تحکیم یا متلاشی شدن پیوند زناشویی شوند، بلکه عاملی که سرنوشت یک زندگی مشترک را رقم می‌زند این است که زن و شوهر چگونه راجع به رنجش‌ها و دلخوری‌ها و مسائل آزاردهنده فی‌مابین بحث و گفت‌وگو می‌کنند. حتی توافق در مورد این که چگونه مخالفت خود را ابراز کنیم می‌تواند راهی برای بقای زندگی زناشویی باشد. زن و شوهر باید در هنگام برخورد با احساسات و عواطف سخت و انعطاف‌ناپذیر یکدیگر بر تفاوت‌های درونی مربوط به جنسیت خود عمل کنند.

نقص در هوش عاطفی زندگی زناشویی را دچار

آسیب می‌کند

«گتمن»، روان‌شناس دانشگاه واشنگتن، موشکافانه‌ترین تحلیل‌ها را در مورد چسب عاطفی که زوج‌ها را به هم پیوند می‌دهد و هم‌چنین احساسات مخربی که زندگی زناشویی را از هم می‌پاشد به عمل آورده است و این کار را از طریق گوش دادن و دیدن نوارهای ویدیویی از روابط زوج‌ها انجام داده است.

او دریافته است که یکی از نخستین پیام‌های هشدار دهنده، در مورد در خطر بودن زندگی زناشویی، انتقاد تند و بی‌رحمانه طرفین از یکدیگر است. در یک رابطه زناشویی سالم، زن و شوهر به‌طور آزادانه از هم انتقاد می‌کنند. اما غالباً در لحظات خشم است که گلایه‌ها به روشی مخرب و به شکل تهاجم به شخصیت همسر بیان می‌شوند. در صورتی که می‌توان به جای حمله کردن به طرف مقابل با اعتماد به نفس احساسات خود را بیان کرد.

بدتر از همه انتقاد همراه با تحقیر و تنفر

است که این را می‌توان از کلمات و

حالات غیر کلامی مثل پوزخند زدن،

کج کردن لب به علامت تحقیر یا

گرداندن چشم‌ها نشان داد.

بدتر از همه انتقاد همراه با تحقیر و تنفر است که این را می‌توان از کلمات و حالات غیر کلامی مثل پوزخند زدن، کج کردن لب به علامت تحقیر یا گرداندن چشم‌ها نشان داد. بدیهی است که بروز هر از چند گاه تنفر هیچ پیوندی را متلاشی نمی‌کند، ولی این گونه ضربه‌های عاطفی همانند سیگار کشیدن و افزایش کلسترول خون که عوامل خطرناک برای بیماری‌های قلبی‌اند، هر چه مدت و شدتشان بیش‌تر

شود، خطر آن‌ها نیز افزایش می‌یابد و در جاده منتهی به طلاق، یکی از این عوامل، به طور زنجیره‌وار، دیگری را به دنبال می‌آورد.

وقتی که حمله‌ای از جانب یکی از طرفین صورت می‌گیرد طرف مقابل پاسخ «جنگ یا گریز» را در اختیار دارد. بدیهی‌ترین پاسخ، جنگیدن متقابل است که معمولاً به یک مسابقه بی حاصل داد و فریاد منتهی می‌شود. اما پاسخ دیگر یعنی گریز ممکن است مضرتر باشد، به‌ویژه وقتی که با حربه سنگین سکوت انجام شود. سکوت، بیانی سردکننده و پر قدرت و آمیزه‌ای از بی میلی، فاصله و برتری و برانگیختن سلامت رابطه است.

مکالمه‌های درونی و اندیشه‌های افراد که در پس‌زمینه ذهن جانشین کرده‌اند بسیار قدرتمند و میسر هشدار دهنده عصبی را به اشتباه می‌اندازند. وقتی فرد خود را قربانی زندگی بداند، به سادگی فهرستی از اعمال و رفتار همسرش را به خاطر می‌آورد که تداعی کننده قربانی بودن اوست و کارهای محبت‌آمیز او را نادیده می‌گیرد. افکار مسموم، عواطف را در جنگال خود می‌گیرند و نگرش‌های بدبینانه باعث می‌شوند فرد همسر خود را فطرتاً بد ذات و غیرقابل تغییر بداند، اما نگرش‌های خوش‌بینانه و مثبت، شرایط را قابل تغییر جلوه می‌دهند. نگرش بدبینانه، اندوه بی‌امان را به ارمغان می‌آورد و نگاه خوش‌بینانه آرامش و تسکین را.

در بین زن و شوهرها گاهی مشاجره‌هایی پیش می‌آید که منجر به طغیان می‌شود. زنان و شوهران طغیانی آن چنان در بدبینی نسبت به همسرشان غرق می‌شوند که در باتلاق احساسات و حشمت‌ناکی و غیرقابل کنترل فرو می‌روند. در این حالت نه می‌توانند حرف‌ها را بدون تحریف بشنوند، نه می‌توانند با فکر باز و روشن به چیزی پاسخ دهند و نه می‌توانند به افکار خود نظم دهند. در نتیجه به واکنش‌های بدوی متوسل می‌شوند. البته آستانه طغیان برخی از افراد بسیار بالاست و به راحتی در مقابل خشونت و تفرقه مقاومت

می‌کنند (مثل یک انتقاد ساده از سوی همسر).

در موقع طغیان تعداد ضربان قلب به ۱۰ ضربیه یا ۲۰ بار بیش‌تر از حالت عادی می‌رسد و در بدن مقداری آدرنالین و چند هورمون دیگر ترشح می‌شود که رنج و اندوه را برای مدتی بالا می‌برد؛ عضلات کشیده می‌شود و تنفس مشکل می‌گردد. باتلاقی از احساسات مسموم، ترس و خشم

وقتی فرد خود را قربانی زندگی بداند،

به سادگی فهرستی از اعمال و رفتار

همسرش را به خاطر می‌آورد که تداعی کننده

قربانی بودن اوست و کارهای محبت‌آمیز

او را نادیده می‌گیرد

ناخوشایند به وجود می‌آید که گریز از آن ناممکن است و اندیشه به قدری مغشوش می‌شود که امکان حل و فصل منطقی مسائل از بین می‌رود. فرد در این حالت مشکلات کوچک خود را به درگیری‌های اساسی تبدیل می‌کند، بدترین نتیجه‌گیری‌ها را در مورد همسرش می‌کند و مشکلات را غیرقابل حل می‌بیند. وقتی زن و شوهر در چرخه تکرار شونده انتقاد و تفسیر، دفاع و سکوت سه‌مگین، اندیشه‌های اندوهناک و طغیان عواطف گرفتار می‌شوند، در زمینه خودآگاهی عاطفی، همدلی و توانایی آرامش بخشیدن به یکدیگر و خود دچار ناهماهنگی شده‌اند.

شوهرها در مقایسه با زن‌ها آمادگی طغیان بیش‌تری در برابر انتقاد از سوی همسران خود دارند. در هنگام طغیان آدرنالین بیش‌تری در خون مردها ترشح می‌شود و آن‌ها در

استرس و تعارض احساس شده توسط فرد رابطه وجود دارد. در بین افرادی که دچار حالات هیجانی منفی اند، گزارش های زیادی در مورد شکایت جسمانی وجود دارد (کوستاومک کرا، ۱۹۸۷، سی واتسون ۱۹۸۸، دی واتسون و پننیکر، ۱۹۸۹).

پژوهش هایی در مورد بازداری فکر و تأثیر آن بر سلامت روان انجام گرفته است که نتایج آن ها نشان می دهد بازداری، موجب افزایش فکر کردن در مورد کلمات بازداری شده می شود. یک احساس یا هیجان بازداری شده نسبت به حالت بیان آزاد، بیش تر تحریک کننده است. از این دیدگاه بازداری افکار مهیج می تواند مسئول ادامه یافتن واکنش های هیجانی ناخواسته باشد. بازداری فکر ممکن است بخش ضروری ایجاد فوبیا (هراس)، وحشت زدگی و اضطراب نامتناسب باشد. بازداری هیجانی (چه خودآگاه و چه ناخودآگاه) در سلامت روانی مؤثر است. استفاده از حمایت های اجتماعی و سطوح منطقی تنظیم هیجانی عموماً برای سلامت روانی فرد مفید و مثبت است. تلاش برای سرگرمی، وقفه یا انکار هیجان ها موجب تشویش درونی و تعارض می شود و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد.

بنابراین وجود فضای آزاد در خانواده برای بیان احساسات و هیجانات و بیان افکار موجب افزایش سلامت روان می شود، زیرا بازداری های دراز مدت موجب گسترش بیماری های روان - تنی می شود (پننیکر و جیو، ۱۹۸۵). نشان داده شده است که نوشتن تجارب دردناک در طول درمان، بر سطح سیستم ایمنی، سطح فشارخون و آندوه ذهنی افراد، مؤثر است. (پورین، ۱۹۹۶)

شواهد حاکی از اهمیت بالینی عواطف به طور قاطع افزایش یافته است. شاید قانع کننده ترین داده ها در مورد اهمیت طبی عواطف، از تحقیقات گسترده و عمیقی که بر روی چند هزار نفر مرد و زن انجام گرفته است، حاصل شده باشد. نتیجه این بررسی ها با قاطعیت تأیید می کند که عواطف نگران کننده تا اندازه ای برای سلامت بدن مضرند. کسانی که

مقایسه با زن ها در برخورد با سطح پایین تری از رفتار منفی شروع به ترشح آدرنالین می کنند و به همین دلیل بهبود طغیان از نظر جسمانی در شوهرها بیش تر از زن ها طول می کشد.

رابطه بین هوش عاطفی و سلامت روانی

یکی از عناصر هوش عاطفی، تفکر مثبت است. در مورد رابطه میان خوش بینی و بهداشت روانی، پژوهش هایی انجام گرفته است. خوش بینی به این اعتقاد اطلاق می شود که در زندگی یک فرد عموماً امور خوب (در مقابل امور بد) اتفاق می افتد. خوش بینی موجب حرکت به سوی هدف و بدبینی

بنابراین وجود فضای آزاد در خانواده

برای بیان احساسات و هیجانات و

بیان افکار موجب افزایش سلامت روان

می شود، زیرا بازداری های دراز مدت موجب

گسترش بیماری های روان - تنی می گردد.

موجب دور شدن فرد از هدف می شود (کارورد ولتی، ۱۹۹۰). خوش بینی در سلامت و مکانیزم های تطابقی در برابر استرس نقش واسطه ای مهمی دارد. زمانی که افراد سعی دارند با استرس به صورت مسئله مدار مقابله کنند، دارای خوش بینی بیش تری در مورد حل مشکل خود هستند. افراد خوش بین از شیوه های مقابله ای فعال استفاده می کنند. تحقیقاتی که در مورد رابطه بین روان رنجورگرای و حالات عاطفی مثل اضطراب، افسردگی، خشم، نفرت و حقارت انجام شده است، نشان می دهند که این حالت های عاطفی منجر به ایجاد دیدی منفی نسبت به دنیا و خود می شود (ال. آ. لکارت، واتسون ۱۹۹۱، دی، واتسون ۱۹۸۴ - ۱۹۹۲ - ۱۹۹۳). هم چنین میان رضایت شغلی و رضایت زناشویی و سطوح بدی از

کمیت آن‌ها، برای مقاومت در برابر فشارهای روحی مهم است. روابط منفی عواقب خاص خود را در پی دارد. برای مثال بحث و جدل‌های زناشویی بر روی دستگاه ایمنی بدن تأثیر منفی بر جای می‌گذارد. تحقیقی که بر روی دانشجویان هم اتاق در یک کالج صورت گرفت، نشان داد هر قدر آن‌ها بیش‌تر از هم دیگر متنفر بودند، بیش‌تر در مقابل سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساسیت داشتند و بیش‌تر به پزشک مراجعه می‌کردند.

جان کاسپیو، روان‌شناس دانشگاه اوهایو که تحقیق فوق را انجام داده است می‌گوید: «آدم‌هایی که در زندگی روزمره با آن‌ها نشست و برخاست می‌کنید، نقش مهمی در سلامت شما ایفا می‌کنند و هر قدر این روابط معنی‌دارتر باشد، تأثیر آن‌ها بیش‌تر خواهد بود.»

دچار نگرانی مزمن، دوره‌های طولانی مدت غم و اندوه و بدبینی، تنش مداوم یا تنفر و کینه‌توزی دائم، بدبینی و سوءظن شدیدند، دو برابر افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مثل آسم، درد مفاصل، سردرد، زخم دستگاه گوارش و بیماری‌های قلبی قرار دارند. خطر عواطف سمی برای این نوع بیماری‌ها مثل خطر سیگار کشیدن یا کلسترول بالا برای بیماران قلبی است.

این تحقیق آماری هیچ‌گونه شکی باقی نمی‌گذارد که هر کس دارای عواطف مزمن و وخیمی که بر شمردیم باشد، مستعد ابتلا به بیماری است. نگرانی و اضطراب - گرفتاری ناشی از فشارهای زندگی - شاید احساسی است که بیش‌ترین شواهد علمی در مورد ارتباط آن با بروز بیماری وجود دارد. به نظر می‌رسد کیفیت روابط با دیگران به همان اندازه

با توجه به نحوه برخورد متفاوت
زن و شوهرها با احساسات رنج آور
در زندگی، این سؤال مطرح
می شود که زن و شوهر برای
تحکیم عشق و علاقه خود چه
می توانند بکنند تا پیوند زناشویی
آن ها حفظ شود؟

توصیه های لازم برای زن و شوهرها

با توجه به نحوه برخورد متفاوت زن و شوهرها با احساسات رنج آور در زندگی، این سؤال مطرح می شود که زن و شوهر برای تحکیم عشق و علاقه خود چه می توانند بکنند تا پیوند زناشویی آن ها حفظ شود؟

کارشناسان امور زناشویی براساس تحقیقاتی که بر روی زندگی زوج های موفق انجام داده اند توصیه های خاصی برای مردها و زن ها و هم چنین پیش نهادهایی کلی برای هر دوی آن ها دارند:

۱- توصیه به مردها این است که در مقابل درگیری ها عقب نشینی نکنند بلکه درک کنند که اگر همسرشان اختلافی را مطرح می کند ممکن است این کار را از روی عشق و به خاطر سلامت رابطه شان انجام دهد.

۲- وقتی نارضایتی امکان بروز نیابد بر فشار درونی فرد افزوده می شود و بالاخره به صورت زبانه ای از آتش خشم در می آید، اما وقتی که شخص بتواند ناراحتی خود را به هر نحو مطرح کند و برای آن پاسخی بیابد فشارهای درونی اش فروکش می کند. شوهرها باید درک کنند که خشم یا ناخشنودی همسرشان به منزله حمله به شخصیت آن ها نیست. عواطف زن ها در اغلب اوقات جای تردید باقی نمی گذارد و قدرت درک آن ها را در مورد موضوع مربوط نشان می دهد.

۳- مردها هم چنین نباید سعی کنند با ارائه یک راه حل عملی سرو ته قضیه را هم آورده، گفت و گو را خاتمه دهند. برای زن خیلی مهم است که شوهرش به گله های او گوش کند و با احساسات او در مورد موضوع همدلی نماید (گرچه لزومی ندارد با او موافق باشد). ارائه سریع راه حل برای زن به معنی نادیده انگاشتن احساساتش توسط همسر می باشد. در

بیش از نیمی از موارد وقتی زن حس کند به نظریات و احساساتش توجه شده، آرام می گیرد.

۴- مشکل اصلی مردها این است که همسرانشان در بیان شکایت های خود بیش از حد شدت و حرارت نشان می دهند، به همین دلیل زن ها باید مراقب باشند که شخصیت مردها را مورد حمله قرار ندهند، چون حمله به کل شخصیت مرد موجب جبهه گیری یا سکوت سهمگین او شده، حاصلی جز رنجش ندارد و فقط دعوا را حادتر می کند. یک روش سودمند برای زنان این است که انتقاد خود را با ملاحظت و در لابه لای جملاتی که حاکی از عشق به همسرشان است، بیان کنند.

۵- در هنگام بحث، افراد موفق سعی می کنند جهت بحث را به مسیری صحیح هدایت کنند تا موجب کاهش تنش بشود. این عمل ساده همانند یک ترموستات عاطفی است که جلوی جوشش شدید احساسات را می گیرد و به طرفین فرصت می دهد که بتوانند روی موضوع مورد بحث تمرکز کنند.

پنهان در سخنان او را بفهمیم و این نیاز به آرامش دارد. «هیم گینوت» معتقد است بهترین فرمول در این زمینه (X Y Z) است: «وقتی تو کار X را انجام دادی باعث ایجاد احساس Y در من شدی، ولی من توقع داشتم که تو کار Z را انجام می دادی». عشق و احترام هرگونه خصومت را در زندگی زناشویی از بین می برد، بنابراین بایستی به عواطف و احساسات طرف مقابل احترام گذاشت و موجب احساسات مثبت در طرفین شد.

۹- بایستی درصدد افزایش هوش عاطفی باشید، زیرا ۸۰٪ موفقیت در زندگی ناشی از هوش عاطفی و ۲۰٪ آن ناشی از هوش عقلانی است.



۶- حفظ ازدواج، تمرکز بر روی موضوعات مورد اختلاف زن ها و شوهرها نیست، بلکه باید هشیاری عاطفی مشترک میان زن و شوهر را پرورش دهیم و بدین ترتیب امکان حل و فصل مشکلات را بهبود بخشیم. برخی از قابلیت های عاطفی مثل رفتارهای آرامش دهنده، همدلی و شنونده خوب بودن، به گونه ای مؤثر می توانند اختلاف نظرها را از بین ببرند و آن را به «دعواهای خوب» تبدیل کنند.

۷- یکی از مهارت های مهمی که زن و شوهرها بایستی بیاموزند مهارت آرام گرفتن است. یعنی باید بیاموزند که احساسات پریشان کننده و افسرده ساز خود را تسکین بدهند و این به معنای ارتقای توانایی برای رهایی از طغیان ایجاد شده بر اثر تکانش عاطفی است. از آن جا که در لحظه های طغیان عاطفی، توانایی بخشیدن، اندیشیدن و درست صحبت کردن از میان می رود، آرام گرفتن بسیار مفید و سازنده خواهد بود.

۸- گفت و شنود باید با حالت غیردفاعی انجام شود. گوش دادن به حرف های دیگری، مهارتی است که پیوند میان زن و شوهر را حفظ می کند. مؤثرترین شکل گوش دادن، همدلی با طرف مقابل است که کمک می کند تا احساسات

منابع:

- نجاتی، حسین: روان شناسی زناشویی، نشر بیکران، ۱۳۷۶.
- تین پاتریشیا: هنر برقراری ارتباط هوش عاطفی، ترجمه جواد شافعی و نیره مقدم.
- گری، جان: روش های پیش رفته روابط زناشویی، ترجمه فرشته صالحی، نشر آبتین، ۱۳۷۸.
- ستیر، ویرجینیا: آدم سازی در روان شناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک، انتشارات رشد، ۱۳۷۰.
- گری جان: مردان مریخی، زنان ونوسی؛ ترجمه مهدی قراچه داغی.
- فینچام، فرانک و فرناندز، لیان و...: راهنمایی برای زوج ها و مشاوران امور زناشویی، ترجمه مهدی قراچه داغی.
- تی بک، آرون: عشق هرگز کافی نیست، ترجمه مهدی قراچه داغی.