

در برخی از خانواده‌ها، گفت‌وگو بین زن و شوهر، سخت، سرد و بی‌روح است و زوجها از رابطه‌ی سالم و موفقی برخوردار نیستند. آنان در ظاهر، شریک و غم‌خوار و هم‌دل یکدیگرند و به‌قولی، همه‌ی کارهای زندگی، بر روی خط و مرز خود و به‌صورت صحیح صورت‌می‌گیرد اما در جای‌جای این زندگی مشترک، خطاها و لغزش‌ها و گاهی پیچیدگی‌هایی وجود دارد که عمدی یا سهوی، مدام در حال تکرار می‌باشند. در این خانواده‌ها، آداب و فن گفت‌وگو بین زن و شوهر، فراموش

با گفت‌وگو مشاجره؟!!

شده و در بیش‌تر مواقع، همراه با ترس و دلهره و وحشت، شروع شده و در پایان با خشونت و ناراحتی بدون هیچ‌گونه حاصلی پایان می‌یابد. در این‌گونه موارد، زن و مرد از هم گریزان بوده و با فاصله از یکدیگر، به زندگی مشترک خود ادامه می‌دهند. شاید عبارت «دوری و دوستی» به‌نوعی به آنان آرامش دهد.

در این زندگی، ابراز وجود زن و شوهر، به‌گونه‌ی برنده‌شدن یکی و محکومیت دیگری خودنمایی می‌کند. آنان با جملات «تو نمی‌توانی، تو خوب گوش کن، این‌طور که من می‌گویم، اشتباه از تو بوده و...» طرواات و شادابی گفت‌وگو را از بین برده و مشاجره و نزاع و تندخویی، بر افکار و جسم و چهره و حرکات و رفتار ناخوشایند آنان حاکم می‌شود.

در روابط آنان، خود را به دیگری تحمیل کردن، به یک قانون زندگی تبدیل شده و دو طرف هیچ‌گونه تلاشی برای جلب نظر دیگری صورت‌نمی‌دهند. صحبت‌کردن با این روش، لطف و مهر سخن را از بین می‌برد و توافق، به پایین‌ترین درجه کاهش پیدا می‌کند که این عمل، زبان بزرگی به روابط زناشویی وارد می‌سازد. در این حالت، مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی، بر روی هم انباشته می‌شود و راه‌حلی برای آن‌ها وجود نخواهد داشت زیرا زن و شوهر از گفت‌وگو با یکدیگر، هراس دارند و علت اصلی ناسازگاری‌های زندگی نیز از همین‌جا شروع می‌شود.

تضادهای حل‌نشده بین این دو، در گفت‌وگوهای شان جلوه‌گر شده و گاهی منجر به تهدید می‌گردد. آنان به‌راحتی در کنار هم زندگی می‌کنند اما رنگ بدبینی، در لایه‌های چرکین افکار و چهره‌شان نقش بسته و



دستور پخت خوراک دوستی

یک قلب کوچک برمی‌دارم. داخلش رو با «رؤیا و مهربانی» پر می‌کنم. یک کم ادویه «همدلی»، یه خرده نمک «همراهی» و یه مقدار «جرات» تفت داده شده رو اضافه می‌کنم. بعد روی اون پودر «امید» می‌پاشم تا رنگش آبی آسمونی بشه. حالا باید اون رو روی اجاق «دلشوره» بذارم تا خوب جوش بخوره و قوام پیدا کنه. وقتی با یه کمی «صبر» آماده شد، با «آرامش» از قالبش بیرون می‌آرم، با «احترام» برش می‌زنم و به اندازه‌های جورواجور درمی‌آرم که توجه هر کسی رو به خودش جلب کنه و بعدش هم اون رو با «اعتماد» تزئین می‌کنم. آن وقت میان همه‌ی مردم دنیا قسمت می‌کنم. حالا اگه کسی یک قسمت از این خوراک رو با چاشنی «نگاه آسمونی» بچشه، اون وقته که قدر «خوشبختی» رو می‌فهمم.



پونه پرنیان

سعی می‌کنند در گفت‌وگوهای کوچک شرکت جویند تا از برخوردهای جدی که هر لحظه امکان روی دادن آن وجود دارد، دوری نمایند. بی‌تفاوتی‌ها، دست‌مایه‌ی یک زندگی بدون هدف و مرز مشخص است که در یک نخ نازک خلاصه شده و به روند خود ادامه می‌دهد: سر کار بروند، خواب و استراحتی داشته باشند، از فرزندان مراقبت کنند، غذایی برای خوردن آماده شود، تلویزیون و روزنامه‌ای برای دیدن و خواندن و گاهی دعوت به میهمانی که شاید به اتفاق یکدیگر هم نتوانند حضور پیدا کنند...

شوخی و خندیدن در این حالت، با طعنه و تمسخر و دست‌انداختن یکدیگر همراه است تا به احساس قدرت و مهم‌بودن دست‌یابند که متأسفانه این‌گونه رفتار را هم حق مسلم و طبیعی خود دانسته و حکایت از خودباوری و ابراز وجود می‌دانند. با این تفکر ناآرام و ذهنیت غلبه و تسلط بر دیگری، سخن‌گفتن و یا به‌عبارتی مشورت زن و مرد، تبدیل به آشفتگی روحی، روانی و جسمی گشته و ادامه‌ی این زندگی دشوار می‌گردد.

وقتی صحبت کردن یک زوج همراه با لذت، هماهنگی روحی و جسمی، احترام متقابل، علاقه برای گوش دادن و بیان نظریه‌ها نباشد، به جنگ و ستیز تبدیل می‌گردد و صلح و پایداری، دشوار شده و هر کدام در نقش دفاع‌کننده، سلاحی بی‌منطق و بی‌ارزش را انتخاب می‌کنند.

اختلاف‌سلیقه‌ها، یکی از موانع ایجاد گفت‌وگوست که اگر این اختلاف‌ها به‌تدریج کمرنگ شوند، تفاهم، شکل جدی و سازنده‌ای به خود می‌گیرد. اختلافاتی که ریشه‌ای نبوده و ناپایدارند، به‌سادگی قابل حل می‌باشند و با کمی گذشت، عشق و علاقه و جلب توجه، تنش و اختلاف موقتی، به یک برخورد حقیقی تبدیل می‌گردد.

اغلب زوج‌های ناموفق، با فکر این که اگر در گفت‌وگو، مصالحه و سازش داشته باشند، زندگی را باخته و تسلیم نظرات و عقاید دیگری خواهند شد، هیچ زمانی انعطاف‌پذیری و درک متقابل، در زندگی نخواهند داشت و تحت‌تأثیر همین انعطاف‌نداشتن‌ها قرار گرفته و ارتباطات رضایت‌بخش‌شان، به‌کلی محو شده و خستگی از یکدیگر، جای خود را باز می‌کند تا جایی که احساس می‌شود باید کم‌تر در کنار هم باشند و از هم گریزان می‌شوند.

هرچند که عشق و محبت، بسیاری از تنش‌ها و اختلافات را محو می‌کند و می‌تواند روی آن‌ها سرپوش بگذارد، اما عشق به‌تنهایی نمی‌تواند تداوم‌دهنده‌ی یک زندگی زناشویی باشد بلکه جدای از عشق و محبت در حفظ و پاسداری نظام زناشویی، آن‌چه دارای اهمیت است، تعهد و وفاداری، صمیمیت، اعتماد، امنیت و همکاری می‌باشد که نقش مهم و سازنده‌تری را ایفا می‌کنند.

در گفت‌وگو، عقاید و نظریات یکی نباید بر دیگری تحمیل گردد بلکه هدف باید فراتر از آن یعنی پیشرفت زندگی با حس مسؤولیت و همکاری، احترام متقابل و انعطاف باشد.

ازدواج‌های موفق، دارای آرامش و امنیت در بستر عشق و تفاهم و انعطاف‌پذیری می‌باشد و در چنین زندگی، فرد با خود و دیگران ارتباطی

سالم دارد و همه‌ی سعی و تلاش خود را در راه سازندگی و شادابی زندگی مشترک صرف می‌نماید.



هادی زواره‌ای

مشاوره خانواده و کودک و نوجوان