

# صمیمیت ماندگار

تکنیک هایی کاربردی برای بهبود روابط عاطفی زوجین  
و افزایش صمیمیت

نویسنده: دکتر عبدالله مروارید



# صمیمیت ماندگار

این اثر را تقدیم میکنم به:

نخستین آموزگاران زندگی ام، والدینم، که رابطه ای مبتنی بر عشق و احترامی که داشتند را به من آموختند!

استاد ماندگارم دکتر محمدرضا سرگلزایی عزیز که مرا با زوج درمانی آکادمیک آشنا کرد!

معلم ابدی و عملی عشق و محبت، همسر عزیزم که رابطه توام با عشق و صمیمیت را برایم به ارمغان آورد!

به دخترانم مهرناز، مهنوش و درسا که وجه والدینی وجودم را زنده کردند!

و هزاران استاد گمنام که در قالب زوج هایی ناخرسند از هم، به من مراجعه کردند و این فرصت را ایجاد کردند تا از هرکدامشان هزاران درس فراگیرم!

و در پایان به مرجان مروارید عزیز که ثابت کرد صمیمیت و عشق در قید و بند جغرافیا و فاصله نیست و نخواهد بود!

ارتباط با نویسنده:

A.morvarid49@gmail.com

www.morvaridpsy.ir

دکتر عبدالله مروارید

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی - زوج درمانگر

دکترای تخصصی اقتصاد رفتاری



# صمیمیت مانند گانگ

## فهرست

- نقطه صفر..... ۶
- نقطه آغاز..... ۱۰
- تکنیک ۱: مشکلات را باور کنید..... ۱۲
- تکنیک ۲: درباره ناراحتیتان ساده و صریح سخن بگویید..... ۱۶
- تکنیک ۳: حق را همیشه به رابطه بدهید..... ۲۴
- تکنیک ۴: به سهم خود در ایجاد مشکلات اشاره کنید..... ۲۵
- تکنیک ۵: گوش دادن موثر را یاد بگیرید..... ۲۶
- تکنیک ۵: پذیرش مسئولیت خطاهای خود..... ۳۰
- تکنیک ۶: برای رفع مشکلات چاره‌اندیشی کنید..... ۳۴
- انواع ترسها:..... ۳۸
- مدیریت ترسها:..... ۴۰
- تکنیک ۷: اطمینانبخشی کنید..... ۴۳
- نوبت مدیریت..... ۴۷



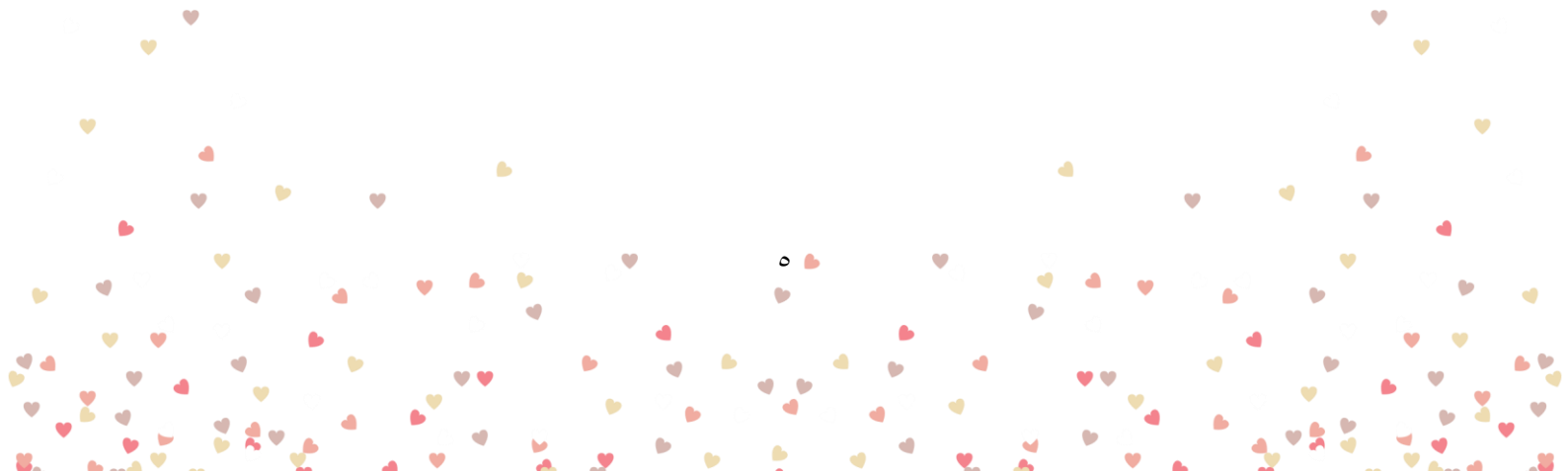
# صمیمیت ماندگار

- ۴۹ ..... تعادل کار و زندگی
- تکنیک ۸: بین کار و زندگی خود تعادلی متناسب با زندگی خود ایجاد کنید ... ۵۱
- تکنیک ۹: برای نقد و گفتگوی چالشی زمان مشخصی را تعیین کنید..... ۵۵
- تکنیک ۱۰: وظایف زندگی مشترک را بین هم تقسیم کنید ..... ۵۹
- تکنیک ۱۱: روزی با هدف ایجاد حس خوب در طرف مقابل ..... ۶۵
- تکنیک ۱۲: برای تفریحات دو نفره و گروهی برنامه‌ریزی کنید ..... ۶۸
- عوامل تهدیدکننده یک رابطه: ..... ۶۹
- الف) تفریحات مجردی: ..... ۷۰
- ب) انتقاد کردن از یکدیگر در جمع: ..... ۷۱
- ت) زوم کردن بر ایرادات و نواقص: ..... ۷۳
- تکنیک ۱۳: به علاقه همسر خود در خوشگذرانیهای جمعی اهمیت بدهید .... ۷۵
- نوبت عاشقی ..... ۷۹
- ارزش سازی عاطفی ..... ۸۲
- ویژگیهای یک رابطه زناشویی سالم: ..... ۸۴
- اعتماد حداکثری: ..... ۸۵



# صمیمیت ماندگار

- ۸۶ ..... دل‌بستگی حداکثری: .....  
۸۶ ..... صداقت حداکثری: .....  
۸۷ ..... فداکاری و گذشت حداکثری: .....  
۸۸ ..... همراهی ماندگار: .....  
۸۸ ..... راهکارهای ارزشسازی عاطفی: .....  
۸۹ ..... آراستگی: .....  
۹۱ ..... جذابیتسازی در رابطه: .....  
۹۵ ..... توجه به نکات ریز زندگی: .....  
۹۸ ..... هدفسازی: .....  
۱۰۱ ..... اطمینانبخشی: .....





# صمیمیت ماندگار

## نقطه صفر

{ساعت از شش بامداد هم می‌گذشت اما او در تمام شب حتی یکبار هم پلک نزده بود. از سر شب که مهسا با آژانس به هتل رفت، کوهی از احساس خشم و کینه و البته درصد بالایی از احساس حقارت و دلسوزی برای خود، نفس کشیدن را برایش سخت می‌کرد.

باورش نمی‌شد با آن همه از خود گذشتگی، با آن همه تلاش‌هایی که برای رفاه و آسایش مهسا کرده بود، مهسا لحظه آخری، با بغضی فرو خرده رو به او بگوید: کاش کمی مثل دوستت نیما بودی.

چطور توانسته بود با مقایسه او با نیما تا این حد غرورش را جریحه‌دار کند. مثلاً نیما چه ویژگی خاصی داشت که او باید خودش را شبیه او می‌کرد؟ هرچه فکر کرد جز بی‌بند و باری و الکی خوش بودن، نیما برجستگی شخصیتی دیگری نداشت. گیرم کمی هم سواد هنری‌اش از او بیشتر بود و موضوعات بیشتری برای بحث و گفتگو با مهسا داشت. اما او از هر لحاظ از نیما سرتتر بود، مدرک فوق لیسانس داشت، در عین جوانی جزو مدیران میان دستی یک بانک معتبر خصوصی بود و از نظر ثروت و دارایی هم، وضعیتش اصلاً با آدمی مثل نیما قابل قیاس نبود.



# صمیمیت ماندگار

راستی مشکل او و مهسا چه بود؟ چه چیزی آنها را بعد از تنها شش ماه زندگی مشترک به این نقطه رسانده بود؟ اگر مهسا واقعاً به دنبال آدمی مثل نیما بود چرا از اول به پیشنهاد ازدواج او جواب مثبت داد؟

«خدایا من چی کم گذاشتم برایش؟ به خاطر مهسا به شعبه دبی اومدم، به خاطر اون، با همه دوست‌های قدیمی‌ام قطع رابطه کردم، به خاطر اینکه تو شهر غربت تنها نباشه، حتی عادت ورزش کردن و به باشگاه رفتن رو هم کنار گذاشتم، به خاطرش...»

هرچه فکر می‌کرد نمی‌توانست بفهمد مشکل‌شان از چه چیزی نشات می‌گیرد. حتی به درستی به یاد نمی‌آورد که آخرین دعوی‌شان سر چه بود؟

حتماً تا به حال این مثل معروف را شنیده‌اید که می‌گویند ازدواج مثل هندوانه در بسته‌ای است که تا آن را باز نکنی، نمی‌دانی درونش چیست؟ اما آیا واقعاً این تعبیر درباره ازدواج صحیح است؟ آیا برآستی ازدواج به تعبیر خیلی‌ها تحولی در زندگی است که: خویش خیلی خوب است و بدش خیلی بد و هیچ حالت میانه‌ای هم برای آن قابل تصور نیست؟

راستش را بخواهید تمام برداشت‌ها و تعبیرهای فوق‌تر تنها غلط است، بلکه از زبان و ذهن افرادی خارج می‌شود که اصولاً نگرش درستی به ازدواج و ایجاد یک زندگی مشترک جدید ندارند.

اینگونه افراد تصور می‌کنند که اگر مثلاً بسته به تقدیر یا شانس، زندگی فرد مناسبی را در برابرشان قرار دهد، تا آخر عمر چیزی جز خوشی و سعادت و لذت



# صمیمیت ماندگار

در انتظارشان نیست و اگر به اصطلاح بد اقبال باشند و فرد نامناسبی به تورشان بخورد، زندگی شان برای همیشه به جهنمی غیر قابل تحمل تبدیل می شود.

مثال اینگونه افراد، مثال انسان هایی است که بی اعتنا به علم هواشناسی، برای پیک نیکی یک روزه یا سفری چند روزه برنامه ریزی می کنند و به دامن طبیعت می روند. بعد وقتی با باران و طوفان مواجه می شوند، شانس و اقبال خود را لعنت کرده و از اینکه مادر طبیعت با آنها همراهی نکرده ابراز ناراحتی می کنند.

غافل از اینکه اگر زحمتی کوتاه به خود می دادند و با مراجعه به سایت های معتبر هواشناسی، از وضعیت آب و هوا با خبر می شدند، چنین شوک ناراحت کننده ای در انتظارشان نبود.

دوستان عزیز، با پیشرفت های شگرفی که علم روانشناسی حاصل کرده است، امروز اگر کسی از وابستگی ازدواج به شانس و اقبال حرف بزند، سخنی گزاف و حتی خنده دار به زبان رانده است. این علم، مثل علم هواشناسی، اصول و آموزه های را در اختیار شما عزیزان قرار می دهد که بتوانید آینده رابطه و زندگی خود را پیش بینی کنید و با بکارگیری نکات و تکنیک هایی ساده و کاربردی، بنیان رابطه خویش را تقویت نمایید.

ما نیز در این کتاب می خواهیم ضمن اصلاح نگرش شما عزیزان به ازدواج، زندگی مشترک و البته روابط عاطفی، تکنیک هایی کاربردی را به شما آموزش دهیم که با استفاده از آنها بتوانید همان شور و حرارت عاشقانه روزهای نخست رابطه عشقی تان را برای تمام سال های زندگی حفظ کنید.





# صمیمیت ماندگار

ما می‌خواهیم شما را با رازهایی آشنا کنیم که باعث می‌شوند یک زندگی مشترک، همواره در مسیر صحیح حرکت کند و طرفین آن همیشه نگاهی توأم با احترام، عشق و علاقه به هم داشته باشند.

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم رابطه خود را به گونه‌ای بسازید که حتی وقتی طوفان‌های زندگی با تمام قدرت از راه می‌رسند، نه تنها روابطشان دچار تزلزل نمی‌شود، بلکه به واسطه پایداری مشترک و تلاش دوسویه برای حفظ زندگی، عشق و علاقه‌تان نیز به هم فزونی یابد.



# صمیمیت ماندگار

## نقطه آغاز

طبق نظریه اشتنبرگ، مثلث عشقی یا رابطه عشقی دارای سه راس مهم است:

\* جذابیت

\* تعهد

\* صمیمیت

اصولاً تحقیقات ثابت کرده که عمده روابط عشقی به واسطه جذابیت‌هایی که طرفین در ذهن هم ایجاد می‌کنند شکل می‌گیرد. این جذابیت‌ها می‌تواند شامل جذابیت‌های جنسی، جسمی (ظاهری و فیزیکی)، جذابیت‌های گفتاری و اعتباری و حتی جذابیت‌های مالی باشد.

اما واقعیت این است که همان جذابیت‌هایی که در ابتدا دو فرد را نسبت به هم علاقه‌مند کرده و عشق را در میان‌شان به وجود می‌آورد، نسبتاً زود کمرنگ شده و اهمیت خود را در ذهن افراد از دست می‌دهد به طوری که اغلب این جذابیت‌ها بین سه تا هفت سال به کمترین میزان اهمیت و اثرگذاری خود می‌رسند.



# صمیمیت ماندگار

شاید اگر هنوز ازدواج نکرده باشید و یا در نخستین روزهای رابطه عاشقانه تان باشید از این ادعا شگفت زده و یا حتی ناراحت شوید. اما واقعیت این است که مجاورت مداوم با یک محرک، اهمیت و اثرگذاری آن را کم رنگ می کند.

بهترین مثال برای تبیین این نکته، تجربیات و لذت هایی است که همه ما در دوران کودکی از خرید یک وسیله مورد علاقه مثل دوچرخه، تبلت یا حتی لباس و کفشی خاص تجربه کرده ایم.

از جمله زمانی که بنده کودک بودم، خرید وسیله بازی با نام آتاری، برای خیلی از کودکان و نوجوانان یک رویای شیرین بود. اگر خانواده این امکان را داشت که بعد از اصرارهای فراوان این وسیله را برای مان بخرد، در چند روز یا حتی ماه های اول، مثل یک معتاد غرق بازی با این وسیله می شدیم و حتی حاضر بودیم غذا نخوریم و نخوابیم تا کمی بیشتر بازی کنیم.

اما با گذشت زمان، دیگر آن وسیله جذابیت خود را از دست می داد و کم کم دیگر رغبتی به مراجعه به آن نداشتیم.

بنابراین از سه راسی که یک رابطه عشقی را شکل می دهند، یک راس آن یعنی جذابیت، به مرور، اثرگذاری و اهمیت خود را به شدت از دست می دهد. از این رو طرفین یک رابطه عاشقانه باید با تاکید و تقویت دو راس دیگر، یعنی صمیمیت و تعهد، سلامت و امنیت رابطه خود را حفظ کنند.



# صمیمیت ماندگار

مثال این اتفاق، مثال کودکی است که در سنین خردسالی برای او دوچرخه‌ای می‌خرند و او با کمک چرخ‌های کمکی که کنار چرخ عقب نصب می‌شوند، به راحتی دوچرخه‌سواری را یاد می‌گیرد.

اما بعد از مدتی والدین چرخ‌های کمکی را از دوچرخه جدا می‌کنند و کودک مجبور است رانندگی با همان دوچرخ و حفظ تعادل بدون چرخ‌های کمکی را فرا گیرد.

شما عزیزان نیز باید برای حفظ و تقویت رابطه خود، مهارت مدیریت رابطه با دو راس صمیمیت و تعهد را یاد بگیرید و این کاری است که ما در این کتاب قصد داریم شما را با رموز و تکنیک‌های آن آشنا کنیم:

## تکنیک ۱: مشکلات را باور کنید

بگذارید راز مهمی را با شما در میان بگذارم. یکی از مهمترین عواملی که باعث می‌شود یک رابطه عاطفی به بن بست بخورد و راهی جز طلاق در پیش پای طرفین نباشد این است که زوجین تا مدت‌ها بروز مشکلات را انکار می‌کنند و بدین واسطه هنگامی که می‌توانند با صرف وقت و هزینه (مادی و معنوی) اندک و معقول، رابطه خود را اصلاح کنند، فرصت‌های درخشان تقویت رابطه عاطفی خود را از دست می‌دهند.

مثال اینگونه برخوردها با مشکلات یک رابطه مثال کسی است که بیماری خود را یا اهمیت آن را باور نمی‌کند و بدین واسطه اقدامی عاجل نیز برای درمان آن در وقت مقتضی انجام نمی‌دهد. بعد وقتی مجبور می‌شود با بیماری خود دست و



# صمیمیت ماندگار

پنجه نرم کند که بیماری به شدت در بدن او گسترده شده و تقریباً راهی برای نجات باقی نیست.

بزرگترین مثال این شیوه برخورد ناصحیح نیز، رویکرد آقای استیو جابز، ابرمرد عرصه تکنولوژی با بیماری سرطانش بود. او علیرغم اینکه خیلی زود از بیماری خود مطلع شد، آن را باور نکرد و از پذیرش درمان‌های معقول و معمول پزشکی سر باز زد. به طوری که حتی گهگاه تلاش می‌کرد از طریق توصیه‌های اینترنتی راهی برای بیماری‌اش پیدا کند. اما این انکار بیماری و اهمیت آن، کار را به جایی رساند که استیو جابز در سنین جوانی به خاطر عدم امکان درمان، جان خود را از دست داد.

سوالی که در اینجا باید پاسخ دهیم این است که چرا طرفین یک رابطه عاطفی نباید به موقع مشکلات رابطه خود را باور کنند؟ در پاسخ به چند علت مهم می‌توان اشاره کرد:

۱- پذیرش مشکل را با ناسالم بودن رابطه یکسان در نظر می‌گیرند: بدین واسطه چون نمی‌خواهند باور کنند رابطه‌شان از یک رابطه عاشقانه و ممتاز به رابطه‌ای بد تبدیل شده، مشکل را هم انکار می‌کنند.

در حالی که:

*اصولاً بهترین روابط دنیا هم دچار مشکل می‌شوند.  
فرق افرادی که همیشه رابطه سالم و صمیمی دارند این  
نیست که به مشکل بر نمی‌خورند، این است که به موقع*



# صمیمیت ماندگار

مشکلات کوچک را شناسایی و از طریق رفع آنها، از بحرانی شدن رابطه جلوگیری می‌کنند.

اصولاً به واسطه اینکه هر رابطه‌ای حداقل دو سویه است و دو نفر در شکل‌گیری آن نقش دارند و همچنین با عنایت به اینکه دو نفر حتی دو فرد دوقلو که از کودکی با هم بزرگ شده و تجربیات مشترک زیادی دارند، دارای روحیات، ذهنیت‌ها، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی هستند، بروز مشکل در هر رابطه‌ای اجتناب‌ناپذیر است.

اما متأسفانه برخی از زوجین مخصوصاً زوج‌هایی که در سنین نسبتاً کم عاشق هم شده‌اند، از آنجایی که رابطه خود را رابطه‌ای رویایی و تافته جدا بافته‌ای از کل عالم هستی قلمداد می‌کنند، اصولاً نمی‌خواهند باور کنند که رابطه آنها نیز مثل هر رابطه دیگری دچار مشکل می‌شود و رمز ماندگاری آن در شناسایی مشکلات و رفع سریع و بهینه آنها از طرق مفید است.

۲- نمی‌خواهند طرف مقابل را ناراحت و احساساتش را جریحه‌دار کنند: به همین دلیل ناراحتی‌ها و دلخوری‌های خود را به درون خود می‌ریزند و بدین واسطه به مخزنی از احساسات منفی و افکار مخرب تبدیل می‌شوند. مخزنی که بالاخره یک روز منفجر شده و سر باز می‌کنند.

۳- نمی‌خواهند مسئولیت خود را در قبال مشکلات بپذیرند: اغلب افراد حس خود همیشه درست‌پنداری دارند و حاضر نیستند نقش و مسئولیت خود را در بروز یا آغاز یک مشکل بپذیرند. اینگونه افراد وقتی در برابر انتقاد هم قرار می‌گیرند،



# صمیمیت ماندگار

معمولاً به بهانه‌جویی و اشاره به خطاهای دیگران، تلاش می‌کنند یا مسئولیت و خطای خود را انکار کنند یا کمرنگ جلوه دهند.

{دل و دماغ اینکه به سر کار برود نداشت. اتفاق دیشب برایش یک شوک بزرگ بود. با خودش می‌گفت: «به هر کس بگویم از تعجب شاخ در می‌آورد و می‌گوید چطور لیلی و مجنون با هم به مشکل خورده‌اند؟ با هم دعوا کردید؟ طوری که مهسا خانه را ترک کرده؟ مگه میشه؟»

اما بالاخره اتفاقی بود که رخ داده بود. باید باور می‌کرد که علیرغم تمام خوش-باوری‌هایی که درباره رابطه‌شان داشت، به مشکل برخورد کرده‌اند. نگاهی به ساعت انداخت. ساعت نزدیک یازده بود. چطور متوجه گذر زمان نشده بود؟

«خدایا ... چطور من از زندگی‌ام غافل شدم؟ چطور مثل کبک سرم را داخل برف کردم و چشمم را بر روی مشکلات بستم. مگر ممکن است همین دعوی ساده دیشب باعث این شود که مهسا، خانه را ترک کرده باشد؟ نه، مشکلات خیلی زودتر از اینها شروع شده اما من نخواستم آنها را ببینم.»

حالا احساس بهتری داشت، بدین واسطه که می‌دانست بحران به واسطه ناآگاهی او یا احیاناً مهسا شروع شده. پس حالا که متوجه آن شده می‌تواند چاره-ای بیندیشد؟ اما آیا واقعاً او مقصر بود؟ نکند مهسا ...

فکر بدی که به سرش رسید، سریع بیرون انداخت. می‌دانست که او هم مقصر است. شاید یکی از تقصیراتش این بوده که بی‌جهت هرچه مهسا گفته را پذیرفته



# صمیمیت ماندگار

است. شاید اگر کمی روی خواسته‌های خود پافشاری می‌کرد، مهسا تا این حد خواسته‌هایش را بیشتر نمی‌کرد؟

این افکار که در ذهنش مرور شد، از رویکرد خود تعجب کرد: «باز هم که داری همه چیز رو میندازی گردن مهسا؟ تو مقصری چون بیش از حد به مهسا رو دادی؟ این چه طرز برخوردی؟ اصلاً می‌دونی اون بنده خدا چه دردی داره؟ یکبار بی‌جبهه‌گیری نشستی پای حرف‌هاش؟»

راستش هر وقت مهسا دهن باز می‌کرد تا از مشکلاتش بگوید، او به واسطه اینکه فکر می‌کرد خیلی در رابطه‌شان فداکاری کرده، زود از کوره در می‌رفت و با بیان از خودگذشتگی‌هایش تلاش می‌کرد مهسا را به نمک‌شناسی و قدرشناسی متهم کند: «نکنه از همین ناراحتی؟ از اینکه من به قول خودش مدام سرش منت می‌گذارم؟»

فکر کردن به این مسایل به تنهایی هیچ فایده‌ای نداشت. باید اقدامی صحیح انجام می‌داد. لیوان آبی که چندساعتی روپرویش قرار گرفته بود، تا ته سر کشید و به سمت تلفن رفت تا با موبایل مهسا تماس بگیرد. امیدش این بود که گذشت این چند ساعت کمی آرامش کرده باشد.

## تکنیک ۲: درباره ناراحتی تان ساده و صریح سخن بگویید

خیلی وقت‌ها افراد نمی‌توانند دلیل اصلی ناراحتی‌شان را بیان کنند. بدین واسطه وقتی به جر و بحث با طرف مقابل می‌پردازند، تلاش می‌کنند از طریق بیان اشکالات و ایرادی دیگر طرف را متهم و گناهکار جلوه دهند. بدین شکل به





# صمیمیت ماندگار

دلیل آنکه حرف‌های‌شان خیلی پایه و اساس منطقی و درستی ندارد، هم باعث ناراحتی و رنجش طرف مقابل می‌شوند و هم خودشان به واسطه اینکه نتوانسته‌اند آنگونه که دلشان می‌خواسته ناراحتی‌شان را بیان کنند، به خشم و کینه دچار می‌شوند.

شاید از خودتان می‌پرسید چرا یک نفر نباید یا نمی‌تواند درباره مشکل اصلی‌اش حرف بزند و بدین واسطه دچار حاشیه‌گویی و بهانه‌گیری می‌شود؟ پیش از اینکه پاسخ این سوال بدهم، اجازه دهید ببینیم آیا شخصیت اصلی داستان ما یعنی، رامبد هم همین مشکل را دارد؟

{خوشبختانه با همان اولین تماس، مهسا پاسخ تلفن را داد و قبول کرد برای گفتگویی صمیمی و به دور از خشونت و توهین دوباره به خانه باز گردد که البته لحن آرام و توأم با احترام رامبد در این واکنش اثرگذار بود.

اما این اتفاق نیز باعث نشد دلشوره‌ها و تشویش‌های رامبد کم شود. او با خود می‌گفت: «از اینکه مرا به بی‌انصافی متهم کرده ناراحت‌م، از اینکه به این راحتی خانه را ترک کرده و در واقع او بود که اولین گام را در ایجاد تزلزل در رابطه عاشقانه‌مان برداشته ناراحت‌م و کلی چیز دیگر. اما راستش همه اینها دلیل اصلی ناراحتی و احساس بدم نیست. ناراحتی من این است که مبادا او نیما را از من بیشتر قبول داشته باشد. من ناراحت‌م که او مرا با نیما مقایسه کرد.»

رامبد می‌دانست که دلیل اصلی ناراحتی و خشمش چیست. دوست هم داشت با همسرش به راحتی صحبت کند اما می‌ترسید. می‌ترسید بیان این مساله باعث



# صمیمیت ماندگار

شود غرور و اعتبارش را بیش از پیش از دست دهد. «اگر بهش بگم چرا منو با نیما مقایسه کردی، انگار خودم قبول کردم که نسبت به نیما کم آوردم، انگار خودم اذعان کردم که آدم ضعیفی هستم. از این گذشته نکنه یک وقت اینطوری برداشت کنه که من اونو به رابطه داشتن با نیما متهم می‌کنم؟! نکنه اوضاع بدتر بشه؟!»}

افراد به دلایل مختلفی از بیان دلیل اصلی ناراحتی یا خشمشان به دیگران مخصوصاً پارتنر رابطه عاطفی‌شان خودداری می‌کنند که مهمترین آنها این است:

۱- احساس می‌کنند بیان دلیل اصلی ناراحتی‌شان باعث ضعیف شدن و مخدوش شدن جایگاهشان در رابطه می‌شود.

وقتی رفتار، گفتار و یا عملکرد طرف مقابل به گونه‌ای است که به بنیان اعتماد به نفس و عزت نفس ما ضربه می‌زند، مخصوصاً وقتی در قیاس با کسانی قرار می‌گیریم که به نوعی رقیب ما محسوب می‌شوند (مثل با جناب یا جاری)، اغلب تلاش می‌کنیم با پنهان کردن دلیل اصلی ناراحتی خود، غرور و شخصیت خود را حفظ کنیم. غافل از اینکه تا وقتی مشکل بازگو نشده و مورد شناسایی طرفین قرار نگیرد، اصولاً راهی برای رفع و درمان آن نیست.

۲- خودشان هم بین دلایل و مسایل مختلف گیج شده‌اند.

نکته دیگر این است که وقتی شما به موقع به مشکلاتتان رسیدگی نکنید، از زمانی به بعد به واسطه انباشته شدن احساس ناراحتی و خشم فرو خورده، ذهن-تان هم به مسایل مختلف حساس شده و بدین واسطه بهانه‌های متعددی را



# صمیمیت ماندگار

برای ناراحتی پیدا می‌کند و هم به واسطه دیگر شدن با مشکلات عدیده، قدرت تشخیص مسایل و مشکلات اصلی از مسایل و مشکلات فرعی را از دست می‌دهد.

بنابراین بهترین روش در این شرایط این است که پیش از مواجه شدن با طرف مقابل و بهانه‌گیری‌های متعدد که ارزش و اعتبارتان را مخدوش می‌کند، ابتدا خودتان در خلوت خویش، به مسایل و مشکلات مختلف فکر کنید و بررسی نمایید که کدام مسایل عامل اصلی خشم و ناراحتی‌تان است و کدام مسایل قابل اغماض هستند و یا به نوعی تبعات و نتایج مشکلات اصلی به شمار می‌روند.

بنابراین:

هرگاه خشمگین و عصبانی می‌شوید، قبل از اینکه واکنشی نشان دهید و طرف مقابل را به انواع خرابکاری‌ها، اشتباهات و خطاها متهم کنید، با خودتان بیندیشید که چه نکات و مسایل مهمی باعث ناراحتی-تان شده و غرور، حس ارزشمندی و حس اعتبار ذهنی-تان را مخدوش ساخته است.

بعد از اینکه عامل و دلیل اصلی ناراحتی‌تان را تشخیص دادید، حال نوبت آن است که خیلی صریح و بدون پرده‌پوشی و خجالت و البته بدون تهمت زدن به طرف مقابل و انگ زدن به او و توهین کردن به وی، ناراحتی‌تان را ابراز کنید.



# صمیمیت مانند گانگ

یادتان باشد که در بیان ناراحتی‌تان، هرگز شخصیت طرف مقابل را به رفتارش گره نزنید. به او صفت‌های ناشایست ندهید و به خاطر یک عمل حتی یک اشتباه، شخصیت و ارزش او را زیر سوال نبرید.

حتی خیلی خوب است که رفتار فرد مقابل را هم بد جلوه ندهید و صرفاً به بیان احساس خود نسبت به آن عمل یا رفتار بسنده کنید. به طرف مقابل خود بگویید که به خاطر فلان رفتارش حس بدی (مثلاً ترس، مثلاً حقارت یا ...) در شما ایجاد شده است.

چه بسا گاهی مشکل از رفتار مقابل نیست و به نوعی به ضعفی در ما باز می‌گردد. پس در یک رابطه سالم شما باید احساسات منفی خود را تشریح کنید و از فرد مقابل بخواهید رفتاری که باعث ناراحتی‌تان شده را ترک کند.

مثالی از گفتار غلط: تو این قدر بی‌رحم (یا بی‌انصاف یا هر صفت دیگری) هستی که با فلان کار باعث ناراحتی من شدی؟ می‌خواستی منو ضایع کنی نه؟

مثالی از گفتار صحیح: فلان کارت باعث ناراحتی‌ام شد. می‌شود بگویی چرا این کار را انجام دادی؟

یادتان باشد صریح و ساده صحبت کردن درباره مشکل بدین معنا نیست که احساس خشم‌تان را بیرون بریزید و با بیان کلمات و واژه‌های ناشایست، باعث رنجش و خشم طرف مقابل بوشید.



# صمیمیت ماندگار

صریح و ساده بودن، یعنی دلیل ناراحتی خود را بدون خجالت و رودربایستی بیان کنید و به طرف مقابل این اجازه را بدهید که در مورد رفتار یا گفتار خود توضیح دهد.

چه بسا اگر به درستی این کار را انجام دهید، در برخی موارد طرف به سادگی متوجه اشتباه خود شده و با بیان یک عذرخواهی ساده تمام مشکلات را حل کند. بنابراین اینکه خود مشکل را بدون اضافات و صریح بیان کنید و به طرف مقابل اجازه دهید که درباره مشکل پیش آمده توضیح دهد، بسیار حساس و ضروری است.

{ کمی مانده به ساعت دو، زنگ خانه به صدا در آمد و کمی بعد مهسا با نگرانی و ترس وارد خانه شد. تا وقتی او برسد، رامبد برای آنکه فضا را بهتر کند، کمی غذای حاضری و فست فود آماده کرد تا با هم بخورند. مهسا را خوب می شناخت و می دانست وقتی عصبانی می شود خیلی دست و دلش به اینکه برای خودش چیزی برای خوردن آماده کند، نمی رود.

مهسا با ورود به خانه و حس کردن بوی خوب و اشتها آور غذا، کمی بر ترس و نگرانی خود غلبه کرد و با گفتن سلامی کوتاه و با صدای آرام، خود را روی کاناپه رها کرد.

«مهسا جان، می دونم خسته و گرسنه هستی. اجازه می دی اول چیزی بخورم و بعد با هم حرف بزنیم.»



# صمیمیت ماندگار

برای لحظه‌ای به ذهن مهسا رسید که از روی غرور با این پیشنهاد مخالفت کند و با گفتن جمله‌ای مثل: زودتر حرفتو بزن باید برم. من دیگه حوصله سر و کله زدن با تو رو ندارم و...»، زودتر وارد گفتگو شود. اما واقعاً از اینکه می‌دید رامبد به فکر او هم بوده و برایش چیزی درست کرده خوشحال شده بود.

از سوی دیگر قار و قورهای شکم خالی و گرسنه‌اش خیلی اجازه نمی‌داد در آن لحظه به چیزی جز غذایی که بوی خوشش خانه را برداشته بود فکر کند. برای همین با کمی ناز و عشوه دستانش را شست و خیلی زود به آشپزخانه رفت.

در هنگام غذا گهگاه هر دو زیرچشمی به هم نگاه می‌کردند تا میزان ناراحتی و عصبانیت یکدیگر را ارزیابی کنند. غذا که رو به اتمام بود، رامبد سکوت را شکست و گفت:

«من می‌دونم اشتباهاتی کردم که باعث ناراحتی تو شده، اینم می‌دونم که برخی از کارها و رفتارهای تو باعث ناراحتی من شده. اما راستش من فقط از یک چیز خیلی ناراحت و عصبانی هستم. اینکه چرا باید با نیما، کسی که هیچ تعهدی نداره و اهل زندگی مشترک و مسئولیت‌هاش نیست مقایسه بشم. همین.»

بعد نفس عمیقی کشید و ادامه داد: من مشکل اصلی‌ام رو خیلی ساده و بی‌پرده گفتم و از این به بعد حاضرم به حرف‌های تو گوش کنم. تو اگر واقعاً از چیزی ناراحتی بگو. مطمئن باش با آرامش گوش می‌دم.»

مهسا اصلاً انتظار نداشت حرف‌های رامبد اینقدر زود تمام شود. او در تمام مدتی که خانه را ترک کرده بود مخصوصاً در راه بازگشت، به مسایلی که ممکن بود از



# صمیمیت ماندگار

سوی رامبد مطرح شود فکر کرده و برای هر یک توضیح و جواب خوبی از نظر خودش آماده کرده بود.

اما حرف رامبد خیلی ساده و کوتاه و مشخص بود. از اینکه با نیما مقایسه شده بود، ناراحت بود. مهسا خودش هم می‌دانست که این مقایسه و طعنه‌هایش چقدر به رامبد ضربه می‌زند و تا چه حد باعث جریحه‌دار شدن غرورش می‌شود. راستش را بخواهید این کار را از روی عمد می‌کرد تا به نوعی از شوهرش انتقام بگیرد.

برای همین وقتی رامبد بدون توهین و از این شاخه به آن شاخه پریدن، خیلی صریح و بی‌پرده ناراحتی‌اش را بیان کرد، جا خورد و گفت: «راستش به موقع جواب این سوال رو می‌دم. اما اول بذار بگم چرا از دستت ناراحتم.»

او نفس عمیقی کشید و برای چند لحظه به فکر رفت. دوست نداشت حالا که رامبد خیلی صریح و خلاصه مشکل را بیان کرده، او آسمان ریسمان بیافد و حرف‌های بی‌معنا بزند. به همین دلیل برای لحظاتی سکوت دوباره فضای خانه را پر کرد.

پیش از آنکه به بیان تکنیک دوم، پردازیم، اجازه دهید به اهمیت تکنیک دوم یعنی گفتگو کردن پردازیم.

یادتان باشد که یکی از برتری‌های مهم انسان بر جانوران قدرت گفتگو کردن است. وقتی دو انسان با هم به مشکل می‌خورند، نیازی ندارند که مثل دو حیوان



# صمیمیت ماندگار

که فاقد قدرت گفتگو و منطق هستند، از خشونت و جنگ برای حل مشکلات خود استفاده کنند.

گفتگو کردن در یک رابطه انسانی یک راه حل همیشه کارآمد و کارگشاست، به شرطی که اصول و روش‌های صحیح آن را یاد بگیریم. ما باید یاد بگیریم که گفتگو کردن و متوجه کردن طرف مقابل نسبت به یک مشکل یا احساس بد، با اتهام زدن، انگ زدن، توهین کردن، تحقیر کردن و زیر سوال بردن شخصیت و اعتبار او تفاوت دارد.

ما گفتگو می‌کنیم که به خواسته‌ای مهم دست یابیم و آن رفع رنجش‌ها و ناراحتی‌های یک رابطه است. ما گفتگو نمی‌کنیم که دیگری را قضاوت کنیم، او را متهم نماییم و با تخریب شخصیتش، حس خوبی به دست آوریم.

## تکنیک ۳: حق را همیشه به رابطه بدهید

اگرچه تاکید کردیم که رابطه دوسویه است و حداقل دو نفر در شکل‌گیری آن نقش دارند اما حتی یک رابطه دو سویه نیز دارای سه راس است. دو راس را دو طرف انسانی رابطه شکل می‌دهند و یک راس نیز خود رابطه است.

یادتان باشد که وقتی مشکلی در یک رابطه ایجاد می‌شود، دو طرف هر دو مثل سهام‌داران یک شرکت، در آن نقش دارند. در واقع هر دو در رخ دادن آن مشکل سهیم هستند. گو اینکه شاید سهم یکی بیشتر و سهم دیگری کمتر باشد. اما هر دو نقش دارند و به نوعی مسئول هستند.





# صمیمیت ماندگار

بنابراین وقتی دچار مشکل می شوید به جای اینکه به خودتان حق بدهید و به دنبال اثبات حقانیت خود باشید، همیشه حق را به رابطه بدهید. بدین معنا که همیشه این نکته را مد نظر قرار دهید که این رابطه است که باید حفظ شود و سالم و مصون بماند.

وقتی رویکرد خود را حفظ رابطه قرار می دهید، کنترل احساسات بد و پرهیز از بدگویی، خشونت ورزی و تحقیر طرف مقابل آسان تر و سهل تر می شود. اما وقتی خودتان را در اولویت قرار می دهید و به دنبال اثبات خودتان هستید، ممکن است رابطه را قربانی این خودخواهی کنید و این آفتِ یک رابطه عشقی است.

این نکته مهم را نیز به یاد داشته باشید که یک رابطه عشقی، بیشتر از آنکه رابطه ای مبتنی بر منطق باشد، مبتنی بر احساس است. بنابراین گاهی یک اقدام ساده در مسیر جلب رضایت احساسی طرف مقابل از هر حرف و منطقی موثرتر است. مثل کاری که رامبد با درست کردن غذا و توجه نشان دادن به احساس گرسنگی همسرش کرد.

## تکنیک ۴: به سهم خود در ایجاد مشکلات اشاره کنید

یادتان باشد هدف از یک گفتگوی موثر در هر نوع رابطه ای مخصوصاً رابطه عاطفی بررسی مشکلات و یافتن راه حلی برای رفع آنهاست، نه گناهکار جلوه دادن مقابل، خرد کردن او و شخصیت اش و یا آسیب رسانده به روحیه وی.

بنابراین یکی از رازهای اثرگذار کردن گفتگوهای موثر در روابط عاطفی این است:



# صمیمیت ماندگار

در آغاز کلام و در ابتدای گفتگو، با اشاره به اینکه قبول دارید هر دو طرف (مخصوصاً تاکید بر روی سهم خودتان) در بروز یک مشکل در رابطه اثرگذار هستند، طرف مقابل را نیز از حالت دفاعی یا تهاجمی خارج کنید.

یادتان باشد که وقتی یک گفتگوی موثر شکل می گیرد، اگر شما حالت دفاعی به خود بگیرید و فقط صرفاً به دنبال دفاع از خویش باشید و یا به عکس حالتی تهاجمی به خود بگیرید و مدام فقط طرف مقابل را متهم کنید، او نیز رویکردی مشابه یا مکمل را نسبت به شما اتخاذ می کند. آخر چنین بحثی چیز جز مستی توهین و تحقیر و اهانت نخواهد بود.

این در حالی است که وقتی شما در ابتدای گفتگو اشاره می کنید که قبول دارید خودتان نیز مقصر هستید، باعث می شوید فضای گفتگو فضای آرام تر و منطقی-تری شود و طرف مقابل به جای دفاع یا تهاجم کورکورانه، با رویکردی سالم تر به بیان ناراحتی ها و رنجش هایش بپردازد.

## تکنیک ۵: گوش دادن موثر را یاد بگیرید

متأسفانه اغلب افراد وقتی در یک گفتگو قرار می گیرند، حتی وقتی گفتگو حالت چالشی ندارد (مثلاً یک گفتگوی تجاری یا بازاریابی)، بیشتر از آنکه با دقت و تمرکز بر حرف و گفتار طرف مقابل، تلاش کنند ذهنیت و خواسته های او را شناسایی کنند، بیشتر به دنبال فرصتی برای بیان نظرات و دیدگاه های خود یا بیان خواسته های خویش هستند.



# صمیمیت ماندگار

در واقع اغلب افراد به دلیل اینکه نمی‌توانند خودخواهی خود را کنترل کنند، خود را عاری از هرگونه خطا و مشکلی می‌بینند و ...، در تمام مدتی که طرف مقابل در حال بیان دیدگاه‌ها، خواسته‌ها یا ناراحتی‌های خود است یا به حرف‌های خود و اینکه چگونه باید طرف مقابل را قانع کنند فکر می‌نمایند و یا اینکه در بهترین حالت منتظر اشتباه یا خطایی از سوی طرف مقابل هستند تا آن را بهانه کرده و طرف مقابل را بکوبند.

اجازه دهید دیالوگ‌هایی نسبتاً آشنا از یک بحث و گفتگوی مخرب را با هم مرور کنیم:

- اون روز وقتی جلوی مامان و خواهر از خود راضیت سر من داد زدی، خیلی ناراحت شدم. {اشتباه: توهین کردن به مادر و خواهر طرف مقابل}

- نه اینکه مامان و خواهرم تو رو نمی‌شناسن؟ {اشتباه: عدم توجه به دلیل ناراحتی طرف مقابل و به حاشیه بردن بحث}

- منو ببین با کی حرف می‌زنم. همتون سر و ته یک کرباس هستید. {اشتباه: دور شدن از ناراحتی اصلی و وارد فضای توهین شدن}

- مگه ما چمونه، از تو و خانواده از خود راضیت که بهتریم. {اشتباه: وارد شدن به فضای توهین و گم شدن موضوع بحث}

در مثال فوق اگر طرف دوم به درستی به حرف طرف او و ناراحتی‌اش گوش می‌داد، می‌فهمید که به خاطر داد زدن در جمع مرتکب اشتباه شده و به جای به



# صمیمیت ماندگار

حاشیه بردن بحث، از اشتباهش عذرخواهی می‌کرد و به دنبال دلیل ناراحتی خودش که منجر به داد زدن شده بود را بیان می‌کرد.

بنابراین یکی از تکنیک‌های مهم برای افزایش صمیمیت یک رابطه عاطفی این است که شما از مهارت گوش دادن موثر برای شنیدن و آگاهی از خواسته‌ها، ایده‌ها و نظرات و البته ناراحتی‌ها و رنجش‌های همسر خود استفاده کنید. توصیه‌های زیر به شما در این زمینه کمک می‌کند:

\* گوش دادن موثر یعنی خالی کردن ذهن خود از افکار پویا و در حال جنب و جوش و متمرکز شدن روی گفته‌ها و نظرات فرد مقابل

\* در گوش دادن موثر تا جایی که ممکن است نباید شما حتی برای بیان یک سوال یا یادآوری یک نکته سخن طرف مقابل را قطع کنید. اگر حتی سوالی به ذهن‌تان رسید یا نکته‌ای را خواستید یادآوری کنید، آن را روی یک کاغذ یادداشت کنید و بعد از اتمام صحبت‌های طرف مقابل آن را بیان کنید.

\* سعی کنید با نشان دادن واکنش‌های چهره‌ای و بدنی مناسب، به طرف مقابل نشان دهید که برای حرفش ارزش قائلید و تلاش می‌کنید با تمرکز نکات مورد نظرش را دریافت کنید.

\* یادتان باشد که گوش دادن موثر به معنای پذیرش هر آنچه طرف مقابل گفته نیست. بلکه به معنای دقت در سخنان او برای شناخت دیدگاه، نظرات، خواسته‌ها و نکات مورد نظرش است.



# صمیمیت ماندگار

{مهسا وقتی می‌دید رامبد بدون اینکه سخن او را قطع کند یا در جواب هر سخنی، با عصبانیت تهمتی به او بزند، با دقت در حال گوش دادن است، احساس آرامش و اطمینان خاطر بیشتری را تجربه می‌کرد.

او بعد از کمی حاشیه رفتن، ذهنش را در کنترل خود گرفت و گفت: «راستش دلیل اصلی ناراحتی من اینه که احساس می‌کنم تو داری با پنبه سرم رو می‌بری. داری خیلی دوستانه منو محدود می‌کنی و اجازه نمی‌دی اونطور که دوست دارم زندگی کنم.»

بعد نگاهی به چهره آرام اما متعجب رامبد انداخت و ادامه داد:

«من عاشق تو هستم عزیزم، اما دوست دارم با دوستان و همکاران هنری‌ام گاهی به یک کافی شاپ برم. دوست دارم با اونها به یک گالری برم، دوست دارم تو برنامه‌هاشون شرکت کنم. اما تو همیشه و همه‌جا یه بهانه‌ای برای همراهی با من پیدا می‌کنی.»

صحبت که به اینجا رسید، انتظار داشت دیگر رامبد از کوره در برود و چیزی بگوید. اما او به عکس، به فکر فرو رفته بود و گویی چیزی را بررسی می‌کرد.

«من دوست دارم با تو وقت بگذرونم، دوست دارم با تو برم تفریح، حتی دوست دارم گاهی از گالری‌ها با تو بازدید کنم. اما گاهی هم دوست دارم تو عالم خودم باشم، در جمع دوستان هنری‌ام، دوستانی که بحث‌های هنری و فنی زیادی برای گفتن با هم داریم. من بابت اینکه تو رو با نیما مقایسه کردم عذرخواهی



# صمیمیت ماندگار

می‌کنم، راستش این کار رو از عمد کردم که ناراحتت کنم و بابتش خیلی خیلی شرمندم. اما ...

او که حالا بغض کرده بود، ادامه داد:

«اما همش به خاطر این بود که احساس می‌کردم اسپر تو شدم. آره، نیما از نظر من هم یک آدم بی‌مسئولیت و غیر قابل اطمینانه، اما این به این معنا نیست که من مثل یک بچه دو ساله نیاز به پشتیبانی و حمایت و حضور ۲۴ ساعته تو دارم.»

رامبد خیلی خوب می‌دانست که چطور از نظر خودش با سیاست و حيله‌ورزی تلاش می‌کند رابطه‌های مهسا را کنترل کند. او از اینکه مهسا به یکی از همکاران هنرمندش علاقه‌مند شود می‌ترسید. می‌ترسید همسرش به خاطر اینکه او یک هنرمند نیست و سواد هنری زیادی ندارد، یک روز او را ترک کند.

اما راستش این را هم فهمیده بود که این ضعف، ایرادی از سوی اوست، نه مهسا. این را فهمیده بود که اگر بخواهد به خاطر ترسش، بیش از حد روی مهسا کنترل اعمال کند، برای همیشه او را از دست خواهد داد. همانطور که دیشب از دست داده بود.

## تکنیک ۵: پذیرش مسئولیت خطاهای خود

در تکنیک ۳ تاکید کردیم که در ابتدای گفتگو، بهتر است قبل از اینکه وارد بحث‌های چالشی شوید، از طریق اقرار به اینکه شما هم در به وجود آمدن مشکلات نقش داشته‌اید، فضای گفتگو را آرام و سالم کنید.



# صمیمیت ماندگار

این اقرار اولیه یک اقرار کلی است که به هیچ نکته جزئی خاصی اشاره نمی‌کند. اما این به تنهایی کفایت نمی‌کند. بعد از اینکه در قالب بحث و گفتگو طرف مقابل ناراحتی‌ها و رنجش‌های خود را بیان کرد، باید به صورت مشخص مسئولیت خود را در شکل‌گیری اشتباهات بپذیرید.

پذیرش مسئولیت اشتباهات خود و نقش خود در شکل‌گیری یک مشکل یا بحران، بدین معناست که:

الف) به صورت مشخص اقرار کنید که چه اشتباهی مرتکب شده‌اید که در شکل‌گیری مشکل نقش داشته است.

این کار باعث می‌شود:

۱- طرف مقابل متوجه شود که اقرار شما و پذیرش مسئولیت اشتباه از سوی تان واقعی است. نه صرفاً ژستی روشنفکرانه برای تحمیق طرف مقابل.

۲- اینگونه شما به همسر خود نشان می‌دهید که حرف‌های او را به دقت گوش کرده و متوجه منظور او شده‌اید.

۳- به او ثابت می‌کنید که رابطه‌تان مهمتر از غرورتان است. بدین شکل تعهدتان به رابطه را به خوبی به نمایش می‌گذارید.

ب) بابت خطاهای مرتکب شده عذرخواهی کنید.

این کار باعث می‌شود دوباره بتوانید عشق و علاقه را در ذهن همسرتان جایگزین ناراحتی‌ها و رنجش‌ها کنید.



# صمیمیت ماندگار

ج) با حرف و زبان بدن نشان دهید که بابت خطای تان ناراحت هستید و تلاش می‌کنید از ارتکاب مجدد آن جلوگیری کنید.

این کار نیز باعث می‌شود همسر شما به آینده رابطه‌ای که با شما دارد به شدت امیدوار شود. چراکه در می‌یابد همسر او، نه تنها او را درک می‌کند و مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد، بلکه تلاش می‌کند از ایجاد رنجش‌های مشابه در آینده جلوگیری نماید.

تمام سه جزئی که در بالا ذکر کردیم در پذیرش مسئولیت مهم هستند و در کنار هم نقش و اثرگذاری لازم را در بهبود رابطه ایفا می‌کنند. برای مثال اگر شما عذرخواهی نکرده و صرفاً بیان کنید که در آینده دیگر آن اشتباه را تکرار نمی‌کنید، این احساس در همسر تان ایجاد می‌شود که شما به صورت واقعی از کار خود پشیمان نیستید و وعده‌ای که برای عدم تکرار می‌دهید نیز صرفاً وعده‌ای دروغین و پوچ است که با هدف پایان دادن به بحث بیان شده است.

{حرف‌های مهسا که تمام شد، رامید، گفت: «من کاملاً قبول دارم که تلاش کردم روابط تو و رفت و آمدهات رو کنترل کنم و بابت این مساله شرمند هستم. راستش این کار رو نه به خاطر اینکه به تو شک داشتم، بلکه به خاطر ضعفی که در خودم نسبت به دایره روابط تو احساس می‌کردم انجام می‌دادم.»

بعد برای لحظه‌ای به چهره مهسا نگاهی انداخت. چشمان مهسا از شادی برق می‌زد و دوباره مهر و عشقی که همیشه آرامش بخش رابطه‌شان بود، در اجزای صورتش هویدا شده بود.





# صمیمیت ماندگار

او نیز از اینکه می‌دید فضای خشم و کینه دوباره از رابطه‌شان رخت بسته، خوشحال بود اما یک نگرانی بزرگ داشت. نگران اینکه نتواند بر ترس‌های خود غلبه کند و در آینده نیز همچنان مجبور باشد با افکار کابوس‌وار از دست دادن مهسا دست و پنجه نرم کند.

و چه راهی بهتر از اینکه این نگرانی را با همسرش، نزدیک‌ترین کسی که در زندگی داشت بیان نماید. برای همین نفس عمیقی کشید و در حالی که به شدت تلاش می‌کرد تک تک واژه‌هایی که از دهانش خارج می‌شود، آگاهانه انتخاب شوند گفت:

«من به هنر تو احترام می‌گذارم. به اینکه دوست داری بخشی از روز و هفته رو به کارهای تخصصی و هنریت برسی هم احترام می‌گذارم. راستش من به تو افتخار می‌کنم اما مهسا من و تو دیگه یک زوج هستیم و دیگه به صورت مجردی زندگی نمی‌کنیم.

من می‌ترسم از اینکه مبادا کار تو و روابط کاریت، از نظر احساسی و عاطفی، بخشی از ذهن تو رو از من دریغ کنه. متوجه می‌شی چی می‌گم؟»

مهسا می‌دانست دغدغه رامبد چیست و این صحبت‌های مبهم به چیزی اشاره دارد. برای همین دست همسرش را گرفت و گفت:

«عزیزم من قصد ندارم با دوستانم به مسافرت مجردی برم. قصد ندارم، با یک مرد دیگه حتی رابطه کاری خاص و منحصر به فرد داشته باشم که باعث بشه بین ما عاطفه‌ای رد و بد بشه. من فقط نمی‌خوام احساس کنم که تو منو اسیر



# صمیمیت ماندگار

خودت کردی. من فقط نمی‌خوام اینقدر توسط تو، تحت کنترل باشم. رامبد، من عاشق تو هستم. روزی که تو رو انتخاب کردم تمام این آدم‌ها رو می‌شناختم. اگر می‌خواستم اون‌ها رو انتخاب کنم، با تو ازدواج نمی‌کردم.

رامبد از شنیدن این جملات غرق در شادی و غرور شد. اما هم او و هم مهسا هنوز دنبال یافتن پاسخ یک سوال مهم بودند. اینکه چگونه می‌توانند به هم اطمینان‌بخشی کنند. مهسا چگونه می‌توانست به همسرش در مسیر غلبه بر ترس‌هایش کمک کند؟

## تکنیک ۶: برای رفع مشکلات چاره‌اندیشی کنید

گفتیم که طرفین سهامداران یک مشکل هستند. بدین معنا که هر یک سهمی در شکل‌گیری یک مشکل دارند. اما چه این سهم آگاهانه باشد و چه ناخودآگاه، در بسیاری از موارد صرف آگاهی از نقش طرفین، باعث نمی‌شود که در آینده مجدداً خطاها و اشتباه خود را تکرار نکنند.

نکته مهم دیگری که در این بخش باید به آن اشاره کرد این است که اصولاً بسیاری از خطاها و اشتباهات زوجین نسبت به هم به صورت زنجیروار، به هم مرتبط هستند و با بروز یک خطا، سلسله‌ای از اشتباهات دیگر نیز رخ می‌دهد.

برای مثال زوجی به من مراجعه کردند که دارای مشکلاتی خاص و به ظاهر بی‌اهمیت بودند. اما همین مشکلات به ظاهر بی‌اهمیت رابطه آنها را به شدت مخدوش کرده بود.



# صمیمیت مانند گار

در این رابطه، مرد مدعی بود که همسرش را عاشقانه دوست دارد و برای آرامش و آسایش او هر کاری انجام می‌دهد، حتی کمک کردن جدی و موثر در نگهداری از بچه، درست کردن غذا و ... خانم هم مدعی بود که همسرش را به شدت دوست دارد و زحمات او را درک می‌کند.

شاید از خود می‌پرسید پس مشکل‌شان چه بود؟ مشکل این بود که آقا در برخی کارهای جزئی مثل رسیدگی به کفش و لباس خود (واکس زدن و اتوزدن)، بستن کابینت‌هایی که باز می‌کرد، گذاشتن وسایل سر جای خودشان و ... دقت و اهتمام لازم را از خود نشان نمی‌داد.

بدین واسطه خانم که مقداری هم وسواسی بود، از این اهمال‌کاری‌ها به شدت دچار رنجش می‌شد و ناراحتی خود را به آقا بیان می‌کرد.

آقا که احساس می‌کرد خانم اهمیت کارها و فداکاری‌های بزرگ او را نادیده می‌گیرد و صرفاً به این مسایل کوچک گیر می‌دهد، با صدای بلند و با غرور زیاد بارها و بارها، اقدامات خاص خود مثل نگهداری چند ساعته از بچه برای آنکه خانم بتواند مثلاً به استخر برود را تکرار می‌کرد و می‌گفت: من این همه به خاطر تو و آرامش تو تلاش می‌کنم، اما تو فقط همین چهارتا اشکال را می‌بینی؟

این نیز پایان زنجیره مشکلات نبود. خانم نیز بعد از این واکنش آقا، آن را منت گذاشتن قلمداد می‌کرد و مدعی می‌شد که آقا زحمات و فداکاری‌های بزرگ او در زندگی را نمی‌بیند و فقط به کارهای خودش توجه دارد. بعد وقتی حسابی



# صمیمیت ماندگار

دلش پر می‌شد، او نیز لیستی از کارهایی که از نظر خودش وظیفه‌اش نبود اما برای آرامش و راحتی همسرش انجام می‌داد را بیان می‌کرد.

ملاحظه می‌فرمایید، آقا متوجه اشتباهش بود، می‌دانست با بی‌ملاحظه‌کاری باعث خشم همسرش می‌شود، همسرش هم متوجه وسواس بیش از حدش بود. هر دو هم همدیگر را دوست داشتند و به خاطر یکدیگر فداکاری‌ها و زحمات زیادی را متقبل می‌شدند، اما به خاطر عدم چاره‌اندیشی برای پایان دادن به مشکلات، همچنان غرق در زنجیره خطاها مشکلات بودند.

در مثال رامبد و مهسا هم، رامبد به خوبی می‌دانست که به این راحتی‌ها نمی‌تواند بر ترسش، که حاصل تجربیات گذشته مخصوصاً دوران کودکی است، غلبه کند.

بنابراین لازم بود که او و همسرش برای رفع این مشکل که رابطه‌شان را دچار بحران می‌کرد چاره‌اندیشی کنند.

شما عزیزان نیز وقتی با مشکلی مواجه شده و ریشه‌ها و سهم هر یک در شکل‌گیری آن را شناسایی کردید، باید برای جلوگیری از تکرار آن و بحران‌سازی آن چاره‌اندیشی کنید.

چه بسا گاهی لازم باشد حداقل یکی از طرفین به یک روانشناس مراجعه کند تا بتواند مشکل ذهنی یا روانی ریشه‌ای و قدیمی خود را رفع کند. شاید لازم است طرف مقابل راهکارهایی را فرا گیرد که بتواند از بروز مشکلات ذهنی و روانی در طرف مقابل جلوگیری نماید و چه بسا گاهی مشکلات خیلی ریشه و منشاء



# صمیمیت ماندگار

روانی نداشته و مثلاً از مسایل و چالش‌های اقتصادی نشأت گرفته باشند که طرفین باید برای رفع آنها چاره‌اندیشی و برنامه‌ریزی کنند.

در مثال زوجی که عاشق هم بودند و برای هم فداکاری می‌کردند، پس از بررسی‌های روانشناختی متوجه شدم که مرد به دلیل نوع تربیت و رفتار مادرش در گذشته (که همه‌جوره و بیش از حد از او و دیگر فرزندان حمایت می‌کرد و حتی بخشی از کارهای شخصی آنها را انجام می‌داد)، اصولاً اهمیتی به کارهای کوچک و جزئی نمی‌داد و با نگرشی کلی‌نگر، ذهنش معطوف کارها و مسئولیت‌های بزرگ بود.

طبیعتاً همسرش نیز به خاطر مشکل ذهنی وسواس که ریشه در گذشته‌اش داشت، بیش از حد به مسایل جزئی مثل باز ماندن کشوی دراور اهمیت می‌داد.

من راه‌حل زیر را به آنها پیشنهاد دادم: من از خانم خواستم که هرگاه آقا کار کوچکی را فراموش کرد، او به جای عصبانیت کاغذ یادداشتی بر دارد و با نوشتن مسئولیت آقا بر روی کاغذ، آن را روی محلی که آقا دچار اهمال‌کاری شده بچسباند.

مثلاً اگر آقا در کابینت را نبسته، خانم روی کاغذ بنویسد: عزیزم، در کابینت را ببند. مرد نیز بعد از دیدن کاغذ، وظیفه‌ای که یادش رفته بود را انجام دهد.

این راه‌حل به ظاهر ساده و پیش پا افتاده، دو کارکرد مهم داشت: یک اینکه خانم یاد می‌گرفت به جای عصبانی شدن و پرخاشگری، از طریق نوشتن، خود را تخلیه و آرامش کند.



# صمیمیت ماندگار

دوم نیز اینکه آقا با دیدن این یادداشت‌ها، کم کم ذهن خود را عادت می‌داد که باید به کارهای کوچک هم اهمیت دهد. به همین سادگی مشکلی که می‌رفت یک رابطه را خراب کند، رفع شد.

اجازه دهید پیش از اینکه تکنیک هفتم را به شما معرفی کنم، راز بزرگی را با شما در میان بگذارم. از بین تمام احساسات، هیجانات و عواطف ناگوار و آزاردهنده مثل خشم، ناراحتی، ناامیدی و ...، تنها ترس به عنوان یک احساس اولیه و اصلی شناخته می‌شود.

در واقع ترس تنها احساس اصیل و اولیه در ذهن و روان آدمی است و دیگر احساسات و عواطف ناگوار مثل خشم از ترس ناشی می‌شوند و از این رو در روانشناسی از آنها به عنوان احساسات ثانویه یاد می‌شود.

برای مثال وقتی یک نفر دچار ترس از تحقیر شدن است و این ترس به شدت بر زندگی او سایه افکنده است، به شدت به رفتارها و گفتار دیگران حساس شده و هرگاه نشانه‌ای از تمایل یا قصد دیگران برای تحقیر خود احساس کند، این ترس را از مسیر خشم و عصبانیت بروز می‌دهد.

در واقع چنین فردی در روابط خود، به عنوان مردی حساس و زودجوش شناخته می‌شود که بسیار زودرنج و عصبانی است.

## انواع ترس‌ها:

ترس‌های انسان را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:



# صمیمیت ماندگار

## ۱- ترس‌های خردمندانه:

ترس‌هایی مثل ترس از مردن، ترس از گرسنگی و ترس از ارتفاع که ریشه در بعد غریزی ذهن آدمی دارند و به نوعی می‌توان گفت ترس‌های مشترک ما انسان‌ها با دیگر جانداران هستند، هدفشان حفظ سلامت و امنیت انسان است و با نام ترس‌های خردمندانه شناخته می‌شوند.

## ۲- ترس‌های نابهنجار:

این نوع ترس‌ها، همانند ترس‌های خردمندانه ریشه غریزی دارند اما به دلایل مختلف از حالت طبیعی خارج شده و با رنجش‌ها و هراس‌های آزاردهنده‌ای همراه هستند.

برای مثال انسان از بدو تولد به صورت غریزی از حشرات می‌ترسد. چراکه به صورت غریزی می‌داند برخی از حشرات سمی هستند و ممکن است باعث آسیب رسیدن به او شوند.

اما اینکه مثلاً شخصی بی‌جهت و به شدت از سوسک یا حتی پروانه می‌ترسد، مثالی از ترس‌های نابهنجار است.

## ۳- ترس‌های ارزشی و اعتباری:

دسته سوم از ترس‌های انسان که خاص خود اوست و دیگر جانداران آن را تجربه نمی‌کنند، ترس‌های ارزشی یا اعتباری نامیده می‌شود. این نوع ترس‌ها حاصل زندگی اجتماعی و هوشمند انسان‌ها در کنار یکدیگر است و عمدتاً در



# صمیمیت مانند گام

دوران کودکی و به واسطه سیستم تربیتی خانواده، مدرسه و البته جامعه در ذهن یک فرد شکل می‌گیرد.

برای مثال فرزندی که در کودکی با عدم مهرورزی مناسب والدینش مواجه شده، برای همیشه ترسی را تجربه می‌کند تحت عنوان ترس از دست دادن محبت دیگران. بسیار محتمل است که چنین فردی در دوران بزرگسالی بیش از حد نسبت به روابطش با دیگران حساس شود و هر کاری انجام دهد تا رضایت و محبت دیگران را به دست آورد.

نکته مهمی که در ارتباط با ترس‌ها باید بیان کرد این است که غیر از ترس‌های ناپه‌نجان که باید از روش‌های منطقی با آنها مقابله کرد، دیگر ترس‌ها نه از بین می‌روند و نه می‌توان آنها را نادیده گرفت.

ترس‌ها همیشه در زندگی همراه انسان هستند و بر ذهنیت، تفکر و احساسات او اثر می‌گذارند. بنابراین بهترین بهترین روش برای مواجهه با آنها، مدیریت ترس‌هاست.

## مدیریت ترس‌ها:

برای مدیریت ترس‌ها، باید گام‌های زیر را انجام دهیم:

۱- ماهیت واقعی ترس خود را شناسایی کنید

جوانی را در نظر بگیرید که از کنکور می‌ترسد و به واسطه این ترس نمی‌تواند با تمرکز و انگیزه لازم درس بخواند. آیا این ترس یک ترس واقعی است یا ریشه در ترس واقعی دیگری دارد؟





# صمیمیت ماندگار

پر واضح است که کنکور هیولایی نیست که بتواند افراد را بترساند. پس چنین جوانی در واقع از چه چیزی می‌ترسد؟

برای این سوالات پاسخ‌های مختلفی بسته به زندگی یک فرد وجود دارد. اما یکی از محتمل‌ترین پاسخ‌های این است که وی در خانوادگی بزرگ شده که به شدت نسبت به اشتباهات او حساس بوده و وی را به واسطه اشتباهاتش به شکل آزاردهنده سرزنش کرده‌اند.

پس در واقع ماهیت اصلی ترس این جوان آن است که مورد سرزنش قرار گیرد و یا به عبارت دیگر او از این می‌ترسد که آدمی کم ارزش و خطاکار تلقی شود.

شما نیز وقتی می‌خواهید ترس‌های خود را مدیریت کنید، باید ابتدا ماهیت اصلی آنها را شناسایی کنید. این کار نیاز به تمرین، مطالعه و گاهی کمک گرفتن از روانشناسان دارد.

۲- بررسی کنید که آیا ترس‌تان واقعی است یا خیر؟

برخی از ترس‌ها علی‌رغم داشتن ظاهر موجه، خیلی منطقی نیستند و باید از طریق بررسی منطقی شرایط آنها را کنار گذاشت. در مثال جوانی که از کنکور می‌ترسید، می‌توان ترس دیگری را هم برای او متصور شد. اینکه جوان بترسد که مبادا با شکست در کنکور آینده‌اش خراب شود و هرگز نتواند به موفقیت بزرگی دست یابد.



# صمیمیت ماندگار

وقتی با چنین ترسی مواجه می‌شوید، باید با بررسی منطقی شرایط مثلاً بررسی زندگی بزرگانی که بدون تحصیل در دانشگاه موفقیت‌های چشمگیر به دست آوردند، به خود این اطمینان را بدهید که ترس‌تان خیلی واقعی و مهم نیست.

۳- برای عدم مواجهه با عوامل ترس آفرین برنامه‌ریزی کنید:

اگر می‌ترسید که با قبول نشدن در کنکور یا عدم نتیجه‌گیری در این آزمون مورد سرزنش دیگران قرار گیرید، بهترین راه برای مواجهه با آن این است که یک برنامه‌ریزی درسی خوب ترتیب دهید و از طریق تلاش و کوشش، احتمال موفقیت خود را افزایش دهید.

دیگر ترس‌ها نیز به همین شکل است. اگر می‌ترسید که همسرتان را از دست بدهید، (مثل ترس رامبد) از انجام کارهایی که باعث رنجش، کینه و ناراحتی می‌شوند پرهیز کنید تا نشانه‌های تیره شدن و خراب شدن رابطه را احساس نکنید.

۴- از ترس خود برای بهبود عملکرد خود انگیزه بگیرید:

اگرچه بسیاری از انسان‌ها ترس را احساسی آزاردهنده و مانعی در مسیر موفقیت-های بزرگ می‌دانند، اما واقعیت این است که ترس می‌تواند بزرگترین و مهمترین عامل انگیزه‌بخش به انسان‌ها برای کسب موفقیت باشد.

برای مثال کسانی که از بیهودگی و پوچی در زندگی می‌ترسند، اگر به شکل صحیح با این ترس خود مواجه می‌شوند می‌توانند از آن برای سخت‌کوشی،



# صمیمیت ماندگار

ایستادگی مقتدرانه در برابر مشکلات و بکارگیری خلاقیت و ابتکار برای خلق شگفتی‌های بزرگ استفاده کنند.

جوانی که از شکست در کنکور به واسطه ترس از مورد سرزنش قرار گرفتن می‌ترسد، قطعاً نسبت به جوانی که چنین ترسی را ندارد، می‌تواند انگیزه و سخت‌کوشی بیشتری در مطالعه از خود نشان دهد.

البته به شرطی که ترس خود را مدیریت کند، نه آنکه با آن بجنگد یا تسلیم آن شود.

## تکنیک ۷: اطمینان بخشی کنید

حال که با ترس‌ها، انواع آنها و نقش‌شان در زندگی آشنا شدیم، باید به تکنیک حیاتی هفتم در تقویت صمیمیت یک رابطه اشاره کنیم و آن چیزی نیست جز: اطمینان بخشی.

اطمینان بخشی یعنی:

۱- دریابید که همسرتان به واسطه چه ترس‌هایی دچار رنجش و هراس می‌شود

۲- برای عدم مواجهه او با عوامل هراس‌آورش برنامه‌ریزی کنید

برای مثال اگر همسرتان از شوخی‌هایی که در جمع با او می‌کنید به شدت رنجیده خاطر و عصبانی می‌شود، احتمالاً با بررسی بیشتر متوجه خواهید شد که او دارای ترسی است به نام: ترس از تحقیر شدن یا ترس از دست دادن ارزش و اعتبار.



# صمیمیت ماندگار

حال که این ترس را شناختید باید برای عدم مواجهه او با این ترس برنامه‌ریزی کنید. باید تصمیم بگیرید که دیگر در جمع با او شوخی‌های آزاردهنده انجام ندهید، باید یاد بگیرید که عیب و اشکال همسران را مثل راز در دل خود نگه دارید و در جمع چیزی جز خوبی‌ها و برتری‌های او را به زبان نیاورید. اگر خیلی دوست دارید دیگران را بخندانید و آدم جذابی به نظر برسید، سوژه‌های دیگری برای طنز پیدا کنید.

اگر رابطه‌تان را دوست دارید، چرا باید اقدامی انجام دهید که همسران دچار ترس شود؟ متأسفانه بسیاری از زوجین نه تنها اهمیتی به ترس‌ها و هراس‌های همسرشان نمی‌دهند، بلکه گهگاه حتی این ترس‌ها را مورد تمسخر نیز قرار می‌دهند و این مثل سمی است که خیلی سریع یک رابطه را مسموم کرده و در آستانه فروپاشی قرار می‌دهد.

شما باید ترس‌های همسران را که باعث بروز مشکلات می‌شود، شناسایی کنید، باید برای عدم مواجهه او با این ترس‌ها برنامه و انگیزه داشته باشید و در آخر باید اهتمام و جدیت خود برای این امر را به او ثابت کنید.

اجازه دهید برای روشن‌تر شدن بحث، این فصل را با داستان رامبد و مهسا به پایان برسانیم.

{رامبد ترس خود یعنی ترس از دست دادن مهسا را با او در میان گذاشته بود. مهسا نیز ترس خود یعنی ترس از اسارت و از دست دادن آزادی را به همسرش گفته بود. آیا راهی وجود داشت که آنها بتوانند این ترس‌ها را مدیریت کنند.



# صمیمیت ماندگار

رامبد پیش از مهسا سرنخی به ذهنش رسید و گفت: «عزیزم، من می‌فهمم تو از چه چیزی می‌ترسی اما این را هم می‌دانم که تا وقتی من دچار ترس نشوم، رفتاری انجام نمی‌دهم که حالت کنترل‌کنندگی داشته باشد. اگر می‌شد به نوعی از مواجهه با ترسم خلاص شوم، می‌توانستم به خوبی رفتارم را با تو اصلاح کنم و از این شیوه آزردهنده به خوبی دست بکشم.»

مهسا چند دقیقه‌ای فکر کرد و گفت: عزیزم منم گاهی می‌ترسم که مبدا تو رو از دست بدم. من نه تنها ترس تو رو مسخره نمی‌کنم بلکه مطمئنم این ترس برای رابطه ما بسیار ارزشمند است. پس ...

برای لحظه‌ای کوتاه سکوت بین آنها حاکم شد. مهسا با لبخند سکوت را شکست: «من هر روز که به خانه می‌ایم، تمام اتفاقاتی که برام افتاده رو برات تعریف می‌کنم، با تمام جزئیات.»

رامبد که از هیجان روی پا بند نبود گفت: «چه خوب. این همیشه یک موضوع خیلی خوب برای گفتگوهایی که صمیمیت رابطه‌مون رو بیشتر هم می‌کنه.»

مهسا در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود گفت: رامبد من می‌دونم که مثل هر انسان دیگری در معرض خطا و لغزش هستم. نمی‌خوام بی‌جهت از خودم یک غول یا معصوم بسازم. پس بهت قول می‌دم هیچ‌وقت تو روابط کاری‌ام با هیچ مردی تنها نمونم. حتی اگر دوستان و همکارانم فرصت نداشتند برای جلسه‌ای اینچنینی با من همراه باشم، خودم بهت می‌گم تا تو همراهیم کنی.»



# صمیمیت ماندگار

تمام دنیا را به رامبد می‌دادند، دلش نمی‌خواست احساس شیرینی که آن لحظه داشت با تمام دنیا عوض کند. اینکه می‌دید همسرش برای او و ترسش ارزش و احترام قائل است و اینگونه حاضر است به او اطمینان دهد، از هر چیزی ارزشمندتر بود.

او همیشه دوست داشت مرد زندگی‌شان باشد و همسرش او را به عنوان مرد زندگی خودش قبول داشته باشد و حالا مهسا با گفتن این راه‌حل هوشمندانه نشان داده بود که او را به رسمیت می‌شناسد و برای او و احساساتش ارزش قائل است.

رامبد همسرش را در آغوش کشید و گفت: «من هم بهت قول می‌دم هر وقت تمایل به کنترل کردن به ذهنم رسید، با این تمایل مقابله کنم و با تلاش برای حفظ علاقه و عشق تو، تو رو در کنار خودم نگه دارم نه از روش‌های پلیسی و کنترلی. پس از این به بعد هر وقت ترسیدم، به جای کارهای احمقانه یک هدیه برات می‌خرم.»



# صمیمیت ماندگار

## نوبت مدیریت

{چند ماهی از آخرین دعوی رامبد و مهسا می‌گذشت. هر دو در این مدت به قول‌هایی که داده بودند عمل می‌کردند. نه رامبد تلاش می‌کرد مهسا و روابط کاری و هنری‌اش را تحت کنترل خود در آورد و نه مهسا چیزی را از او مخفی می‌کرد. او هر روز وقتی به خانه می‌رسید سیر تا پیاز کارش را برای رامبد تعریف می‌کرد و رامبد نیز با حوصله و اشتیاق به حرف‌های او گوش می‌داد و با همسرش همدلی می‌کرد.

به ظاهر همه چیز خوب و نرمال بود اما مثل آتشی که زیر یک خاکستر، منتظر باد و نسیمی است که دوباره جان بگیرد و شعله‌ور شود، رابطه مهسا و رامبد آبیستن اتفاقات ازاردهنده دیگری بود.

رامبد که حالا از نظر شغلی پیشرفت کرده بود و مدیریت یک بخش کوچک از اداره خود را نیز به دست آورده و بدین واسطه درآمد بهتر و وجهه جذاب‌تری پیدا کرده بود، دیگر خیلی نگران از دست دادن مهسا نبود و مهسا به واسطه پذیرش یک پروژه بزرگ هنری با همکارانش، آنقدر غرق در کار و روابط کاری شده بود که کمتر دغدغه و نگرانی خاصی نسبت به رابطه‌اش با رامبد داشت.

جرقه مشکلات جدید از یک روز خاص شروع شد. روزی که ...



# صمیمیت ماندگار

رامبد صبح خیلی زود، قبل از اینکه مهسا از خواب بیدار شود، طبق قرار کاری قبلی از خانه بیرون زد و همراه راننده شرکت به ماموریتی در یکی از شهرهای اطراف رفت.

جلسات مستمر و خسته کننده او با شرکا و مشتریان شرکت تا پاسی بعد از غروب ادامه یافت و بعد از جلسه با یک پیشنهاد از سوی همکاران و دوستان نزدیکش در اداره مواجه شد: رامبد جان، ما امشب داریم می‌رییم ویلای آقای تقفی، تو مسیر برگشته. تو که مشکلی با اومدن نداری؟ خیلی خوش می‌گذره داداش.

رامبد آدم رفیق‌بازی بود و پیش از ازدواج آخر هفته‌ای نبود که با یک سری از دوستانش به گشت و گذار یا خوشگذرانی نپردازد. اما در این یکسالی که ازدواج کرده بود حتی یکبار هم با دوستان و همراهان دوران مجردی به جایی نرفته بود.

در ماه‌های اول خیلی این خلاء را احساس نمی‌کرد اما راستش در این چند ماه اخیر که مهسا هر روز خود را غرق کارش می‌کرد، خیلی به یاد آن روزها و شادمانی‌های به قول خودش بی‌شیله پيله و بی‌ریای دوران مجردی می‌افتاد.

«چی شد داداش؟ پایه‌ای؟»

تمام وجود رامبد برای رفتن به این دوره‌می پر می‌کشید اما نمی‌خواست شبِ روز آخر هفته، همسرش را تنها بگذارد. این بود که تمام طعنه‌ها و شوخی‌های





# صمیمیت ماندگار

ازاردهنده دوستانش را تحمل کرد و جواب منفی داد. اما وقتی به خانه رسید، با وجود اینکه مهسا قبل از او به خانه آمده بود، خبری از غذا نبود.

رامبد که با هزار عشق و علاقه به خانه آمده بود و شکمش از شدت گرسنگی قار و قور می‌کرد، به سختی تلاش کرد خود را کنترل کند و گفت:

«عزیزم، کل هفته یک غذای درست و حسابی نخوردیم. یک شب جمعه‌ای نمی‌شد یک چیزی درست کنی؟»

حداقل انتظاری که داشت این بود که مهسا با لبخند و البته کمی شرمساری بهانه‌ای برای این مشکل بتراشد. اما بر خلاف انتظارش مهسا که گویی آن روز چیزی در محل کار عصبانیش کرده بود، با لحنی تند پاسخ داد:

«من زنتم نه کنیز خونه بابات. غذا نداریم که نداریم. من خودم یک ربع قبل از تو رسیدم»

## تعادل کار و زندگی

یکی از بزرگترین آفت‌های یک رابطه عاطفی یا به عبارتی یک ازدواج عاشقانه، عدم توانایی زوجین یا یکی از آنها در تعادل‌بخشی به کار و زندگی است که باعث می‌شود زوجین دچار روزمرگی شده، کم کم حرارت و علاقه شدید خود را به هم سرد شده ببینند و احساس کنند اکنون دیگر آن اهمیت و ارزشی که در ابتدای رابطه در ذهن طرف مقابل داشتند، ندارند.



# صمیمیت ماندگار

اینکه کار کردن و درآمدزایی برای تداوم و حیات یک رابطه ضروری است، غیر قابل انکار است. از سوی دیگر اینکه یک رابطه عاطفی باید در طول سالها صمیمیت و حرارت خود را حفظ و حتی تقویت کند نیز موضوعی مهم و سرنوشت‌ساز است.

اما برآستی در شرایطی که از یک سو خراب شدن اوضاع اقتصادی، تامین هزینه‌های معمول یک زندگی را به شدت سخت کرده و همزمان باز شدن فضای روابط اجتماعی و بروز آفت‌های اجتماعی متعدد مثل از بین رفتن قبح روابط نامشروع و تعریف نشده، به شدت گسترش یافته است، در دو قطبی کار و تقویت روابط عاطفی زوجین به کدام طرف باید بیشتر اهمیت بدهند؟

این سوالی است که در سال‌های اخیر به تکرار از بنده به اشکال مختلف پرسیده شده است. خیلی از زوجین به واسطه اینکه مشکلات اقتصادی آرامش و امنیت رابطه‌شان را به خطر انداخته تصور می‌کنند که باید عمده تمرکز خود را بر کار و درآمدزایی بگذارند و عده‌ای دیگر به واسطه تجربیات ناگواری مثل خیانت طرف مقابل، بر پررنگ شدن بعد عاطفی روابط حتی به شرط قربانی شدن بخشی از درآمدهای خانواده تاکید می‌کنند.

هر دو دسته نیز نسبت به انتخاب خود شک دارند و مایل هستند فرد متخصصی به آنها پاسخ دهد که در زندگی باید کدام بخش را در اولویت قرار دهند؟ کار یا روابط عاطفی خود؟



# صمیمیت ماندگار

پاسخ من و همکارانم به این سوال اینگونه است: هیچ کدام. روش صحیح مدیریت کار و زندگی عاطفی، تعادل بخشی بین این دو است نه متمرکز شدن بر یکی از آنها.

## تکنیک ۸: بین کار و زندگی خود تعادلی متناسب با زندگی خود

### ایجاد کنید

اجازه دهید موضوعی را با شما در میان بگذارم. موضوعی که شاید به نظرتان بدیهی باشد اما اغلب از آن غفلت می‌کنیم. نه کار کردن و نه حتی ازدواج و داشتن یک رابطه عاطفی سالم، هدف زندگی انسان نیست.

شما متولد نشده‌اید که کار کنید یا با ازدواج به تمام اهداف خود دست یابید. خداوند متعال از آفرینش هر یک از ما حکمتی داشته و هدف اصلی همه ما در زندگی این است که این حکمت را درک کنیم و در فضایی توأم با آرامش، امنیت و لذت و البته با بکارگیری تلاش، استقامت و خلاقیت، استعدادهای خود را شکوفا کنیم، در مسیر رشد و سعادت قرار گیریم و نقش خود را در بهبود شرایط دنیا و زندگی دیگر انسان‌ها به درستی ایفا کنیم.

بنابراین اهمیت کار و اهمیت ازدواج و داشتن روابط عاطفی سالم و سازنده، این است که بستر رشد و شکوفایی ما و دستیابی به سعادت را برایمان فراهم می‌کنند. بنابراین:

هرچقدر ما بتوانیم به شکل بهتری بین کار و زندگی

عاطفی خود (که هر دو در مسیر رشد انسان مهم و



# صمیمیت ماندگار

حیاتی هستند) تعادل ایجاد کنیم، در واقع بستر مناسب‌تری را برای رشد و پویایی خویش فراهم آورده- ایم. این تعادل بخشی به ما امنیت، آرامش و توانایی بیشتری برای مواجهه با مشکلات زندگی، جنگیدن قدرتمندانه با آنها و کسب تجربه و پختگی خواهد داد.

اگر فردی بیش از حد روی روابط عاطفی خود متمرکز شود و از درآمدزایی و کار به شکل صحیح غفلت کند، از یک سو هم خودش به واسطه عدم تلاش در مسیر بالندگی و شکوفایی استعدادهای خود احساس سرخوردگی خواهد کرد و هم از سوی دیگر به واسطه درگیر شدن با مشکلات مالی فضای رابطه عاطفی خود را نیز در معرض خطر قرار خواهد داد.

از سوی دیگر کسی که تمام فکر و ذکرش را صرف کار کرده و از رابطه عاطفی خود با همسرش غافل مانده، به واسطه درگیر کردن خود و زندگی‌اش با انواع مشکلات عدیده زناشویی مثل تنهایی، دعوای و بحث‌های کشنده و آزاردهنده و ... آرامش و لذت زندگی خویش و همسرش را به مخاطره می‌اندازد.

نکته مهم دیگری که در این بخش باید به آن اشاره کنم این است که شیوه تعادل‌بخشی بین کار و روابط عاطفی فرمول مشخص و ثابتی ندارد که برای همگان به یک شکل و به یک اندازه کارآمد و مفید باشد.

برای مثال شخصی که از نظر مالی قوی‌تر است، توانایی بیشتری در بهره‌مندی از روش‌های هزینه‌ساز برای تقویت رابطه عاطفی خود دارد و کسی که به شدت درگیر مشکلات عدیده اقتصادی است، نمی‌تواند به میزان یک فرد با زندگی



# صمیمیت ماندگار

اقتصادی نرمال، برای تقویت روابط عاطفی خود وقت بگذارد. بنابراین نکته مهم این است که تعادل بخشی بین کار و زندگی عاطفی باید متناسب با شرایط زندگی شما باشد.

واقعیت مهم دیگر نیز این است که با هر شرایطی، شما نباید هیچ گاه یکی از دو موضوع کار و زندگی عاطفی را قربانی دیگری بکنید. بدترین مشکلات اقتصادی و بهترین شرایط اقتصادی دلیل موجهی برای این نیست که شما از تقویت روابط احساسی خود با همسران یا کار غافل شوید.

در ادامه با تکنیک‌های پرکاربرد و مهمی که فرد را در تعادل بخشی به کار و زندگی عاطفی و مدیریت صمیمیت روابط یاری می‌رساند آشنا می‌شویم.

{پاسخ مهسا به انتقاد رامبد از نظر او، بسیار گستاخانه و خالی از هر نوع همدلی و محبت بود. رامبد با خود می‌گفت: «شاید اگر همین انتقاد را به یک خانم غریبه می‌کردم، واکنش آرام‌تر و محترمانه‌تری نسبت به همسر من نشان می‌داد.»}

رامبد اصلاً انتظار نداشت بعد از تحولی که در این چند ماهه در زندگی‌شان ایجاد کرده، مهسا به قول خودش اینگونه نمک‌نشناسی کند. آنهم در شبی که رامبد می‌توانست به بهانه طولانی شدن ماموریت یا هزار توجیه دیگر، با دوستانش خوش بگذرانند و کیف کند، اما به خاطر علاقه‌اش به مهسا، از این کار سر باز زده بود. به معنای واقعی مهسا زمان خوبی را برای خالی کردن عصبانیت‌های خود بر سر رامبد انتخاب نکرده بود.



# صمیمیت ماندگار

رامبد بهت زده بود و احساس حقارتی شدید تمام وجودش را فرا گرفته بود. او بدون اینکه چیزی بگوید برای لحظه‌ای به مهسا که برای خود قهوه ریخته و روی کاناپه لم داده بود نگاه کرد و بدون اینکه چیزی بگوید به آشپزخانه رفت.

«نه، باید جوابش را بدهم. باید به او بگویم که اگر اجازه نمی‌دادم کار کند و این قدر راحت با دوستان الکی هنرمندش بچرخد، اینقدر گستاخانه و بی‌ادب پاسخم را نمی‌داد. مگه من نیاز به کار و پول او دارم. وظیفه او غذا درست کردن است. بله، باید همین امشب با او برخورد کنم و بگویم از این به بعد هر روز باید وظایفش را انجام دهد. اگر می‌خواهد کار کند، نباید کارش او را از این وظایف غافل کند وگرنه ...»

افکار پر از خشم و کینه رامبد، برای لحظه‌ای همچون قطاری سریع‌السیر که قرار نیست در هیچ ایستگاهی متوقف شود، به ذهن او هجوم آوردند اما آیا این کار درست بود؟ آیا چنین برخوردی به بهبود رابطه‌شان کمک می‌کرد؟ اصلاً مطمئن نبود.

آیا باید پا روی احساسات بد خود می‌گذاشت و از بیان آنها خودداری می‌کرد؟ «نه، اینطوری از این به بعد هر روز باید شاهد این رفتارهای زشت و زننده باشم. اما اگر باهش حرف بزدم که بدتر میشه. من یک انتقاد توام با محبت و دوستی کردم، اینطوری جواب داد. اگر با عصبانیت و خشم از او انتقاد کنم چه واکنشی نشان می‌دهد؟»

رامبد به معنای واقعی نمی‌دانست چه کاری درست است. {



# صمیمیت ماندگار

**تکنیک ۹: برای نقد و گفتگوی چالشی زمان مشخصی را تعیین**

**کنید**

همه ما به دفعات در زندگی خود روزها یا ساعاتی را تجربه می‌کنیم که به واسطه هجوم بی‌امان مشکلات و یا دست و پنجه نرم کردن با مشکلی که بار احساسی بسیار زیادی داشته و حتی گاهی به واسطه مواجهه با برخی رویدادهای هراس‌انگیز و اضطراب‌ساز مثل شرکت در یک آزمون مهم، شرایط ذهنی و روانی متعال و مناسبی نداریم.

این زمان‌ها، وقت‌هایی است که ما مثل دیگ جوشان، در آستانه انفجار قرار داریم و اگر به اصطلاح در این مدت کسی پایش را در کفش مان بکند، به شدت عصبانی شده و به هم می‌ریزیم. پر واضح است که بروز رفتارهای خشونت‌آمیز، توهین‌آمیز و در کل نامناسب و ناهنجار در این وضعیت خیلی دور از انتظار نیست.

باید باور کنیم که نقطه آغاز درگیری‌ها و مشکلات اساسی در یک رابطه عاطفی، معمولاً زمانی شکل می‌گیرد که لااقل یکی از طرفین در شرایط ذهنی و روانی مناسبی نیست و به واسطه عوامل دیگر، آستانه تحمل خود را از دست داده است.

حال با عنایت به این واقعیت مهم، آیا اینکه هرگاه از دست همسرمان ناراحت و دلخور شدیم همان زمان واکنش نشان داده و احساس بد خود را بازگو کنیم، کاری درستی است؟



# صمیمیت ماندگار

قطعاً شما نیز اذعان می‌کنید که وقتی همسرمان به دلایل مختلف تحت فشار است و شرایط ذهنی و روانی مناسبی ندارد و بدین واسطه با یک رفتار یا گفتار باعث رنجش ما را فراهم کرده است، در شرایطی نیست که بتواند بحث و گفتگوی چالشی بیشتری را به راحتی تحمل کند. بنابراین اینکه هنگام نگرانی، خشم یا کلافگی او، از وی انتظار داشته باشیم نسبت انتقادات ما واکنش صحیحی نشان دهد، خیلی در یک رابطه احساسی انتظار صحیحی نیست.

راه‌حل چیست؟ خیلی ساده. به تمام زوج‌هایی که برای گرفتن مشاوره مراجعه می‌کنند پیشنهاد می‌کنم ساعتی را در یک هفته برای گفتگو کردن چالشی با هم مشخص کنند.

برای مثال مشخص کنید که روزهای دوشنبه ۸ تا ۱۰ شب، به بحث گفتگوی چالشی اختصاص یابد. این دو ساعت، زمانی است که شما به نقد منصفانه عملکرد خود و همسرتان پرداخته و احياناً اگر رنجش‌هایی را تجربه کرده باشید، بیان می‌کنید.

این نکته مهم را نیز به یاد داشته باشید که موضوع بحث این جلسات گفتگوی چالشی فقط بیان احساسات ناگوار تجربه شده نیست. بلکه می‌تواند فرصتی برای ارایه مشاوره و انتقاد به طرف مقابل با هدف بهبود عملکرد یا شرایط وی شود.

برای مثال اگر همسرتان دارای ویژگی خاص شخصیتی است یا واکنشی را نسبت به دیگران نشان می‌دهد که باعث رنجش آنها یا زیر سوال رفتن اعتبار





# صمیمیت مانند گانگ

خودش می‌شود، می‌توانید با رویکردی صمیمانه و دوستانه و البته با هدف کمک به او، این موارد را به وی گوشزد کنید.

البته به یاد داشته باشید چه انتقادات منوط به رنجش‌های خودتان است و چه منوط به شخصیت و عملکرد کلی همسرتان، نباید به گونه‌ای باشد که او احساس کند شما قصد بازخواست کردن او، زیر سوال بردن ارزش و اعتبارش و مسایلی از این دست را دارید.

اگر شیوه گفتگو کردن‌تان به گونه‌ای باشد که همسرتان مطمئن شود هدف شما بهبود رابطه و بهبود وضعیت خود اوست، قطعاً واکنش بسیار بهتر و مفیدتری نسبت به گفتگوی چالشی از خود نشان خواهد داد. یادتان باشد همانطور که پیش از این نیز گفتیم، به جای نقد شخصیت او و زیر سوال بردنش ارزش و اعتبارش، رفتار یا گفتارش را مورد سوال قرار دهید. آن هم دوستانه و ضمن اشاره به نقش خود در شکل‌گیری مشکلات.

اینکه شما به جای واکنش نشان دادن در لحظه، زمانی را برای گفتگوی چالشی در هفته مشخص کرده و ناراحتی‌های خود را در این ساعات منعکس کنید، چند نتیجه بسیار مهم و اثربخش دارد:

\* به خود شما کمک می‌کند امر مهم مدیریت هیجانات و احساسات منفی و به تعویق انداختن آنها را یاد بگیرید. بدین شکل شما در کل روابط اجتماعی خود، به فردی با قابلیت مدیریت تکانه‌ها، تبدیل خواهید شد.



# صمیمیت ماندگار

بنابراین مثلاً اگر سر کار نیز دچار خشم یا هراس یا رنجش شوید نیز، می‌تواند با عملکرد بهتری احساس منفی خود را مدیریت کرده و رفتار و واکنشی معقولانه‌تر و اثربخش‌تر را طراحی نمایید.

\* موکول کردن گفتگوهای چالشی به ساعات خاص باعث می‌شود شما در فضایی توأم با آرامش با همسر خود به گفتگو پردازید. نه زمانی که وی به شدت از نظر ذهنی و روانی تحت فشار است و آستانه تحمل کمی دارد.

بدین ترتیب، او با احتمال بیشتری واکنش‌های بهتری را نسبت به نکات و مسایل مطرح شده نشان می‌دهد و بدین واسطه فضای گفتگو به سمت رنجش‌های بیشتر، توهین و تحقیر و یا خدای ناکرده خشونت نمی‌رود.

{رامبد بدون اینکه چیزی بگوید، از بیرون سفارش غذا داد و وقتی هر کدام در تنهایی غذای‌شان را خوردند و احساس کرد مهسا آرامش بهتری دارد، به سراغ او رفت و گفت: «عزیزم می‌دونم خسته‌ای، به نظر فردا بعد از ظهر می‌تونیم با هم یک ساعتی صحبت کنیم؟ اگر فردا برات مناسب نیست، هر زمانی که به نظرت بهتره رو پیشنهاد بده.»

مهسا که هنوز آثار خشم و کم‌تحملی در رفتارش هویدا بود، پرسید: «برای چی صحبت کنیم؟» رامبد که نمی‌خواست در آن شرایط سر بحث یعنی ناراحتی‌اش از رفتار مهسا به هر دلیلی باز شود، لبخندی زد و گفت: «گفتم یک فکری برای کارهای خونه بکنیم. هم تو کار می‌کنی، هم من. به نظرم باید یک جووری برنامه‌ریزی کنیم که از کارهای خونه هم غافل نشیم.»



# صمیمیت ماندگار

مهسا با نگاهی توأم با شک و بدبینی برای لحظه‌ای به رامبد نگاه کرد و گفت:  
«باشه. همون فردا خوبه.»

رامبد دیگر سخنی نگفت، برای خودش چایی ریخت و او نیز مثل مهسا روی  
کاناپه خود را رها کرد. حالا احساس بهتری نسبت به چند ساعت قبل داشت.

## تکنیک ۱۰: وظایف زندگی مشترک را بین هم تقسیم کنید

یکی از رویکردهای نادرست و مخربی که فضای یک رابطه عاطفی را به شدت  
تحت تاثیر سوء قرار می‌دهد، عدم برنامه‌ریزی و چاره‌اندیشی زوجین برای تقسیم  
وظایف یک زندگی مشترک است.

هر یک از ما وقتی قصد داریم در حوزه کارهای حرفه‌ای خود، اقدامی را انجام  
دهیم یا پروژه‌ای را پیش ببریم، (چه به صورت انفرادی و چه به صورت گروهی)،  
از قبل تک تک امور را مشخص می‌کنیم و برای چگونگی انجام هر یک از این  
امور برنامه‌ریزی می‌نماییم.

اما متأسفانه وقتی بحث از مسئولیت‌ها و وظایف دخیل در یک رابطه مشترک به  
میان می‌آید، اغلب زوجین بر اساس برداشت‌ها و باورهای ذهنی شخصی خود  
(آنچه عمدتاً از خانواده خود آموخته‌اند)، به این مسئولیت‌ها نگاه می‌کنند که این  
امر حداقل دو نتیجه بد دارد:

یک اینکه آموخته‌های دو فرد از دو خانواده متمایز با هم بسیار متفاوت است.  
برای مثل ممکن است در یک خانواده، پدر خانواده صبحانه‌ها را درست می‌کرده  
و از این رو فرزند این خانواده به صورت پیش‌فرض وظیفه درست کردن صبحانه



# صمیمیت ماندگار

را بر دوش مرد خانواده می‌داند اما چنین فرهنگی در خانواده همسرش وجود نداشته است.

دوم نیز اینکه شرایط زندگی در عصر حاضر و در دنیای کنونی با سال‌های پیشین و سال‌هایی که ما کودکی خود را سپری کرده و ذهنیت‌های خود را می‌ساختیم به شدت فرق کرده است.

یکی از مهمترین این تفاوت‌ها این است که در گذشته به دلایل مختلف از جمله بهتر بودن شرایط اقتصادی، عمده خانم‌ها خانه‌دار بودند و وقت بیشتری برای مدیریت مسئولیت‌ها و وظایف خانه داشتند اما امروز اغلب خانم‌ها کار می‌کنند.

پس اینکه انتظار داشته باشیم همسرمان هم بیرون از خانه کار کند تا کمکی به وضعیت اقتصادی خانواده بکند و هم مثل مادرمان تمام مسئولیت‌های خانواده را نیز به دوش بکشد، انتظاری غیر منصفانه و ناعادلانه است.

بنابراین یکی از مسایل مهمی که برای تقویت صمیمیت یک رابطه و همچنین بهبود امور و کاهش چالش‌ها باید به شکل صحیح مدیریت شود، تقسیم وظایف است.

آیا آن روز حق با رامبد بود که انتظار داشت همسرش علیرغم کار زیاد باشد شام درست می‌کرد؟ آیا خود او باید این کار را انجام می‌داد؟

پاسخ این سوال فعلاً اهمیتی ندارد. آنچه اکنون باید به آن اشاره کنیم این است که تا وقتی وظایف طرفین مشخص نشده، هر انتظاری و هر نوع دلخوری از عدم ایفای یک مسئولیت نیز بی‌جا و غیر منطقی است.



# صمیمیت ماندگار

این مساله نه فقط در یک رابطه عاطفی، بلکه در مدیریت روابط انسانی در یک سازمان نیز صادق است. کما اینکه یکی از اصولی که به مدیران آموزش می‌دهند این است که اگر می‌خواهید کارمندان تان بهترین عملکرد را از خود نشان دهند، وظایف و مسئولیت‌های‌شان را به صورت شفاف و واضح تبیین و مشخص کنید.

اینکه کسی از مسئولیت‌های خود آگاه نباشد اما انتظار داشته باشیم بهترین عملکرد را از خود نشان دهد، انتظار نادرستی است. چه در محیط کار و چه در محیط خانه و خانواده.

سوال مهمی که در این بخش باید به آن پاسخ دهیم این است که این تقسیم‌بندی و مشخص شدن مسئولیت‌ها چگونه باید انجام شود؟

در پاسخ به این سوال نیز باید عرض کنم، هیچ فرمول خاصی وجود ندارد که برای تمام زوجین و خانواده‌ها به یک اندازه مفید و کارگشا باشد. در واقع هر خانواده‌ای بسته به شرایط خود و سبک زندگی خود باید این مسئولیت‌ها را مشخص سازد.

اما در عین حال چند نکته مهم وجود دارد که مد نظر قرار دادن آنها، به شما در تقسیم وظایف کمک می‌کند:

۱- شیوه تقسیم‌بندی خود را بر اساس عرف‌های گذشته و خانوادگی بنا نکنید.

برای مثال قرار نیست چون در گذشته فقط پدرها اqlام مورد نیاز خانه را می‌خریدند، لزوماً در زندگی کنونی نیز این وظیفه باید برعهده آقای خانه باشد. چه



# صمیمیت ماندگار

بسا بهترین گزینه ممکن است برای شما تعیین یک روز خاص برای انجام خریدهای عمده به صورت مشترک باشد.

یا مجدداً به عنوان مثال، امروز که بسیاری از خانواده‌ها ماشین ظرف‌شویی دارند، لزوماً قرار نیست وظیفه شستن ظرف‌ها برعهده خانم‌ها باشد، چون در گذشته این کار را بیشتر مادرها انجام می‌دادند.

۲- در تقسیم‌بندی مسئولیت‌های به‌قابلیت‌ها و ویژگی‌های خاص مردها و زن‌ها توجه کنید:

برای مثال در هر خانواده‌ای با هر شرایطی، تعمیر کردن وسیله‌ای مثل کولر یا آماده‌سازی آن برای خانم‌ها کاری سخت و به شدت دشوار است. بنابراین اینکه ما ویژگی‌های مردان را در تعیین مسئولیت‌هایی مثل مثال فوق دخیل کنیم بسیار خوب و کارگشاست.

یا همه می‌دانیم که خانم‌ها از نظر عاطفی، نظم‌پذیری و نظم‌آموزی قابلیت‌های بسیار خوبی دارند. از این رو اینکه عمده (نه تمام) مسئولیت‌های تربیتی فرزندان بر دوش مادران باشد، خیلی کار غیر منطقی و غیر معقولی نیست. البته به یاد داشته باشید بسیاری از مسئولیت‌ها مثل همین مثال تربیت فرزندان، چیزی است که باید زوجین در کنار آن را ایفا کنند و هر یک نقش و اثرگذاری خاصی در آن دارند.

۳- مشخص کردن مسئولیت‌های هر یک از طرفین به معنای رفع مسئولیت طرف مقابل در آن حوزه نیست.



# صمیمیت ماندگار

برای مثال اگر مشخص کردید که غذا درست کردن برعهده خانم (یا آقا) است، دلیل نمی‌شود که طرف مقابل به کل خود را از این مسئولیت منفک بداند و در هر شرایطی، حتی وقتی همسرش مریض یا گرفتار است، از انجام آن سر باز بزند.

\* یادتان باشد که زندگی عاطفی و عشقی با روابط کاری که هر کس مسئول کارهای خود است و به تنهایی باید از پس کارهای خود بر آید فرق می‌کند. مشخص کردن مسئولیت‌ها برای نظم‌بخشی به زندگی و مدیریت بهتر امور زندگی مشترک است، نه اینکه یک نفر در یک مورد خاص به کلی خود را از یک مسئولیت جدا سازد.

\* یادتان باشد که در زندگی شخصی، همیشه شرایط خاصی وجود دارد (مثل بیماری یا گرفتاری کاری و ...)، طرفین باید به صورت جدی در انجام مسئولیت‌های طرف مقابل به وی کمک کنند.

\* یادتان باشد که در زندگی عاطفی، کمک کردن به همسر در انجام مسئولیت‌هایش به شدت بر صمیمیت یک رابطه می‌افزاید و حرارت یک رابطه را بالا می‌برد.

تصور کنید که همسرتان با خستگی در حال شستن ظرف‌هاست و شما با وجود اینکه مسئولیت‌های خود را انجام داده‌اید به سراغ او می‌روید، وی را نوازش می‌کنید و با مهر و محبت به او در انجام کارش کمک می‌کنید. این کار اثرش از



# صمیمیت ماندگار

هزاران هدیه و کار بزرگ در تقویت صمیمیت یک رابطه بیشتر و حساس تر است.

{روز جمعه طبق قرار قبلی مهسا و رامبد با هم درباره کارهای خانه صحبت کردند. مهسا که آن روز نسبت به پنجشنبه حال بسیار بهتری داشت، با حس کردن رویکرد منصفانه رامبد به صورت فعال و با انگیزه در این تقسیم وظایف مشارکت کرد.

رامبد به او گفت: «عزیزم می‌دانم که تو نیز کار می‌کنی و وقتی به خانه می‌رسی خسته هستی. من انتظار ندارم هر روز هفته غذا بپزی اما روزهای خاصی مثل پنجشنبه و جمعه برای من مهم است و دوست ندارم در این روزها غذای حاضری بخورم. لاف‌کار را طوری برنامه‌ریزی کن که در این دو روز بتوانی آشپزی کنی. آخه راستش من دستپخت تو رو بیشتر از غذای هر رستورانی دوست دارم.»

و مهسا در جواب گفت: «باشه عزیزم. تلاش می‌کنم از این به بعد همکاران و مشتریان بگم که روزهای پنجشنبه و مخصوصاً جمعه خیلی نمی‌تونم کار کنم. اما به شرطی که تو وظیفه گذاشتن ظروف تو ماشین ظرف‌شویی و شستن اون‌ها رو برعهده بگیری.»

صحبت‌های آن دو، آن روز بسیار خوب پیش رفت و توانستند مسئولیت‌های مهم زندگی مشترک‌شان را به شکل موثری بین هم تقسیم کنند. رامبد که حالا





# صمیمیت ماندگار

احساس بسیار بهتری داشت و دوباره عشق و علاقه خوبی نسبت به همسرش احساس می‌کرد، بی‌آنکه چیزی به او بگوید، تصمیم مهمی گرفت. اینکه شنبه‌ها کار خاصی برای خوشحال کردن همسرش انجام دهد. هر شنبه یک کار جدید یا یک سورپرایز خوب.

## تکنیک ۱۱: روزی با هدف ایجاد حس خوب در طرف مقابل

دوران دوستی یا نامزدی خود با همسرتان را به یاد بیاورید. یادتان هست آن روزها چقدر انگیزه و اشتیاق داشتید که هربار هدیه‌ای برای او بخرید و یا با کار یا اقدامی، او را شگفت‌زده و هیجان‌زده کنید؟

یادتان هست در آن ایام چگونه با عشق و علاقه شدید، روزها و ماه‌های رابطه را می‌شمردید و برای هم ماهگرد و سالگرد می‌گرفتید؟ یادتان هست چقدر از اینکه به هم هدیه دهید، از اینکه کار خاص و هیجان‌انگیزی انجام دهید لذت می‌بردید؟

براستی چرا اغلب زوجین وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوند، تمام این اقدامات بسیار مهم و اثرگذار را که نقشی چشمگیر در تقویت صمیمیت یک رابطه دارند به کلی کنار می‌گذارند؟

پیشنهاد من به همه شما عزیزان این است که در کنار مشخص کردن روز یا ساعاتی در هفته برای گفتگوی چالشی، یک روز یا ساعت خاصی را در هفته نیز برای ایجاد حس خوب در همسرتان مشخص کنید، درست مثل روزهای نامزدی و دوستی.



# صمیمیت ماندگار

برای مثال خود را ملزم کنید که یک روز مثلاً پنجشنبه از طریق خریدن یک هدیه، از طریق پاسخ دادن به یکی از خواسته‌های همسرتان (مثلاً اگر دوست دارد او را به نمایشگاهی ببرید)، از طریق انجام دادن یک کار مهم (حتی مثل تعمیر یکی از وسایل خانه که مدت‌هاست وقت نکرده‌اید آن را تعمیر کنید) و هر راه دیگری که به ذهن‌تان می‌رسد، حس خوبی را در همسرتان ایجاد کنید.

یاد بگیرید که در زندگی مشترک نیز مثل دوران دوستی و نامزدی، هفته‌ای یکبار با انجام یک کار خاص همسرتان را سورپرایز و هیجان‌زده کنید. خود را ملزم کنید که هفته‌ای یکبار هم که شده به یکی از علایق یا خواسته‌های مهم او توجه جدی نشان دهید و به اصطلاح حال او را خوب کنید.

حال همدیگر را خوب کنید تا حال رابطه‌تان همیشه خوب باشد.

«روز شنبه و در شرایطی که تمام ذهن رامبد به تصمیمی که برای سورپرایز کردن همسرش معطوف بود، یکی از همکارانش نزد او آمد و خوشگذرانی‌های روز پنجشنبه همکاران به صورت مجردی را با آب و تاب زیاد برایش تعریف کرد.»

بعد در حالی که گویی منصف‌ترین، صادق‌ترین و دلسوزترین انسان در زندگی رامبد باشد از او پرسید: «من واقعاً نمی‌فهمم رامبد. واقعاً درک نمی‌کنم چرا از حضور تو جمع ما خودداری می‌کنی. راستش پنجشنبه مدتی درباره تو با بقیه صحبت کردم. نظر جمعی این بود که یا تو از ما خوشت نمی‌آید، یا زیادی زن‌ذلیل هستی که حتی جرات یک شب خوشگذرونی مجردی رو نداری یا در نهایت ...»



# صمیمیت ماندگار

رامبد نگاه معناداری به همکاریش کرد و گفت: یا در نهایت چی؟ یک آدم امل و شیرین مغزم؟ من نمی‌فهمم، اگر شما دنبال خوشگذرونی‌های مجردی هستید، اصلاً چرا ازدواج کردید؟ اصلاً ... اصلاً ... مگه تو این مهمونی‌های مجردی قرار چی کار کنی که نمی‌تونید زن و احیاناً بچه‌تونم با خودتون ببرید؟»

همکاریش گفت: «شوخی می‌کنی؟ بابا آدم وقتی می‌خواد عشق و حال کنه که زنشو با خودش نمی‌بره. ببریم که چی بشه؟ سرمون غرغر کنه؟ سیگار نکش، این قدر بلند نخند، چرا به اون یکی فلان حرف رو زدی؟ چرا اینقدر غذا می‌خوری؟»

رامبد لبخندی زد و گفت: «داداش من این مشکلاتی که تو می‌گی با زنم ندارم. از نظر من تمام چیزهایی هم که می‌گی بهانه است. من زنم رو دوست دارم و دوست دارم در کنار اون خوشگذرانی کنم. الان یک بلیط مسافرت برای سه روز تعطیلی آخر هفته خریدم. تو یا هر کدوم از دوستان هم اگر صلاح می‌دونید می‌تونید با همسران‌تون با ما تو این مسافرت شریک بشید.»

بعد نگاهی به چهره متعجب و حیرت زده دوستش کرد و ادامه داد: «اگر هم خواستی یکبار وقت بذار تا بهت بگم چطور میشه با زنت خوشگذرونی کنی بدون اینکه به هم گیر بدید و دچار رنجش و ناراحتی بشید.»

دوست رامبد گویی مسخ شده باشد، بدون اینکه چیزی بگوید رفت، اما خود رامبد هم بعد از گفته‌های خودش کلی سوال در ذهنش ایجاد شد. او برای آنکه دوستش را قانع کند، خیلی مطمئن و با قدرت صحبت کرده بود اما خودش هم



# صمیمیت ماندگار

به خوبی نمی‌دانست که چطور می‌توان تفریحات مشترک خوبی با همسرش داشته باشد. نمی‌دانست چطور می‌تواند لذت تفریحات و خوشگذرانی‌های دوران دوستی و نامزدی را اکنون که سال‌ها از زندگی مشترک‌شان می‌گذشت، دوباره زندگی کند.

## تکنیک ۱۲: برای تفریحات دو نفره و گروهی برنامه‌ریزی کنید

دو نفر وقتی در یک رابطه عاطفی قرار می‌گیرند، در نخستین روزها و ماه‌های رابطه و مخصوصاً تا زمانی که هنوز از به دست آوردن طرف مقابل مطمئن نشده‌اند سه ویژگی خاص دارند که متأسفانه بعدها این ویژگی‌ها را به صورت نسبی و حتی به کلی کنار می‌گذارند.

۱- اینکه بیشتر تلاش می‌کنند خوبی‌های طرف مقابل را ببینند و از این خوبی‌ها لذت ببرند تا اینکه ذهن‌شان را متمرکز ایرادات و اشتباهات طرف مقابل کرده و زجر بکشند.

۲- بیشتر دوست دارند به صورت دو نفری و بدون حضور دیگران به تفریح و خوشگذرانی با یکدیگر بپردازند و اصطلاحاً بیشتر مایل به داشتن خلوت‌هایی دو نفره هستند.

۳- بودن در کنار طرف مقابل را به هر چیزی ترجیح می‌دهند. از این رو همیشه بهانه‌ای پیدا می‌کنند تا در کنار یکدیگر باشند، حتی اگر قرار باشد با گروهی از دوستان خود بیرون بروند.



# صمیمیت ماندگار

سه ویژگی ذکر شده، حاصل جذابیتی است که هر یک از طرفین در روزها و ماه‌های اول رابطه در ذهن دیگری دارد. اما وقتی به واسطه عوامل مختلف مثل ازدواج، افراد از داشتن یکدیگر مطمئن می‌شوند و به نوعی جذابیت‌های طرف مقابل را در ذهن‌شان کم‌رنگ شده می‌بینند، سه ویژگی ذکر شده با سه ویژگی متضاد عوض می‌کنند.

از جمله اغلب به دنبال فرصتی برای داشتن تفریحات مجردی می‌گردند، ترجیح می‌دهند ساعات یا حتی روزهایی از هفته را بدون حضور طرف مقابل سپری کنند و وقتی در کنار یکدیگر هستند، بیش از آنکه از مزیت‌های یکدیگر لذت ببرند، ذهن‌شان را روی ایرادات، نواقص و اشتباهات طرف مقابل متمرکز کرده و بدین واسطه فضای رابطه‌شان را زجرآور می‌کنند.

پیش از این گفتیم که وقتی جذابیت به واسطه عوامل مختلف در یک رابطه عاطفی کم‌رنگ شد، یک زوج باید بتوانند با دو چرخ صمیمیت و تعهد، به حرکت صحیح رابطه خود تداوم بخشند و بدین ترتیب یک زندگی شاد، پر طراوت و پر از عشق و لذت را برای یکدیگر بسازند.

## عوامل تهدیدکننده یک رابطه:

در این میان چند خطا یا رویکرد ناصواب سلامت و صمیمیت یک رابطه را به خطر می‌اندازد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:



# صمیمیت ماندگار

## الف) تفریحات مجردی:

وقتی دو نفر با هم ازدواج کنند، باید برای به صورت کلی تفریحات مجردی را کنار بگذارند. چراکه اگر یک زوج به یکدیگر و به رابطه‌شان متعهد باشند، اصولاً هیچ تفریح یا سرگرمی خاصی وجود ندارد که بخواهند همسر خود را از حضور و مشارکت در آن محروم کنند.

بله، فردی که دارای تعهد لازم به رابطه‌اش نیست و قرار است زیر قول و قرارهایش با همسرش بزند، از تفریحات مجردی برای این کار بهره می‌گیرد. اما جالب است بدانید که اغلب خوشگذرانی‌های مجردی بدین واسطه شکل می‌گیرد که افراد خوشگذرانی و تفریح در کنار همسر خود را فرا نگرفته‌اند و به واسطه اشتباهات خطرناکی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، فضای رابطه خود با همسرشان را (حتی در حضور دیگران) به فضایی آزاردهنده تبدیل کرده‌اند.

در چنین شرایطی، پرهیز از تفریحات مشترک و غرق شدن در تفریحات مجردی غیر از نتایج سوء زیر هیچ فایده خاص دیگری ندارد:

- باعث گسترش دروغ و پنهان‌کاری در یک رابطه می‌شود. چراکه قطعاً همسر شما از تفریحات مجردی‌تان استقبال نخواهد کرد و شما برای دستیابی به آن باید به دروغ و تقلب پناه ببرید.

- بی‌تعارف، غرق شدن در زندگی مجردی و خوشگذرانی‌های مجردی، باعث می‌شود عشق و تعهد طرف مقابل نیز کمرنگ شود. بدین ترتیب خود شما فضایی را ایجاد می‌کنید که همسرتان به شما خیانت کند یا



# صمیمیت ماندگار

از شما دور شود و او نیز به تنهایی یا فضای دوستان مجردی خود پناه  
ببرد.

- رفتن به سمت تفریحات مجردی نقش پدری یا مادری شما را نیز  
تحت الشعاع خود قرار داده و شما را به والدی غیر متعهد، غیر آگاه و  
غیر دلسوز تبدیل خواهد کرد.

- اگرچه ممکن است در خود زمان تفریحات مجردی لذت زیادی را  
تجربه کنید اما بعد از آن عذاب وجدان و ناراحتی شدید جای این لذت  
را خواهد گرفت.

## ب) انتقاد کردن از یکدیگر در جمع:

یک زوج عشقی، امین یکدیگر هستند که تقریباً بیش از هر شخص دیگری  
نسبت به طرف مقابل شناخت دارند. این شناخت هم شامل روحیات، احساسات و  
ویژگی‌های شخصیتی می‌شود و هم نوع تفکر و رفتار وی.

بنابراین یک رابطه وقتی سالم و لذت‌بخش باقی می‌ماند که طرفین بتوانند به  
یکدیگر اعتماد کرده و با اتکا به پشتوانه رابطه عاطفی خود، وجهه‌ای مطلوب از  
خویش را در جمع‌های مختلف ارایه کنند.

وقتی شما در جمع از همسر خود انتقاد می‌کنید، وقتی شخصیت و حتی عملکرد  
او را زیر سوال می‌برید و وقتی برای اثبات ادعا و حرف خود، مثال‌هایی از زندگی  
شخصی‌تان را روی دایره می‌ریزید، غیر از اینکه کینه و خشم و بی‌مهری را در  
رابطه خود گسترش دهید، به نتیجه دیگری دست نخواهید یافت.



# صمیمیت ماندگار

به من نگوئید که انتقاد کردن در یک رابطه لازم است و از این رو در جمع و در لحظه از همسران انتقاد می‌کنید تا عملکرد یا رفتار او را اصلاح کنید. ما پیش از این برای این مساله راهکار ارائه کردیم. انتقاد کردن از همسر باید در خلوت و آنهم در زمان‌های مشخصی که در هفته تعیین کرده‌اید صورت گیرد. نه جلوی پدر و مادر خودتان یا او، نه جلوی دوستان و اقوام.

پ) دور شدن از خلوت‌های لذت‌بخش:

من نمی‌دانم شما چه شخصیتی دارید و به چه کارهایی علاقه‌مند هستید. اما می‌توانم به شما بگویم که زوج‌های موفق همیشه راهکارهایی برای ایجاد خلوت‌های دو نفره به صورت مستمر پیدا می‌کنند.

خود من عاشق فیلم‌ها و سریال‌های جذاب و آموزنده هستم. از این رو یکی از خلوت‌هایی که همیشه با همسرم که او نیز به این موارد علاقه‌مند است، دیدن فیلم و سریال در کنار هم است. ما ساعاتی از برخی روزهای هفته را به این کار اختصاص می‌دهیم، در کنار هم فیلم می‌بینیم و بعد با لذت و علاقه زیاد نظرات-مان و دیدگاه‌های مان نسبت به فیلم را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم.

خود همین مساله، کلی موضوع برای گفتگوهای دوستانه و جذاب ایجاد می‌کند. کدام فیلم را ببینیم، کدام سریال نقدهای بهتری دریافت کرده، چه کسی این سریال را دارد و می‌توانیم از او بگیریم، چه نقدهایی درباره فیلمی که دیده‌ایم وجود دارد و ...





# صمیمیت ماندگار

لزومی ندارد شما نیز مثل ما عاشق فیلم دیدن باشید، اگر عاشق بازی کردن هستید، از اینکه کنار همسر خود بنشینید و مثلاً کارت بازی یا شطرنج بازی کنید، خجالت نکشید.

همیشه این فرصت هستند که روزی در هفته را به یک کافی شاپ یا یک رستوران بروید و مثل لیلی و مجنون صرفاً از بودن در کنار هم و داشتن هم لذت ببرید. هیچ ایرادی ندارد در کنار تفریحات گروهی و جمعی، همیشه زمان‌هایی را برای خلوت کردن با یکدیگر و دور شدن از جمع اختصاص دهید.

## ت) زوم کردن بر ایرادات و نواقص:

هر بار که از دست همسر تان خشمگین شدید و ذهن تان روی ایرادات و اشتباهات او متمرکز شد، پیش از آنکه شانس و اقبال بد خود را لعنت بفرستید و خود را قربانی یک رابطه ناصحیح بدانید، به خودتان، مزیت‌ها و داشته‌ها و همچنین کمبودها و ایرادات تان فکر کنید.

این روش به شما کمک می‌کند که به خود یادآوری کنید هر انسانی در کنار خوبی‌ها و مزیت‌ها، دارای ایرادات و خطاهایی نیز هست.

به جرات می‌گوییم که بسیاری از شما عزیزان وقتی رابطه عاطفی خود را آغاز کردید، نه تنها متوجه ایرادات طرف مقابل شده‌اید، بلکه حتی ممکن است دیگران این ایرادات را به شما گوشزد کرده باشند. اما فرق امروز شما با دیروز شما در این است که امروز متاسفانه ذهن تان را درگیر ایرادات طرف مقابل کرده‌اید و دیروز بیش از هر چیز به داشتن طرف مقابل فکر می‌کردید.



# صمیمیت ماندگار

من نمی‌گویم نباید از هم انتقاد کنیم، نمی‌گویم نباید به صورت مداوم فضای رابطه‌مان را بهبود بخشیم، من می‌گویم نباید نیمه خالی لیوان را ببینیم.

مثال این قضیه افرادی هستند که به دلایل مختلف دچار بدخواهی شده‌اند. جمع شش نفره‌ای را در نظر بگیرید که با هم به یک ویلا رفته‌اند و قرار است شب را همانجا سپری کنند.

افراد معمولی مخصوصاً کسانی که اهل سفر و خوشگذرانی هستند، به جای آنکه ذهن خود را درگیر مشکلات و کمبودهای ویلا کنند، از بودن در آن فضا لذت می‌برند و شب هم خیلی راحت می‌خوابند.

اما افرادی که دچار بدخواهی و البته بدبینی هستند، ذهن‌شان روی موضوعاتی مثل موارد زیر متمرکز شده و اجازه خوابیدن آرام و لذت‌بخش را از آنها می‌گیرد:

- متکایم همراه نیست. متکاهای اینجا سفت است.

- چرا یخچال این قدر صدا می‌دهد. من با این صدا خوابم نمی‌برد.

- چرا دوستم خر و پف می‌کند. با این صدا مگر می‌توان خوابید؟

- چرا این قدر سرد (یا گرم) است.

- چرا صدای باد این قدر زیاد است.

و ....



# صمیمیت ماندگار

در همان شرایطی که دیگران می‌توانند خوبی ببینند و لذت ببرند، افرادی هستند که ذهن‌شان روی بدی‌ها و کمبودهای متمرکز می‌شود و یک مسافرت، یک مهمانی، یک خوشگذرانی دوستانه یا ... را برای خود و دیگران تلخ می‌کنند.

امروز شما در رابطه‌تان می‌توانید نقش اینگونه افراد را بازی کنید یا نقش افرادی که خوش‌خواب و خوش سفر هستند. این به انتخاب خود شما بستگی دارد.

## تکنیک ۱۳: به علاقه همسر خود در خوشگذرانی‌های جمعی اهمیت

### بدهید

شما اهل سینما هستید؟ همسرتان باید به این علاقه شما اهمیت بدهد. شما دوست دارید برخی از مسافرت‌ها را با دوستان یا اقوام خود بروید؟ همسرتان باید برای این خواسته احترام قائل شود؟ شما دوست دارید حداقل یک روز در هفته به خانه پدر و مادر یا برادر و خواهر خود بروید؟ همسرتان باید این مساله را بپذیرد. شکی در این مساله نیست.

اما به یاد داشته باشید که همسرتان نیز علایق و خواسته‌های خاص خود را دارد که باید مورد احترام شما قرار گیرد و پاسخ مناسبی را دریافت کند.

همانطور که شما از حضور در جمع پسرخانه‌ها و دخترخاله‌های خود که خاطرات زیادی با آنها دارید لذت می‌برید، همسرتان نیز دوست دارد گاهی با دایی، عمو، خاله و عمه خود و فرزندان آنها خوش بگذرانند و شما باید او را در این مسیر همراهی کنید.



# صمیمیت ماندگار

قرار نیست همیشه خواسته شما اجابت شود. قرار نیست وقتی به خانه مادر خود می‌روید، خوش اخلاق باشید، بگویید و بخندید اما وقتی به خانه مادر همسرتان یا اقوام او می‌روید اخم‌های‌تان را در هم بکشید و مدام دنبال بهانه‌ای باشید که همسرتان را به خاطر این جمع‌ها و این حضور سرزنش کنید.

متأسفانه اغلب زوج‌هایی که دچار مشکل می‌شوند چنین رویکرد ناصوابی را در پیش می‌گیرند. وقتی موضوع خوشگذرانی مورد علاقه همسرشان است و یا وقتی در مهمانی‌ها و خوشگذرانی‌هایی شرکت می‌کنند که افراد حاضر در آن اقوام یا دوستان همسرتان هستند، مدام به دنبال بهانه‌ای می‌گردند که به طرف مقابل ثابت کنند، این جمع یا این موضوع برای خوشگذرانی مناسب نیست.

اجازه دهید خیلی ساده به شما بگویم که اغلب این رفتارهای نادرست یا از روی کینه و عنادورزی و البته به به صورت خودآگاه ایجاد می‌شوند و یا به واسطه کمبود اعتماد به نفس افراد و اغلب به صورت ناخودآگاه شکل می‌گیرند.

همه ما وقتی در جمع اقوام، دوستان و آشنایان خود هستیم اعتماد به نفس بیشتری برای عرض اندام، حرف زدن، گفتن و خندیدن داریم. اما وقتی در جمع‌های غریبه حضور می‌یابیم به واسطه کمبود اعتماد به نفس، نمی‌توانیم به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنیم. از این رو این جمع‌ها برای ما مان‌خسته کننده و آزاردهنده می‌شود.

پس اگر مدام از حضور در جمع اقوام همسرتان دچار رنجش و کسالت می‌شوید، روی اعتماد به نفس خودتان کار کنید.



# صمیمیت ماندگار

پیشنهاد من به شما زوج‌های گرامی این است که با مشارکت با یکدیگر لیستی شبیه لیست زیر برای خوشگذرانی‌های دو نفره و جمعی مشخص کرده و نحوه پیگیری آنها را نیز تعیین کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که عددها، روزها و نحوه اجابت کردن این موضوعات در جدول زیر نمونه و مثال هستند و شما باید با توجه به شرایط زندگی خودتان این لیست را کامل کنید.

به یاد داشته باشید که اجابت کردن لیست تفریحات و خوشگذرانی‌های دو نفره و جمعی در این لیست، صمیمیت رابطه شما را تقویت کرده و بدین واسطه تمایل-تان به تقویت رابطه و تعهدتان را نیز افزایش می‌دهد.

سه شنبه‌ها	یک روز در هفته	خلوت بیرون از خانه (مثل کافی شاپ یا رستوران)	۱
روزهای زوج	سه روز در هفته	خلوت در خانه (بازی، فیلم و ...)	۲
جمعه	یک روز در هفته	رفتن به خانه پدر و مادر آقا	۳
پنج شنبه شب	یک روز در هفته	رفتن به خانه پدر و مادر خانم	۴
۱۰ تا ۱۵ خرداد	یکبار در سال	مسافرت با دوستان	۵
نوروز	یکبار در سال	مسافرت با اقوام آقا	۶



# صمیمیت ماندگار

شهریور	یکبار در سال	مسافرت با اقوام خانم	۷
پنجشنبه صبح	یکبار در هفته	رفتن به پارک و کوه	۸
		....	و



# صمیمیت ماندگار

## نوبت عاشقی

خیلی‌ها اعتقاد دارند که آتش روشن کردن یک هنر است. نمی‌دانم شما چقدر تجربه درست کردن آتش را دارید. اصلاً این کار را کرده‌اید و با اصول آن آشنا هستید یا نه؟

در اغلب فرهنگ‌ها، از آتش برای توصیف عشق استفاده می‌شود. برای مثال وقتی یک رابطه عاشقی در اوج خود است اصطلاحاً می‌گویند، آتش عشق‌شان شعله‌ور شده است. به همین دلیل آشنایی با هنر درست کردن آتش به شکل حرفه‌ای نیز می‌تواند نکات بسیار خوبی به ما در ایجاد یک رابطه عاشقی ماندگار و سالم بیاموزد.

اغلب افراد غیر حرفه‌ای وقتی تصمیم به روشن کردن آتش می‌گیرند، مقداری چوب را به صورت نامنظم (ریز و درشت) روی هم می‌ریزند و بعد تلاش می‌کنند با استفاده از یک ماده اشتعال‌زا مثل بنزین، نفت یا الکل این هیمه را به آتش بکشند.

پر واضح است که به واسطه بهره‌گیری از مواد اشتعال‌زا، خیلی زود آتش مورد نیاز آنها شکل می‌گیرد اما این آتش چند ایراد دارد:



# صمیمیت ماندگار

یک: خیلی زود شعله‌ور شده و خیلی زود هم فروش می‌کند. از این رو چوب تبدیل به ذغال نشده و نمی‌توان از این همیشه برای مثلاً کباب کردن مرغ یا گوشت استفاده کرد.

(در واقع تا وقتی اثر ماده اشتعال‌زا وجود دارد چوب‌ها با شعله‌هایی بسیار زیاد می‌سوزند که برای استفاده مناسب نیست. وقتی هم اثر ماده اشتعال‌زا از بین رفت، آتش زود خاموش می‌شود.)

دو: آتشی که بدین شکل ایجاد می‌شود حرارت زیادی ایجاد نمی‌کند، چون عمق ندارد.

سه: آتشی که بدین شکل ناصحیح ایجاد شده، ماندگاری کمی دارد و وقتی خاموش شد برای روشن شدن آن باید کلی زحمت کشید.

اما یک آتش حرفه‌ای بدین شکل ایجاد می‌شود که فرد آگاه ابتدا چوب‌هایی ریز و کوچک را به شکل یک هرم روی هم می‌چیند و بعد وقتی آنها را به راحتی با یک کبریت (بدون نیاز به ماده اشتعال‌زا) روشن کرد، به تناسب و آرام آرام چوب‌هایی بزرگتر و بزرگتر را روی آن می‌چیند. بدین واسطه آتش از چند لایه چوب که هر دفعه اندازه و قطرشان بیشتر شده تشکیل می‌شود.

این شیوه از روشن کردن آتش، هسته‌ای مرکزی را برای یک آتش ایجاد می‌کند که ایجاد کننده حرارت و ماندگاری بسیار زیادی است. این حرارت شدید و ماندگار چوب‌ها را به ذغال تبدیل می‌کند.





# صمیمیت ماندگار

اگر یک آتش به شکل صحیح درست شده باشد، حتی اگر به ظاهر خاموش شده و تلی از خاکستر روی آن قرار گرفته باشد، با یک فوت یا باد ساده دوباره شعله‌ور شده و گرمای نهانی خود را ظاهر می‌سازد.

این شیوه‌ای است که بومیان مناطق مختلف جهان مخصوصاً سرخپوستان سالیان سال برای درست کردن آتش استفاده کرده‌اند. با این شکل از ایجاد آتش که بر خلاف شیوه اول نیازمند صبوری و حوصله در ابتدای مسیر است، هم ماندگاری آتش را بیشتر می‌کند و شعله‌ور سازی و استفاده مجدد از آن را برای بارهای متوالی به کاری بسیار آسان و سهل تبدیل می‌سازد.

رابطه عشقی نیز مثل آتش است. به اصطلاح اگر یک رابطه عشقی کورکورانه و صرفاً بر اساس جذابیت‌های ظاهری ایجاد شود، این رابطه مانند آتشی است که با کمک مواد اشتغال‌زا شکل گرفته است. بدین ترتیب به محض اینکه اثر جذابیت‌های ظاهری (مثل اثر مواد اشتغال‌زا) از بین رفت، آتش این عشق به سردی و خاموشی می‌گراید.

اما زوج‌هایی که یاد گرفته (و می‌گیرند) آتش عشق خود را آهسته و صبورانه شکل دهند و موفق شده (و می‌شوند) هسته‌ای گرم از صمیمیت را برای رابطه خود ایجاد کنند، با رعایت نکاتی که ما در این فصل و تحت عنوان نوبت عاشقی معرفی می‌کنیم، می‌توانند به صورت مستمر شعله‌های عشق خود را از زیر خاکستری که گذر عمر و روزها ایجاد می‌کند، زنده کنند و به صورت مداوم از لذت این آتش و حرارت عشقی سیراب شوند.



# صمیمیت ماندگار

در فصل‌های قبل ما اصول شکل‌دهی به یک رابطه عاشقی و مدیریت آن را (که در واقع هسته آتش عشق را شکل می‌دهد) به صورت خلاصه معرفی کردیم. بنابراین این فصل را به رموز دوباره شعله‌ور کردن این آتش عشقی اختصاص می‌دهیم.

## ارزش‌سازی عاطفی

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده‌اید که تفاوت رابطه شما با همسران با رابطه‌تان با مادر و پدر یا برادر خواهرتان در چیست؟ آیا فکر کرده‌اید که رابطه زناشویی چه تفاوتی با یک رابطه دوستانه، فامیلی یا کاری دارد؟

متأسفانه و شوربختانه اغلب بسیاری از افراد مخصوصاً جوان‌ترها که در روابط زناشویی خام‌تر و کم‌تجربه‌تر هستند تنها تفاوت مهم و عمده یک رابطه زناشویی با دیگر روابط را به داشتن رابطه جنسی خلاصه می‌کنند.

این در حالی است که یک رابطه زناشویی سالم، پویا و کارآمد دارای تفاوت‌های بسیاری نسبت به یک رابطه معمولی دوستانه، فامیلی یا کاری است.

اجازه دهید پیش از اینکه به معرفی ویژگی‌های ممتاز یک رابطه زناشویی سالم بپردازیم، خاطره‌ای را برای‌تان تعریف کنم. مدتی پیش جمعی از دوستان قرار داشتند کاری اقتصادی را با هم انجام دهند و به دلایلی که شرح آن از حوصله بحث خارج است، قصد داشتند سهم‌شان از درآمدهای این کار را به حساب شخصی دیگری غیر از خودشان واریز کنند.



# صمیمیت ماندگار

اغلب افراد حاضر در این جمع گزینه‌هایی مثل حساب مادرم، حساب برادرم و حتی حساب فلان دوستم را برای این امر انتخاب کردند و وقتی یکی از آنها گفت که قصد دارد سهمش را به حساب همسرش بریزد، همگی از این تصمیم شگفت‌زده شدند و گفتند: پسر مگر دیوانه‌ای؟ می‌خواهی همسرت پول‌ها را بردارد و برود دنبال زندگی خودش تا تو بمانی و حوضت؟

باور کنید برای شخصی مثل من که سال‌هاست در حوزه روانشناسی مخصوصاً بحث زناشویی به دیگران کمک کرده‌ام، دیدن چنین واکنشی از سوی اغلب افراد یک جمع بسیار آزاردهنده و رنجش‌آور است.

متأسفانه چنین واکنش‌ها و رویکردهایی نشان می‌دهد که افراد کمترین شناختی از ابعاد یک زندگی زناشویی سالم و چگونگی مدیریت آن ندارند.

چرا یک نفر باید دارای رابطه‌ای زناشویی باشد که خانواده‌اش یا دوستانش را به همسرش ترجیح دهد؟ چه از نظر مالی و چه از نظر معنوی؟ چرا بسیاری از افرادی که ازدواج کرده‌اند هنوز هم مادر یا یکی از اعضای خانواده‌شان را نزدیک‌ترین شخص به خود می‌دانند نه همسرشان؟

مگر نه این است که شما باید تا آخر عمر در کنار همسرتان باشید؟ مگر نه این است که باید در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها یار و همراه هم باشید؟ مگر نه این است که عمده زندگی‌تان را باید در کنار او بگذرانید؟ پس چرا هنوز خیلی‌ها به تداوم رابطه‌شان اطمینان ندارند و به رفتار و واکنش همسرشان مشکوک هستند؟



# صمیمیت ماندگار

پاسخ خیلی ساده است. آنها نتوانسته‌اند رابطه و فضایی را در زندگی مشترک‌شان ایجاد کنند که اطمینان به استمرار رابطه را در آنها ایجاد کند.

وقتی شما از رابطه با همسرتان لذت نمی‌برید و احساس می‌کنید این رابطه ایرادات و کمبودهای بسیاری را دارد هم خودتان گهگاه میل به قطع کردن این رابطه را در سر می‌پروانید و هم گاهی نگران می‌شوید که مبادا همسرتان چنین خواسته‌ای را داشته و عمل کند.

این در حالی است که اغلب شما عزیزان در روزها و ماه‌های نخستین رابطه عاطفی‌تان، نه تنها به جدایی فکر نمی‌کردید، بلکه حاضر بودید تمام زندگی‌تان و تمام داشته‌تان را بدهید تا بتوانید همسرتان را به دست آورید.

اگر چنین تغییری در ذهنیت‌تان نسبت به رابطه‌ای که با همسرتان دارید شکل گرفته، به صورت خلاصه، اتفاقی که رخ داده این است: شما در ابتدا رابطه عشقی پرشوری داشته‌اید اما امروز این رابطه پرشور، سرد و نسبتاً خاموش شده است. بنابراین اگر بتوانید دوباره این آتش خاکستر شده را دوباره شعله‌ور سازید باز همان اطمینان و باز همان میل به ادامه رابطه در شما و همسرتان ایجاد خواهد شد.

## ویژگی‌های یک رابطه زناشویی سالم:

به صورت خلاصه یک رابطه عاشقانه پر شور و پر حرارت، برتری‌اش نسبت به یک رابطه معمولی، شدت ارزشمند بودن این رابطه نسبت به روابط معمول است.



# صمیمیت ماندگار

پسر و دختر جوانی که عاشق یکدیگر شده‌اند، آنقدر این رابطه برای‌شان ارزشمند است که حتی حاضرند جان‌شان را نیز برای رسیدن به هم نیز فدا کنند.

بنابراین همین نکته در ارتباط با رابطه عشقی که به رابطه زناشویی تبدیل می‌شود نیز وجود دارد. مهمترین برجستگی و امتیاز رابطه زناشویی سالم نسبت به روابط معمولی، ارزشمند بودن بسیار زیاد این رابطه برای طرف مقابل است.

بله یک رابطه کاری نیز برای شما می‌تواند ارزشمند باشد، اما ارزش آن به اندازه یک معامله یا مقداری پول است. اما ارزشمندی یک رابطه عشقی و زناشویی سالم تمام ابعاد زندگی شما را در بر می‌گیرد.

سوالی که در اینجا باید به آن پاسخ دهیم این است که یک رابطه زناشویی سالم باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد که ارزشمندی آن نسبت به تمام روابط دیگر بیشتر و پررنگ‌تر و مهم‌تر باشد؟

در ادامه این ویژگی‌ها را معرفی می‌کنیم اما به خاطر داشته باشید که تمام مواردی که ذکر می‌شوند حداکثری و نسبی هستند نه مطلق.

## اعتماد حداکثری:

یک زوج باید بیشترین میزان اعتماد را به لحاظ اخلاقی به یکدیگر داشته باشند. آنها راز نگه‌دار یکدیگر هستند و باید به قول و قرارها و مسئولیت‌هایی که نسبت به یکدیگر دارند به بهترین شکل عمل کرده و وفادار بمانند.



# صمیمیت ماندگار

یادمان باشد که اعتماد همسر ما به ما، بسته به عملکرد، گفتار و رویکردهایی است که از خود نشان می‌دهیم. در واقع این ما هستیم که باید در ذهن همسرمان اعتمادسازی کنیم.

## دلبستگی حداکثری:

یک زوج موفق به جای آنکه عمده دلبستگی‌شان به پدر و مادر یا فرزندان‌شان باشد، به یکدیگر دلبسته هستند. بله فرزند، پدر و مادر، برادر و خواهر و حتی دوستان نزدیک برای انسان عزیز و ارزشمند هستند. اما عزیزترین، نزدیک‌ترین و دلچسب‌ترین رابطه شما باید با همسرتان باشد.

کما اینکه هر یک از ما روزی از طریق ازدواج از پدر و مادر و خانواده خود جدا می‌شویم تا یک خانواده و زندگی جدید تشکیل دهیم و علیرغم تمام علاقه‌ای که به فرزندان‌مان داریم، باید منتظر روزی باشیم که ما را ترک کنند و به سراغ زندگی خودشان بروند.

تنها کسی که همیشه در کنار ما باقی می‌ماند و بیش از هر شخص دیگری زندگی‌اش در زندگی‌مان تنیده می‌شود، همسرمان است.

## صداقت حداکثری:

صداقت همواره خوب و کارآمد است. اما بالاخره افراد بسته به روابط دوستانه، فامیلی یا کاری، بعضاً ترجیح می‌دهند سیاست‌ورزی‌هایی را برای نیل به مقاصد خود و حتی راضی نگه داشتن دیگران بکار بندند.



# صمیمیت ماندگار

هرچقدر هم که آدم سیاست‌ورز و پیچیده‌ای هستید، در زندگی مشترک‌تان باید یکرنگ و صادق باشید. این یکرنگی و صداقت که به شدت از نظر عاطفی و ذهنی از سوی همسران درک می‌شود، یکی از مهمترین عوامل در تقویت اعتماد و البته دلبستگی بین شماست.

## فداکاری و گذشت حداکثری:

زوجی که عاشق یکدیگر هستند و در کنار هم زیستن را موهبتی برای خود می‌دانند، دست از رویکردهای کینه‌توزانه و محاسبه‌گری‌های به شدت منطقی در ارتباط با یکدیگر بر می‌دارند.

چراکه یک زوج موفق به علاقه و محبت یکدیگر اعتماد دارند و حتی نیازی نمی‌بینند که تمام ناراحتی‌ها و رنجش‌های خود را به زبان بیاورند. مگر این رنجش‌ها مزمن یا تکرار شود.

یک زوج موفق، خیلی وقت‌ها اگر لازم باشد بدون اینکه طرف مقابل بفهمد، از حق خود می‌گذرند، اشتباهات و خطاهای سهوی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند و برای راحتی، آسایش و شادمانی همسرشان تلاش می‌کنند.

زندگی مشترک اصطلاحاً جای دو تا چهارتا کردن نیست. قرار نیست مثل یک جمع دوستانه، همه چیز بر اساس یک تقسیم بندی مشترک باشد و هرکس دُنگ مالی و معنوی خود را به صورت مساوی پرداخت کند. در زندگی مشترک اصلاً بیشتر و کمتر معنا ندارد و هرکس به هر میزان که از دستش بر آید برای بهبود رابطه تلاش می‌کند.



# صمیمیت ماندگار

## همراهی ماندگار:

همه ما زمانی دوستان نزدیکی داشتیم که همه جا همراه ما بودند، در سختی‌ها و خوشی‌ها. اما امروز خبر زیادی از آنها نداریم. زمانی همه کارمان مشترک بود اما امروز حتی به سختی می‌توانیم با آنها یک تماس تلفنی برقرار کنیم.

خاصیت روابط دوستانه و حتی فامیلی همین است. گاهی نزدیک است و گاهی دور. اما یک نفر هست که همیشه و در همه حال با ما همراهی می‌کند، در موفقیت‌ها و شکست‌ها، در شادمانی‌ها و نگرانی‌ها. او کسی است که همیشه باید در کنارمان باشد و تا آخر عمر، همراهی مان کند و ما نیز او را همراهی کنیم. این شخص کسی نیست جز همسرمان.

زوج‌های موفق، دوستان روزهای خوش نیستند. زوج‌های موفق، به پای هم پایداری می‌کنند و در تمام شرایط پشتیبان و همدل همسر خود هستند. زوج‌های موفق، هیچ‌گاه و حتی در سخت‌ترین شرایط از رابطه خود پا پس نمی‌کشند و به نهایت نسبت به یکدیگر متعهد و مسئول هستند.

## راهکارهای ارزش‌سازی عاطفی:

حال که با ویژگی‌های مهم و حیاتی یک رابطه زناشویی سالم و موفق آشنا شدیم، وقت آن است که یاد بگیریم از طرق مختلف در آتش این رابطه بدمیم و به صورت مداوم آن را شعله‌ور کنیم.





# صمیمیت ماندگار

ما باید یاد بگیریم از طریق بکارگیری رموزی کلیدی، همیشه اعتماد، علاقه و دل بستگی، پایداری و همراهی همسرمان را جلب کنیم و برای او بهترین فرد در دنیا باشیم.

## آراستگی:

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که یک زوج می‌توانند در حق یکدیگر بکنند، دور شدن از آراستگی در جمع‌های خصوصی‌شان است. بدین معنا که فرد وقتی در کنار همسرش است، نیازی به اینکه موی خود را شانه کند، نیازی به اینکه آرایش کند یا اگر مرد است ریش خود را مرتب کند، نیازی به اینکه لباس جذاب و زیبا به تن کند و نیازی به اینکه بوی خوش بدهد احساس نکند.

بله، بنده هم قبول دارم که اگر بخواهیم در محیط خانه بیش از حد خود را مقید به پوشیدن لباس‌های شیک بکنیم بسیار سخت است. بله، شما من می‌دانم که همه دوست دارند در خانه راحت باشند، راحت لباس بپوشند و آزاد بچرخند.

اما این بدان معنا نیست که نامرتب، بدبو و منزجر کننده باشیم. قرار نیست هیچ وقت اهمیتی به همسر خود ندهیم و صرفاً برای حضور در جمع‌های بیرونی خود را مرتب کنیم و به خویش برسیم.

بنابراین نکات زیر به شما در ایجاد آراستگی معقول و منطقی در محیط خانه کمک می‌کند:

\* شانه کردن موها، یک آرایش بسیار ساده و کارهایی شبیه آن که صرفاً کمک می‌کند کمی از حالت ژولیدگی خارج شویم، به شدت مفید و موثر است.



# صمیمیت ماندگار

\* لباس راحت هم اگر می‌پوشید، تلاش کنید این لباس زیبا، تمیز و حتی دارای جذابیت‌های جنسی باشد.

\* همیشه باید تمیز و خوش‌بو باشید. اگر بدن‌تان به دلایل مختلف مثلاً کار کردن، عرق کرده و بو گرفته، پیش از آنکه نزد همسرتان بروید، استحمام کنید.

\* یادمان باشد که چهره‌مان نباید یکسان و کسل‌کننده بماند. بد نیست هر از چندگاهی مدل موهای خود، مدل ریش خود، رنگ موهای خود، نوع آرایش خود و ... را تغییر دهیم. این کار کمک می‌کنیم دوباره جذابیت بیشتری در ذهن همسرمان داشته باشیم.

\* اگر همسرمان به تیپ یا ظاهر خاصی علاقه دارد، تلاش کنیم به صورت معقول خود را شبیه این ظاهر مورد علاقه کنیم.

\* ساعت‌های خاصی در هفته (مخصوصاً وقت‌هایی که فرصتی برای رابطه جنسی وجود دارد)، می‌توانیم مثل زمان رفتن به یک مهمانی خاص، آرایش کرده و خود را مرتب و شیک کنیم. هیچ اشکالی ندارد، مثلاً یک شب، حتی در خانه با هم مهمانی بگیریم و مثل یک مهمانی مهم و با کلاس، برای حضور در کنار هم خود را آماده کنیم.

یادمان باشد که این کار باعث می‌شود طرف مقابل بداند که چقدر برای او ارزشمند هستیم. قرار نیست ما فقط خود را برای دیگران آراسته و زیبا کنیم. گاهی لازم است بهترین لباس و بهترین ظاهرمان را برای همسرمان مورد



# صمیمیت ماندگار

استفاده قرار دهیم تا دل او را به دست آوریم، عشق و انگیزه‌های جنسی را در وی بیدار کنیم.

\* نکته مهم دیگری که در بخش آراستگی باید به آن توجه کنیم این است که آراستگی تنها به ظاهر نیست. آراستگی گفتار هم در یک رابطه زناشویی بسیار مهم است.

سعی کنید همانطور که در محیط کار و در جمع‌های غریبه تلاش می‌کنید از واژه‌ها و ادبیات زیبا و دلنشین برای گفتگو کردن استفاده کنید، در گفتگو با همسران نیز زیبا و آراسته سخن بگویید.

هرگز از واژه‌های زشت و غیر اخلاقی استفاده نکنید، وقتی عصبانی می‌شوید، بیش از حد صدای خود را بالا نبرد و با کلمات ناشایست ارزش و اعتبار خود را نزد همسران کاهش ندهید.

## جذابیت‌سازی در رابطه:

یادتان هست روزهای نخستین رابطه چقدر تلاش می‌کردید علاقه همسران را به خود جلب کنید؟ چقدر تلاش می‌کردید از طریق راهکارهای مختلف او را خوشحال و ذوق زده کنید و با پشتکار زیاد خواسته‌هایش را برآورده سازید؟

امروز که چند ماه یا چند سال از رابطه شما با همسران می‌گذرد و جذابیت‌های ظاهری کم کم اهمیت خود را از دست داده‌اند، این خود شما هستید که عامدانه و هوشمندانه باید جذابیت‌های جدیدی را در زندگی خود با همسران ایجاد کنید.



# صمیمیت ماندگار

جذایب‌هایی که رابطه شما با همسرتان را لذت‌بخش، هیجان‌انگیز و به شدت دلچسب می‌کند.

راهکار زیر را مورد استفاده قرار دهید و از خواص و نتایج جادویی آن استفاده کنید:

\* هر از چندگاهی برای همسرتان گل بخرید و تلاش کنید با استفاده از حتی گل‌های طبیعی و گیاهان خشک شده‌ای که در طبیعت به وفور یافت می‌شوند، محیط خانه را زیبا و جذاب کنید.

خانه باید جای آرامش و لذت باشد. هر اقدامی که باعث شود محیط خانه زیباتر و مطبوع‌تر شود، در تقویت رابطه شما و افزایش جذایب‌های رابطه به شدت اثرگذار است.

قرار نیست برای این کار دست به جیب شویم و حسابی خود را به خرج بیندازیم. از ساده‌ترین راه‌ها می‌توان برای نیل به این مقصود استفاده کرد. خود من به خاطر عادتی که به کوهنوردی دارم، در فصل‌های مناسب گیاهان خشک زده زیبایی را از کوه جمع می‌کنم و با چیندن آنها در گلدان به زیباتر شدن خانه و محیط رابطه‌مان کمک می‌کنم.

\* به بهانه‌های مختلف برای همسرتان هدیه بخرید، حتی ساده‌ترین و ارزان‌ترین هدایا در تقویت جذایب‌های یک رابطه بسیار مهم هستند. اینکه همسرتان حس کند شما به فکر او هستید و به صورت مداوم با خرید هدایای مختلف می‌خواهید او را سر شوق بیاورید و هیجان‌زده کنید بسیار اثرگذار است.



# صمیمیت ماندگار

قرار نیست فقط روز تولد یا به مناسبت سالگرد عقد یا عروسی مان برای یکدیگر هدیه بگیرید. از هر بهانه ای می‌توان برای هدیه دادن استفاده کرد. حتی هدیه به مناسبت اینکه: دلم امروز سر کار حسایی برایت تنگ شده بود.

\* از تحسین کردن همسر خود در جمع غافل نشوید. به یاد داشته باشید که همگان دوست دارند معتبر باشند و مورد احترام قرار گیرند. شما می‌توانید این احترام و ارزش را برای همسران ایجاد کنید و این یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت جذابیت‌های یک رابطه است.

همه دوستانار تحسین شدن هستند. بنابراین اگر شما به بهانه‌های مختلف در جمع دوستان و اقوام (مخصوصاً اقوام خودتان)، از همسران تعریف کنید و خوبی‌ها و ارزشمندی‌های او را به زبان آورید، به شدت جذابیت رابطه‌تان را برای او تقویت می‌کنید.

فرمول نقد و تحسین در زندگی مشترک خیلی ساده است: انتقاد فقط در جلسات خصوصی که به صورت برنامه ریزی شده زمانی برای آن تعیین کرده‌ایم، تحسین همه جا و همیشه (چه در جمع‌های عمومی و چه در خلوت دو نفره).

یادتان باشد که تحسین کردن علاوه بر ایجاد جذابیت در رابطه و افزایش مهر و علاقه همسران، یک خاصیت خوب نیز دارد و آن اینکه وقتی همسران احساس کند خوبی‌ها و برتری‌هایش از سوی شما دیده شده و مورد تحسین قرار می‌گیرد، اهتمام و تلاش بیشتری برای تقویت خوبی‌های خود و رفع نواقص و معایب خود انجام خواهد داد.



# صمیمیت مانند گانگ

\* از تکنیک سورپرایز کردن به صورت مستمر استفاده کنید. بله، یک زوج موفق برای اغلب امور زندگی خود مثل مسافرت، خرید کردن و ... برنامه‌ریزی می‌کنند. اما اگر همه چیز را به شکل افراطی منظم، قانون‌مند و تعریف شده کنید، در واقع جذابیت رابطه خود را زیر سوال برده‌اید.

گاهی لازم است برخی امور را به صورت ناگهانی و غافل‌گیر کننده اجرایی کنیم، البته با تحقیقات لازم. برای مثال وقتی مطمئن شدید که مثلاً هفته بعد همسرتان از نظر کاری خیلی گرفتار نیست، بدون اینکه به او بگویید ترتیب یک سفر جذاب (که مدت‌ها دوست داشت آن را بر آورده کند) را بدهید و او را غافل‌گیر کنید.

حتی اینکه یک روز به خانه بیایید و خیلی ساده به همسرتان بگویید: عزیزم، امروز در فلان رستوران میز رزو کرده‌ام، بسیار اثربخش و هیجان‌انگیز است.

\* همیشه در مسیر پیشرفت و پیشرفت باشید. اگر همسرتان احساس کند شما درگیر روزمرگی شده‌اید، تا حد زیادی جذابیت‌تان در ذهن او کم‌رنگ می‌شود.

مهم نیست کسب و کارتان چیست و چه شغلی دارید، کافی است برای پیشرفت کردن، رشد کردن و جلو رفتن برنامه‌ریزی کنید.

یک کارمند ساده هستید؟ به سراغ یادگیری زبان‌های خارجی بروید، تلاش کنید مدیر بخش خود شوید، تلاش کنید یک مسئولیت بزرگ کاری را برعهده بگیرید، تلاش کنید قابلیت‌های خود را افزایش دهید.



# صمیمیت ماندگار

هر کس با هر میزان از دانش و تخصص، همیشه جا برای پیشرفت کردن و دستیابی به قابلیت‌ها و اعتبارهای بیشتر دارد. وقتی شما رشد می‌کنید، ارزش و جذابیت‌تان در نگاه همسران بیشتر می‌شود.

## توجه به نکات ریز زندگی:

اجازه دهید یک راز بزرگ و حیاتی را برای شما بازگو کنم. علیرغم چیزی که اغلب مردم فکر می‌کنند، کلیات و مسایل بزرگ و مهم یک زندگی را نمی‌سازند. بلکه یک زندگی و جذابیت‌های آن از طریق توجه به نکات ریز و جزئیات هرچند کوچک و به ظاهر کم اهمیت تقویت می‌شود.

جالب است بدانید که اغلب کسانی که دچار مشکلات خاص شده و حتی در معرض طلاق قرار می‌گیرند، اتفاقاً کارهای مهم زیادی برای حفظ رابطه‌شان انجام می‌دهند. آنها به سالگردهای، تولدها و خواسته‌های بزرگ همسران توجه می‌کنند و به شدت انتظار دارند او نیز همین رویه را داشته باشد. اما علیرغم انتظاری که دارند این توجه به کلیات و مسایل بزرگ خیلی تأثیری در تقویت صمیمیت‌شان ندارد.

شاید تعجب کرده باشید اما اجازه دهید ساده بگویم، هرکسی می‌تواند تولد شما را به شما تبریک بگوید. اما هرکسی مثل همسران وقتی مثلاً سیم‌کشی خانه را عوض کرده‌اید و خسته و کلافه هستید، نمی‌تواند با تشکر از شما، آوردن یک چای و شیرینی و قدردانی از زحمات‌تان، نمی‌تواند حس خوب مورد محبت قرار گرفتن را در شما ایجاد کند.



# صمیمیت ماندگار

اگر همسرتان مثلاً کفش‌تان را واکس زده (دقت کنید چقدر این کار به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت است)، به سراغ او بروید، او را ببوسید و با گفتن واژه‌های زیبا و تحسین‌برانگیز، سر شوق بیاورید: عزیزم، آخه کی همسر گلی مثل تو داره؟ چرا زحمت کشیدی؟

به همین سادگی، همین قدردانی کوچک، همین توجه به جزئیات به ظاهر کوچک و همین قدرشناسی‌های ریز و جزئی، می‌تواند انرژی‌های مثبت زیادی را در یک رابطه تقویت کنند.

همسرتان در حال ظرف شستن است. شما در حال تماشای تلویزیون. من اگر جای شما باشم، بیشتر از آنکه فکر کنم فردا در روز زن چه چیزی باید برای او بخرم، همان لحظه به سراغش می‌روم، او را در آغوش می‌گیرم و در حالی که او کار می‌کند، او را نوازش می‌کنم.

اگر قرار بود هدیه‌های گران‌قیمت و کارهای بزرگ رابطه را تقویت کنند، افراد پولدار که توانایی و تمکن انجام کارهای هزینه‌بر و به ظاهر هیجان‌انگیزتری دارند، روابط قوی‌تر و بهتری نسبت به زوج‌های فقیرتر داشتند. اما اینگونه نیست. اتفاقاً اغلب زوج‌هایی که تمکن مالی ندارند، اگر قابلیت قدرشناسی و توجه به جزئیات خوبی داشته باشند، می‌توانند روابطی بسیار محکم‌تر، صمیمی‌تر و جذاب‌تر را ایجاد کنند. آنهم به یک دلیل ساده: توجه به جزئیات و قدرشناسی کوچکترین زحمات و محبت‌های طرف مقابل.

\* به صورت مستمر از زحمات و خدمات و البته محبت همسر خود قدردانی کنید.





# صمیمیت ماندگار

\* به صورت مستمر و بهانه‌های مختلف به او نشان دهید که زندگی در کنارش را ارج می‌نهیید و چقدر از اینکه او را در کنار خود دارید خرسند هستید.

\* سعی کنید خواسته‌های کوچک همسران را به یاد داشته و آنها را به موقع بر آورده کنید. نگذارید همسران برای یک خواسته کوچک، چند بار به شما رو بیندازد.

\* نگرانی‌های همسران را مورد تمسخر قرار ندهید. برای او و دغدغه‌های هرچند کوچکش اهمیت قائل شوید و تمام تلاش‌تان را برای رفع نگرانی‌های او بر طرف کنید.

برای مثال اگر پدر همسران مریض شده و او به شدت ناراحت است، به جای گفتن عبارت‌هایی مثل: چرا خودتو لوس می‌کنی، یک مریضی ساده است، دست به کار شوید و برای درمان پدر همسران و رفع نگرانی او کاری انجام دهید.

\* وقتی همسران در محیط کار یا در روابط کاری و دوستانه خود دچار مشکل شده، با روی باز به حرف‌های او گوش کنید و به او نشان دهید که در هر شرایطی پشتیبان او هستید. هرگز دل‌نگرانی‌ها و مشکلات او را به تمسخر نگیرید.

\* وقتی همسران به هر دلیل عصبانی و کلافه است و دوست دارد غرغر کند، با عصبانیت و خشم و تحکم با او برخورد نکنید. او هم یک انسان است. حق دارد خسته شود، حق دارد گاهی حتی به صورت غیر منطقی عصبانی شود. شما سنگ باید سنگ صبور همسران باشد.



# صمیمیت ماندگار

وقتی داد و فریاد می‌کند، به جای مقابله به مثل یا اشاره به بی‌منطق شدنش، او را در آغوش بگیرید، نوازشش کنید و تلاش کنید با امیدبخشی و تاکید بر برتری‌ها و مزیت‌هایش، وی را آرامش کنید.

مطمئن باشید بعداً که آرام شد، خودش از شما بابت خشم و عصبانیت گذرخواهی می‌کند.

\* دست از توجیه‌گری افراطی بردارید و تلاش کنید به جای منطقی‌ورزی‌های زیاد، از نوازش، محبت تحسین برای ایجاد حس خوب در همسران استفاده کنید. اگر ایرادی به شما می‌گیرد، بهانه نیاورید، اگر حق با شماست یکبار توضیح دهید و بعد تلاش کنید از طریق محبت‌ورزی نگرانی و ناراحتی او را از بین ببرید. رابطه شما دادگاهی نیست که شما به عنوان قاضی موظف به متهم کردن همسران باشید. وظیفه مهم شما ایجاد حس خوب در همسران است.

## هدف‌سازی:

همانطور که بارها تکرار کردیم، یک رابطه عاطفی می‌تواند خیلی زود جذابیت‌های خود را از دست بدهد. این واقعیتی غیر قابل اجتناب است. اما تحقیقات نشان داده روابطی که زوجین در آن برای دستیابی به اهداف خاصی در کنار هم تلاش می‌کنند، جذابیت و پایداری بیشتری دارد.

لازم نیست شما و همسران یک شغل ثابت داشته باشید و در یک حوزه مشترک کار کنید. با هر شرایطی شما می‌توانید اهداف مشخص و ملموسی را برای زندگی‌تان تعریف کنید و در کنار هم برای دستیابی به آنها تلاش کنید.



# صمیمیت ماندگار

این هدف‌سازی به زندگی و رابطه شما معنا می‌دهد و شما را از درگیر شدن به روزمرگی‌ها که به شدت جذابیت یک رابطه را از بین می‌برند، دور خواهد کرد.

شاید از خود می‌پرسید من که مثلاً کارم مهندسی است چگونه می‌توانم با همسرم یک هنرمند است یک هدف مشترک ایجاد کنم؟

در پاسخ باید تاکید کنم که من نمی‌توانم به جای شما هدف تعیین کنم، چراکه آگاهی و اطلاع خاصی از زندگی شما و شرایط آن ندارم. اما می‌توانم از طریق بیان چند مثال و راهکار کاربردی به شما در این مسیر یاری رسانم.

الف) تعیین اهداف اقتصادی:

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای هدف‌سازی در رابطه، تعیین هدف‌های اقتصادی است. برای مثال از طریق هم‌اندیشی خود را ملزم کنید که تا پنج سال بعد خانه‌ای برای خود بخرید. یا تعیین کنید که باید چند سال دیگر یک ویلای زیبا داشته باشید.

وقتی این هدف را تعیین کردید برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی کنید و در کنار هم تلاش کنید مقدمات عملی شدن آن را فراهم کنید. بدین شکل زندگی شما از طریق این هدف بیش از پیش در هم تنیده می‌شود و معنای بهتری می‌یابد.

ب) تعیین اهداف میان‌رشته‌ای:



# صمیمیت ماندگار

زوجی را می‌شناسم که هر دو دارای شغل‌های تخصصی خاص خود هستند، (اقا پزشک است و خانم، حسابدار). اما آن دو تصمیم گرفتند در کنار هم موسیقی یاد بگیرند و روزی در یک گروه معروف اجرا کنند.

این هدف به آنها کمک کرد در اوقات فراغت‌شان در کنار یکدیگر برای یادگیری سازهای مورد علاقه زحمت بکشند و در کنار هم در مسیر دستیابی به هدف‌شان پیشرفت کنند.

آنها هنوز به هدف خود دست نیافته‌اند اما همینکه در کنار یکدیگر برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند به بهبود رابطه‌شان به شدت کمک کرده است.

شما نیز می‌توانید اهداف مشترکی را در حوزه‌های بین رشته‌ای و جذاب که مورد علاقه طرفین است، ایجاد کنید و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

(ج) برنامه‌ریزی برای بچه‌دار شدن و پیشرفت آنها در آینده:

یکی از مهمترین و اثرگذارترین اهداف مشترکی که یک زوج می‌توانند داشته باشند، اهدافی معطوف به فرزندان است. اینکه تصمیم بگیرید بچه‌دار شوید یک هدف بسیار مهم و مشترک است. اینکه تصمیم بگیرید بهترین شرایط را برای رشد و پرورش او (یا آنها) فراهم کنید، یک هدف مشترک و به شدت اثرگذار است.

دو نکته مهم را در این زمینه به یاد داشته باشید: یک قرار نیست شما به جای فرزندان تصمیم بگیرید و آینده او را آنگونه بسازید که خودتان دوست دارید.



# صمیمیت ماندگار

هدفگذاری در ارتباط با فرزندان باید معطوف به تامین بسترهای رشد و پیشرفت باشد نه تعیین شغل یا حرفه آینده آنها.

دوم نیز اینکه علیرغم آنچه فکر می‌کنید، خیلی از زوجها وقتی بچه‌دار می‌شوند، هیچ هدف خاصی در ارتباط با فرزندان شان تعیین نمی‌کنند. در واقع آمدن بچه به زندگی آنها صرفاً کمی زندگی‌شان را سخت‌تر و البته جذاب‌تر می‌کند اما خیلی آنها را مجاب نمی‌کند تغییر و تحولی در مسیر بهبود زندگی خود و زمینه‌سازی برای رشد بهتر فرزندان شان ایجاد کنند.

## اطمینان بخشی:

میلان کوندرا کتابی داستانی دارد به نام «هویت». در این کتاب او داستان زوجی را بیان می‌کند که در آستانه میانسالی هستند و مخصوصاً خانم از اینکه احساس می‌کند جذابیت‌های دوران جوانی خود را از دست داده ناراحت است.

شوهر این خانم، برای اینکه همسرش را خوشحال کند و به او نشان دهد که جذابیت‌اش را از دست نداده، به دروغ، نامه‌هایی را مثلاً از سوی یک غریبه برای او می‌فرستد و در این نامه‌ها زیبایی‌ها و جذابیت‌های او را تحسین می‌کند.

همسر این خانم متوجه این کار می‌شود و احساس می‌کند همسرش نقشه کشیده او را متهم به خیانت کند و بدین ترتیب از شر او خلاص شود. برای



# صمیمیت ماندگار

همین برای آنکه لج همسرش را در آورد، به شکل افراطی به نامه‌های عشاقانه دروغین واکنش مثبت نشان می‌دهد. (برای مثال وقتی در نامه اشاره شده که لباس سورمه‌ای رنگش بسیار زیباست، او از عمد این لباس را می‌پوشد تا همسرش را عصبانی کند.)

از سوی دیگر آقا وقتی می‌بیند خانم به شدت ابراز علاقه یک غریبه پاسخ مثبت نشان می‌دهد به شدت از همسرش کینه گرفته و به دنبال این داستان می‌افتد که دست همسرش را رو کرده و خیانت او را بر ملا کند.

پر واضح است که پایان این داستان چیزی جز جدایی نیست. کما اینکه در داستان میلان کوندرا نیز مرد که از نظر مالی ضعیف است، همسرش را ترک می‌کند و یک رابطه عاشقانه به خاطر یک تصمیم اشتباه به سرانجامی بد منتهی می‌شود.

همین شرایط در ارتباط با هر رابطه عاشقانه دیگری نیز صادق است. یک زوج موفق می‌دانند که باید به صورت مستمر پابندی خود را به رابطه به همسر خود ثابت کنند و از ایجاد شک و نگرانی در او (نسبت به خیانت) به شدت پرهیز کنند.

جالب اینجاست که متأسفانه برخی مخصوصاً از بین مردان، اعتقاد دارند که هر چقدر همسرشان نسبت به یک رابطه مطمئن‌تر شوند، انگیزه شان برای ادامه رابطه را از دست می‌دهند. اینگونه افراد همیشه تلاش می‌کنند



# صمیمیت ماندگار

طوری برخورد کنند که همسر یا دوست‌شان نگران روابط آنها با دیگران باشد و بدین واسطه احساس می‌نمایند که جذابیت‌شان بیشتر می‌شود.

چنین نظریه‌ای اگر درست باشد که نیست، نهایتاً در دوران دوستی و نامزدی اثرگذار است. وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند و زیر یک سقف می‌روند، هیچ چیزی مثل شک و تردید نسبت به روابط نامشروع نمی‌تواند مهر و محبت را از بین آنها از بین ببرد.

آیا خود شما دوست دارید که همسرتان با شخص دیگری رابطه عاطفی یا جنسی داشته باشد؟ آیا اگر احساس کنید او با دیگران نیز رابطه دارد یا مورد علاقه آنهاست، جذابیتش در ذهن‌تان بیشتر می‌شود؟ قطعاً خیر. پس مطمئن باشید همین شرایط به صورت مقابل نیز وجود دارد.

بنابراین به صورت جدی به شما پیشنهاد می‌کنم از طریق اطمینان‌بخشی، تعهد و پایبندی خود را به رابطه‌تان به نمایش بگذارید و از ایجاد هرگونه شک و تردیدی در ذهن همسرتان جلوگیری کنید.

\* همیشه برنامه‌های کاری و رفت و آمدهای خود را به اطلاع همسرتان برسانید. اگر قرار است کمی دیرتر به خانه بیاید، قبل از خروج از خانه این مساله را به او اطلاع دهید. نگذارید اول او نگران شود و بعد شما مجبور به توضیح شوید.



# صمیمیت ماندگار

توضیح بعد از اتفاق بیشتر شبیه توجیه می‌شود. اما وقتی صبح قبل از رفتن به همسرتان درباره جاهایی که می‌روید و ساعت بازگشت به خانه توضیح می‌دهید از ایجاد هرگونه شک و تردیدی در ذهن او جلوگیری می‌کنید.

\* همیشه در دسترس باشید. وقتی همسرتان تماس می‌گیرد تماس او را بی‌پاسخ نگذارید. حتی اگر در جلسه هستید با ارسال یک پیامک خیال او را راحت کنید.

\* هرگز از همکاران غیر همجنس خود یا همسر دوستان‌تان بیش از حد نزد همسرتان تعریف نکنید. کاری نکنید که او احساس کند شخص دیگری را به او ترجیح می‌دهید. مخصوصاً اگر این تعریف شامل مواردی شود که همسرتان به آنها در خود افتخار می‌کند.

برای مثال اگر همسرتان فردی شوخ طبع و بزه‌گوست و به این مساله افتخار می‌کند، خیلی از همکاری که در این زمینه توانایی زیادی دارد تعریف نکنید. همسرتان باید احساس کند قهرمان زندگی شماست. این نکته بسیار مهمی است.

\* در حد اطلاع به روابط همسرتان ورود پیدا کنید. از کارهای پلیسی و کارآگاهی برای جستجو در روابط او استفاده نکنید. در واقع خیلی ساده، به همسرتان اطمینان کنید تا او نیز به شما اطمینان کند.





# صمیمیت ماندگار

شما باید روابط و رفت و آمدهای خود را اطلاع دهید، همسرتان هم همینطور. بیش از این ورود به روابط او و کنجکاوی‌های کودکانه صرفاً فضای رابطه را مسموم می‌کند.

انشاءالله در کتاب بعدی بیشتر در ارتباط با روابط عاطفی و مدیریت روابط جنسی و عاشقانه توضیح خواهیم داد و شما را با چگونگی قهرمان شدن در زندگی مشترکتان آشنا خواهیم کرد. با همراه باشید.