

## مثبت‌اندیشی، امیدواری و خوشبختی

تفکر مثبت، رویکردی کلی به زندگی و چیزی فراتر از تفکر معمول است. تفکر مثبت یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی شرایط زندگی، داشتن فکر و احساس خوب به جای تحقیر دائمی، انتظار بترینها را در دنیا داشتن و اعتماد به اینکه بهترین‌های دنیا نصیب شما خواهد شد. اولین قدم در مثبت‌تر کردن زندگی، آگاهی از احساسات و تفکر شماست. برای شروع به تفکر مثبت، ابتدا باید بدانید که تجربه شما از هر چیزی، به نوع تفکر شما در مورد آن چیز بستگی دارد. تفکر مثبت یعنی حفظ تعادل مناسب هنگام آگاهی از بروز مشکلات بطوری که بتوان انگیزه خود را حفظ کرد و تصمیم‌گیری کرد. این بدین معنا نیست که شما مشکلات را نادیده بگیرید و یا آنقدر خوش‌بین باشید که بعداً پشیمان شوید. حالت ایده‌آل آن است که مشکلات را ثبت کنید و بجای حبس کردن خود در حلقه‌های فلج‌کننده احساسات بد، به سرعت برای حل آن مشکلات وارد عمل شوید. افراد مثبت به جای حسرت و افسوس، با رضایت به گذشته خود می‌نگرند و نسبت به آینده خوش‌بین و امیدوار هستند. ایجاد خوش‌بینی: یکی از مبانی و بنیان‌های مثبت‌اندیشی، تأکید آن در مثبت بودن در مورد آینده است. با پذیرفتن کامل این دیدگاه نسبت به زندگی، فردی خوش‌بین می‌شود و بجای آنکه در برخورد با آینده، احساس درماندگی و ناامیدی کنید، باکمال درایت، با فردا و فرداها روبرو خواهید شد.

حفظ خرسندی: افراد خوش‌بین احساس می‌کنند بر زندگی خود مسلطند و خود را تحت تسلط خواسته‌های دیگران نمی‌بینند، حتی توقعاتی که خانواده یک مادر پرمشغله خوش‌بین از او دارند نیز نمی‌تواند او را مایوس کند.

کلید طلایی خوش‌بینی: تنها کلید طلایی خوش‌بینی، اقدام به عمل است. در همان لحظه‌ای که احساس می‌کنید در حال غلتیدن در دامن بدبینی هستید کاری انجام دهید (هرکاری باشد). به این شکل می‌توانید در برابر مشکلی که عواطف شما را تحریک کرده، ایستادگی و مقاومت کنید. اگر کاری که انجام دادید کارگر نیفتاد، منعطف باشید و به اقدام دیگری بپردازید. لزومی ندارد کاری که می‌کنید حتماً به حل مشکل بینجامد، صرف پذیرش مسئولیت و اصرار بر عمل با هدف بهتر شدن مسائل، کفایت می‌کند. شروع به اقدام: اگر وظیفه بزرگی را تقبل کرده‌اید (مثل تزئین منزل)، در هر بار یک کار را انجام دهید. با این روش احساس می‌کنید که بر اوضاع و احوال کنترل دارید.

جمع‌آوری منابع حمایت‌کننده: خوش‌بینی یعنی احساس اینکه منابع حیاتی لازم برای رسیدن به هدف خود را در اختیار دارید. بنابراین هر وقت در وضعیت مشکلی قرار گرفتید منابع حمایتی خود یعنی استعدادها و دانش شخصی، منابع تخصصی (کتابهای مرتبط و ...) و متخصصان در دسترس، دوستان خود و اعضای خانواده‌تان را بررسی کنید. سپس مشخص سازید آیا برای مقابله با این وضعیت، به چیز دیگری نیاز دارید؟ آنگاه آماده عمل گردیده و دست به کار شوید.

محاسبه دارایی‌ها و توانایی‌ها: وقتی که افراد خوش‌بین با مشکلی مواجه می‌شوند که لازم است حل شود بجای آنکه احساس یک فرد شکست خورده را داشته باشند، دست به کار می‌شوند. اگر به کمکی نیاز دارند برای کسب آن برنامه‌ریزی می‌کنند و سپس به جستجوی حمایت برمی‌آیند. یک انسان مثبت‌گرا، روز را با یادآوری فهرست اموری آغاز می‌کند که باعث پیشرفت کارها می‌شوند (بعضی مواقع مثلاً اوایل صبح یا بعد از انجام کارها، محل دنجی پیدا کنید و چند دقیقه در حالتی کاملاً آرام و ساکت بنشینید و به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیندیشید). حفظ نگرش مثبت، مستلزم انجام این کار بطور روزمره و تبدیل آن به یک عادت روزانه است. تحقیقات نشان می‌دهند که مثبت‌اندیشان در مقایسه با کسانی که تفکر منفی دارند تا سنین میانسالی از سلامت بهتری برخوردارند و در شغل خود موفق‌تر عمل می‌کنند.

یک شیوه خوب برای یادگرفتن مثبت‌اندیشی آن است که برای تمامی روزهایمان برنامه‌ای تدوین کنیم. برای انجام این برنامه‌ریزی، حداقل ۱۰ کاری را که از صبح تا شب (از بیداری تا وقت خوابیدن) در ساعت‌های خاصی انجام می‌دهیم به ترتیب زمان انجام آنها زیر هم بنویسیم.

تمرینی مفید: هر هفته حداقل سه کار مثبت را فقط برای خودمان انجام دهیم. در ماه یک روز را به نوعی آسان‌گیری کلی اختصاص دهیم و در آن روز فقط به انجام کارهایی بپردازیم که ما را شاد و خوشنود می‌کند و از انجام آنها لذت می‌بریم.

انتخاب راه مثبت: در زندگی همواره دو راه برای فکر کردن وجود دارد: مثبت و منفی، انتخاب با شماست.

نکته مهم: از اینکه مشکلات را به فردا واگذارید و بگویید "چو فردا شود فکر فردا کنم" اجتناب کنید.

این کارها را انجام دهید: حامی خود باشید. هرگاه شروع میکنید که خود را سرزنش کنید، به دفاع از خود بپردازید. به جای توجه به امور جزئی و پرداختن به آنها که چه بسا منفی هم باشد به مسائل کلی‌تر و بزرگ‌تر زندگی بپردازید.

استفاده از زبان و سخنان سازنده: زبان بر رفتار تاثیر فراوانی می‌گذارد. برای مثبت زندگی کردن و کسب موفقیت در زندگی، واژه‌ها و کلمات مثبتی را انتخاب کرده و بکار ببرید. برای این کار، عبارت‌ها و صحبت‌های خود را بررسی کنید و در صورتی که لازم بود آنها را تغییر دهید.

انتخاب بهترین‌ها برای زندگی: هدف خود را مشخص کنید: مثلاً گذاشتن وقت بیشتری برای بودن در کنار اعضای خانواده. این هدف را بصورت یک جمله تأکیدی درآوردید و در یک جمله مختصر بیان کنید. سپس این جمله را حفظ کنید و آن را در فرصت‌های مناسبی تکرار کنید. بزودی

تاثیر آن را می‌بینید.

از انجام این کارها بپرهیزید: از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید. یادتان باشد که همیشه آدم‌هایی وجود دارند که بهتر یا بدتر از شما باشند.

دوست خود باشید: با خود همانطور رفتار کنید که با یک دوست خوب عمل می‌کنید. پس از هر موفقیتی ولو کوچک و ناچیز، به خود تبریک گوید و از دوستان یا همکلاسی‌ها دعوت کنید تا در جشن و شادی شما شرکت کنند.

ابراز وجود: شاید بعضی‌ها فکر کنند که تنها راه‌های حل مشکلات، جنگیدن یا کوتاه آمدن باشد اما راه سومی هم وجود دارد: راه‌های مبتنی بر ابراز وجود. این روش یعنی پخته عمل کردن در مورد نیازها و خواسته‌های خویش، نه دست شستن از آنها و جنگ و جدال برای به‌دست آوردن آنها. ابراز وجود به معنای آن است که شما حق دارید نیازها و حقوق خود را ابراز کنید و توقع داشته باشید که دیگران به آنها گوش کنند. البته، ابراز وجود جریانی یکطرفه نیست. لازم است تا شما هم آماده گوش دادن به دیگران باشید، دید گاه‌های دیگران را در نظر بگیرید و در برخورد با دیگران روشی را در پیش بگیرید که در آن، هر دو طرف، راضی و خشنود باشند.

عبارتی که دال بر ابراز وجود باشد، جمله‌ای است موجز و مختصر و عاری از سرزنش و ملامت

ظاهر حاکی از ابراز وجود: طوری عمل کنید که مشخص باشد زبان غیر کلامی (زبان بدن شما) منعکس کننده ابراز وجود شماست و نه پرخاشگری یا احساس گناه منفعلانه (تماس چشمی همراه با احترام ولی رک و صریح).

نحوه ابراز وجود کردن: ابتدا به مطالبی که لازم است بگوئید فکر کنید. سپس واقعه‌ای را که اتفاق افتاده، احساسات خود را درباره آن واقعه، و راه حل‌هایی را که انتخاب کرده‌اید در قالب جمله‌های کوتاه و ساده بیان کنید. برای حل مسائل به شکل ابراز وجود محل ساکت و خلوتی را انتخاب کنید. نه حمله کنید و نه عذرخواهی. اگر طرف مقابل با شما بحث می‌کند یا دارد عصبانی می‌شود حرف خود را با کمات خونسردی و آرامش دوباره تکرار کنید. این کار به بعضی افراد کمک می‌کند تا خواست شما را بهتر بفهمند و برای رسیدن به یک راه حل، درباره اش گفتگو کنند.

کاستن از اضطراب: احساس اضطراب را شناسایی کنید - به خودتان مطلبی آرام بخش بگوئید - عمیق و آهسته نفس بکشید - به کل بدن خود آرامش بدهید - احساس خونسردی بیشتری بکنید - منطقی تر شوید - حتی نسبت به مرحله قبلی هم خونسردتر شوید - به تدریج احساس کنید بر اوضاع و احوال کنترل دارید.

لذت ناشی از تن آرامی: هر از چند گاه چشمانتان را ببندید، عواملی را که موجب حواس پرتی می‌شوند از ذهن خود خارج سازید، سه مرتبه به آرامی نفس بکشید، گردن و شانه‌ها را شل کنید و ماساژی آرامش بخش دهید و از حس سرخوشی خوبی که به شما دست می‌دهد لذت ببرید.

وارد کردن خنده به زندگی: خندیدن اندروپین‌های (اندروپین‌ها مواد ضد دردی هستند که در بدن تولید می‌شوند تا از شدت درد، خستگی و ناراحتی جسمی بکاهند) مثبت را در بدن افزایش می‌دهد و از هورمون‌هایی که در اثر استرس ایجاد می‌شوند می‌کاهد. تحقیقات نشان داده‌اند که خنده خاصیت شفا بخشی برای تقریباً همه بیماری‌های جسمی و روحی دارد. بنابراین سعی کنید با هر کسی که هستید بگوئید و بخندید، برای هم لطیفه تعریف کنید، کتاب‌های طنز بخوانید و با کسانی که حس شوخ طبعی عمیقی دارند حشر و نشر کنید. گهگاه حکایت خنده داری بگوئید و دوست خود را بخندانید، چرا که وقتی دوست شما می‌خندد به طور ناخودآگاه شما هم به آرامش می‌رسید.

راضی کردن خود: دریافتن تجربه‌ها، پیش قدم و پر تلاش باشید. مثلاً به هنگام طلوع خورشید، کمی پیاده روی کنید. اگر پروژه کاری جالبی وجود داشت داوطلبانه متقاضی انجام آن شوید. زمان زندگیتان را فقط در اختیار خود بگیرید و خود را راضی و خشنود سازید. به یاد داشته باشید که بیشتر وقت شما صرف کارهایی می‌شود که به انتخاب خودتان نیستند یا لذتی در آن‌ها وجود ندارد. با راضی کردن فعالانه خود، نوعی تعادل برقرار می‌کنید، تعادلی که در صورت وجود آن زندگی روزمره، شادمانه تر به نظر می‌رسد. به میل و اراده خود، زمان‌های شخصی (مواقعی که می‌توانید فقط به خودتان بپردازید: *me time*) را افزایش دهید. سعی کنید خود را به شکل فردی موفق تجسم کنید. بطور دائم توانایی‌های خود را افزایش دهید. سعی کنید در محدوده توانایی‌ها و امکانات خود به موفقیت‌هایی در زمینه‌های مختلف دست یابید و همواره سعی کنید اندکی بر دشواری کارها بیفزایید تا هم قابلیت‌های خود را افزایش دهید و هم احساس موفقیت کنید. چیزهایی را که در زندگی برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنید از چند مورد محدود به موارد بیشتر توسعه دهید و تا آنجا که می‌توانید این کارها را انجام دهید.

سوء استفاده هیجانی:

سوء استفاده عاطفی یا هیجانی معمولاً در برگزیده طیفی از رفتارهاست که با هدف آسیب زدن و جریحه دار کردن قلب و روح قربانی و به منظور کسب کنترل مؤثر صورت می‌گیرد. به نظر می‌رسد که سوء استفاده عاطفی به مراتب بدتر از سوء استفاده جسمی است.

با وجودیکه در این نوع ما با دست و صورت و استخوان‌های آسیب دیده مواجه نیستیم، اما قربانی با یک سوء ادراک در واقعیت خود را مسئول این سوء استفاده شدن تصور می‌کند! در این نوع سوء استفاده آسیب‌های وارده بسیار واقعی و عمیق هستند و پیامد‌های مخربی را بر سلامت

روانی و جسمی به همراه می آورند. به طوریکه در طولانی مدت قربانی با فقدان اعتماد به نفس و طیفی از احساسات منفی، اضطراب، خود سرزنش گری، تردید به خود مواجه می شود.

نشانه ها و علائم هشدار دهنده زیادی وجود دارند که از میان آن ها ترس از سوء استفاده کننده بر جسته تر است. اگر شما احساس می کنید که در اطراف همسران باید مثل راه رفتن بر روی پوست تخم مرغ با احتیاط کامل رفتار کنید و مراقب آنچه می گوئید و آنچه می کنید باشید تا از هر گونه بحث و مجادله خودداری کنید، این بیانگر یک رابطه ناسالم و پر از سوء استفاده می باشد. نشانه دیگر کنترل شدن، تحقیر شدن از سوی همسر و احساس بیزاری از خود، درماندگی و یاس است. سوء استفاده در تمام جنبه هایش یکی از ابزار های مخرب است که توسط هر کسی و در هر رابطه ای می تواند مورد استفاده قرار گیرد. این وسیله برای ایجاد اغتشاش دیدگاه افراد از واقعیت بکار می رود و به این ترتیب قربانی را از داشتن یک زندگی پر ثمر محروم می کند.

نشانه های روانشناختی در قربانیان سوء استفاده:

- این افراد معمولا عزت نفس پایینی دارند حتی زمانیکه بسیار کار آمد عمل می کنند.
- تغییرات شخصی مهمی را نشان می دهند ( فردی که علاقمند به معاشرت و ارتباط با دیگران بوده تبدیل به یک فرد منزوی می شود).
- احساس افسردگی و اضطراب می کند.

اکثر پژوهش ها و آمار های حاصل از آنها در این مورد هم عقیده اند که سوء استفاده عاطفی به وفور در زنان و در برخی موارد در مردان گزارش می شود و با وجود اینکه این پدیده به صورت معمول در زندگی مشترک رخ می دهد اما تعداد کمی از زوجین آن را باز شناسی کرده و اذعان می کنند که به آن دچارند، بنابراین در اکثر موارد حتی برای رهایی از آن کاری نمی کنند. در زیر به عمده ترین انواع این رفتار ها اشاره می شود:

انزوا: در بسیاری مواقع سوء استفاده کننده تلاش می کند تا قربانی را از نظر اجتماعی منزوی تر کرده تا او بیش از پیش برای رفع نیاز هایش به او وابسته بماند. در این شرایط فرد سوء استفاده کننده با ایجاد محدودیتها و کنترل ها، برای طرف مقابل تصمیم می گیرد که با چه کسانی معاشرت کند و چگونه اوقاتش را بگذراند. هر گونه سیستم حمایتی بیرونی تهدیدی بر قدرت فرد سوء استفاده کننده است و به همین دلیل او ممکن است با توهین به دوستان و خانواده قربانی، دیگران را از او دور کرده و با قشقرق و انکار گفتگو و نوسانات خلقی اش اراده خود را بر قربانی تحمیل کند. برخی از آن ها ممکن است با جاسوسی کردن علیه همسر و پرسش های مکرر د مورد عدم وفاداری او با درخواستهای غیر معقول به نحوی بر احساسات طرف مقابل ضربه زنند. برخی از نشانه های این سوء استفاده عبارتند از:

- فرد ارز دیدن خانواده و اقوام و دوستان محروم می شود.
- به ندرت در مکان های عمومی بدون همسرش رفت و آمد می کند.
- دسترسی محدودی به پول، و سایر امکانات معمول دارد.

سوء استفاده کلامی: سوء استفاده به هر شکلی که باشد به قربانی صدمه می زند، در این میان شایع ترین شکل سوء استفاده، نوع کلامی است که در آن از زبان برای حمله کردن بر شخصیت طرف مقابل استفاده می شود. در این حالت با انواع برچسب گذاری ها، سرزنش کردن و توهین های کلامی به قربانی و خانواده اش مواجه می شویم. انگیزه اصلی سوء استفاده کننده زیر سوال بردن ارزش شخصی قربانی و آسیب زدن به عزت نفس اوست. در اینجا فرد سوء استفاده کننده به منظور ایجاد احساس حقارت در قربانی از هر چیزی استفاده می کند تا فرد نسبت به خودش احساس نا خوشایندی پیدا کند. فرد سوء استفاده کننده با نادیده گرفتن و به استهزا گرفتن قربانی در خلوت و یا در میان جمع احساس بی ارزشی را در قربانی تقویت می کند. به این ترتیب وقتی قربانی احساس بی کفایتی پیدا کرد و به این باور رسید که کسی او را نمی پذیرد، با احتمال بیشتری به این رابطه مخرب ادامه خواهد داد و این چیزی است که سوء استفاده کننده به دنبال آن است.

سوء استفاده مالی: این نوع سوء استفاده نیز جزئی از سوء استفاده عاطفی محسوب می شود، چرا که سوء استفاده کننده از پول به عنوان ابزاری برای کسب کنترل بر طرف مقابل استفاده می کند. در این حالت آزادی و حمایت مالی قربانی انکار شده و یا اینکه مسئولیت های غیر واقع بینانه ای را بر روی دوش او گذاشته می شود. سوء استفاده کننده با رفتار های غیر مسئولانه مالی باعث ایجاد آشفتگی و پریشانی در قربانی می گردد. برخی از نشانه ها عبارتند از:

- کنترل انعطاف ناپذیری مسائل مالی قربانی
- پرسش کردن برای جزئی ترین هزینه های صرف شده توسط قربانی
- جلوگیری از اشتغال قربانی و یا گرفتن حق انتخاب قربانی در دنبال کردن حرفه مورد علاقه
- کارشکنی کردن در هنگام کار قربانی به طوریکه باعث از دست دادن شغل او گردد.

• در حالت شدیدتر امتناع از رفع نیاز های اولیه قربانی ( غذا، لباس، دارو)

چگونه می توان سوء استفاده عاطفی را متوقف کرد؟

در بسیاری از لحظه های زندگی یک اختلاف نظر بین ما و دیگران وجود دارد و زمانیکه نیاز های عاطفی اولیه ما برآورده نمی شوند، یک حس عمیق ناکامی را تجربه می کنیم. اگر چه گاهی اوقات نیز ما با فردی مواجه می شویم که ما را شوکه می کند: در حالیکه ما قادر به گفتگو با او بوده و می توانستیم نیاز هایمان را بیان کرده و راه حل های سازنده ایجاد کنیم، با شگفت زدگی به این می اندیشیم که " چرا این فرد این موضوع را قبلا به من نگفته بود؟ پاسخ به درخواست او برای من بسیار آسان بود اگر فقط من از آن آگاه می شدم". ابراز وجود کردن جسارت داشتن، هنر بیان کردن نیاز ها به شیوه ای است که دیگران بتوانند صدای این درخواست های شما را به روشنی بشنوند. این توانایی برای شما ضروری است اگر می خواهید که به سوء استفاده عاطفی در رابطه تان خاتمه دهید. روش های جایگزین ناسالم این مهارت شامل موارد زیر هستند:

- سلطه پذیری: همیشه نیاز های دیگران را در اولویت قرار دادن چه این نیاز ها عادلانه باشد و یا عادلانه نباشند. این حالت زمانی اتفاق می افتد که شما رفتار ناشایست و خالی از احترام از سوی دیگری را بپذیرید و به این ترتیب یک بیزاری عمیق را در طولانی مدت بیروانید.
  - پرخاشگری: در این حالت به اجبار نیاز های فرد به دیگری تحمیل می شود.
- در هر دو مورد شانس یک رابطه مناسب از دست می رود. چرا که هر دو طرف، حتی فردی که به ظاهر برنده شده و نیازش رفع گردیده، چیزی از رابطه کسب نمی کنند. این گزینه ها به جای عشق و احترام، مفاهیمی همچون خشم، آسیب ناکامی و بیزاری را وارد رابطه می کنند. روش های مناسب برای ابراز جسورانه و خواسته ها عبارتند از:
- ۱- یکتعریف دقیق از رفتاری که باعث آزار شما می شود به طرف مقابل بدهید.
  - ۲- شما باید تغییرات رفتاری که در طرف مقابل می خواهید را مشخص کنید و یا محدودیت هایی را با کسی که رفتار های آسیب زا و غیر قابل پذیرش با شما دارد ایجاد کنید.
  - ۳- از حقوق شخصی خود رویگردان نشوید قاطعانه بر نیاز ها و عقایدی که حق طبیعی شماست بایستید.

سوء استفاده جسمی و جنسی: مفهوم سوء استفاده در یک دامنه ای قرار می گیرد که یک سوی آن در بر گیرنده سوء استفاده های عاطفی و کلامی است و در طرف دیگر آن سوء استفاده های فیزیکی و جنسی قرار می گیرند. در سوء استفاده جسمی از شکنجه بدنی برای کنترل کردن و چیره شدن بر دیگری استفاده می شود. سوء استفاده جنسی نیز نوعی سوء استفاده فیزیکی و جنسی است و در بر گیرنده هر موقعیت است که در آن فرد برای انجام فعالیت های جنسی نا امن، نا خواسته و یا خطرناک تحت فشار قرار گیرد. رابطه جنسی اجباری حتی در یک رابطه زناشویی، بیانگر نوعی خشونت و پرخاشگری است و آسیب جدی را متوجه قربانی می کند.

رابطه جنسی بدون احترام و در نظر گرفتن طرف مقابل تنها به عنوان یک شی که غرایز دیگری را برطرف کند، در مقوله غیر قابل پذیرش " تجاوز" قرار می گیرد، حتی اگر در یک رابطه زناشویی رخ دهد. مهمولا تجاوز در زندگی مشترک به عنوان آخرین ابزار در دستان فرد سوء استفاده کننده بکار گرفته می شود، چرا که سایر روش های سوء استفاده به قدر کافی حس کنترل را به او نداده اند. در عین حال این عمل به عنوان تنبیهی برای تلاش های احتمالی قربانی جهت ترک کردن سوء استفاده کننده نیز بکار می رود. متاسفانه با این روش اغلب سوء استفاده کنندگان به هدف خود می رسند. نوع دیگری از این نوع سوء استفاده رابطه جنسی اجباری است که برای تحقیر کردن و صدمه زدن به احساسات قربانی صورت می گیرد. اثرات آسیب زای این نوع روابط به قدری شدید است که از دهه ۹۰ تجاوز زناشویی در بسیاری از کشور ها به عنوان نوعی جرم در نظر گرفته شده است و اقدامات قانونی را به دنبال خواهد داشت.

دوستی های قبل از ازدواج

جوانان در مقطعی از زندگی احساس می کنند که تلاطم و التهاب درونی شان جز با گفتگو، معاشرت، هم نشینی و ایجاد رابطه با جنس مخالف آرام نمی گیرد. برخی معتقدند موفق بودن یا نبودن ازدواج که امری مهم و حیاتی است به برقراری دوستی قبل از ازدواج جهت ایجاد شناخت مرتبط است. این افراد معتقدند روش های سنتی و مرسوم که معمولا با خواستگاری و تحقیق صورت می گیرد نمی تواند شناخت درست و کاملی از طرف مقابل بدهد، بنابراین به ایجاد رابطه و دوستی قبل از ازدواج رو می آورند. در حقیقت این افراد به دوستی های قبل از ازدواج به عنوان امکان و فرصتی برای شناخت بیشتر و بهتر همسر آینده نگاه می کنند. اما مطالعات مکرر و تجارب مشاوره نشان داده اند که تن دادن به این

دوست ها نه تنها کمکی به شناخت دقیق تر نمی کنند، بلکه صدمات زیادی را با خود در پی دارند. ما در اینجا قصد داریم تا به N دلیل برای دفاع از این باور اشاره کنیم که اکثر آنها دلایل عقلی هستند، و فقط NTAN مورد از آنها دلایل اعتقادی. ممکن است شما با همه ی این دلایل موافق نباشید، اما آیا بقیه ی نکاتی که آن ها را می پذیرد کافی نیست؟ این مطلب را بخوانید و صادقانه و در خلوت درباره اش فکر کنید. هیچ نگران نباشید! این مطلب نمی تواند شما را وادار به انجام یا عدم انجام کاری کند. تصمیم گیرنده قطعا، فقط خود شما هستید.

#### ۱- جاذبه ها مانع شناخت است.

اگر شما می خواهید در مورد دختر یا پسری شناخت کافی پیدا کنید که آیا او فرد مناسبی ز برای ازدواج با شما هست یا نه، نیاز به تعقل و تامل فراوان در زوایای پنهان و آشکار شخصیت او دارید. اما جاذبه ی فراوانی که طبیعتا بین دو جنس مونث و مذکر وجود دارد، بیشترین اثر منفی را بر قدرت تعقل و اندیشه ی انسان می گذارد و هر چه رابطه ی دختر و پسر طولانی تر شود و شدت هیجانات و احساسات بین آنها بیشتر، قدرت تعقل هم ضعیف تر می شود، تا جاییکه ممکن است عیب آشکار طرف مقابل را هم انکار کند و یا به دیده ی اغماض بنگرد. " مساله ی مهمی نیست... به این شدت هم که می گوئید نیست... به مرور زمان اصلاح می شود...". در حقیقت بعد از ایجاد چنین روابطی، هیجانات و عواطف چنان تحریک می شوند که افراد دیگر نمی توانند درست اندیشه کنند. البته این عقیده که باید ابتدا طرف مقابلمان را خوب بشناسیم و بعد ازدواج کنیم کاملا درست است اما ایجاد روابط دوستی به هیچ وجه راه مناسبی برای دستیابی به این شناخت نیست.

#### ۲- در دوستی ها، رفتار ها تصنعی است.

از آنجاییکه برای اغلب ما آدم ها مهم است که دیگران درباره ی ما چگونه قضاوت می کنند، غالبا سعی می کنیم طوری رفتار کنیم که در نگاه و نظر آن ها خوب جلوه کنیم. بنابراین گاهی رفتار های ما در خلوت با رفتارهایمان در محیط بیرونی متفاوت است. این تمایل برای خوب نشان دادن خودمان، به خصوص در مورد افرادی که برایمان مهم هستند یا دوستشان داریم بسیار بیشتر است. وقتی دختر و پسری با هم دوست می شوند، این تمایل به خوب جلوه کردن به اوج خود می رسد، زیرا آنها ناخودآگاه می خواهند به گونه ای رفتار کنند که از نظر دیگری مورد تایید و تحسین باشند. بنابراین از تماشای این رفتار های مجازی و تصنعی نمیتوان به شخصیت واقعی طرف مقابل پی برد. طولانی تر شدن دوستی ها هم، کمکی به برطرف شدن این مساله نمی کند زیرا اینگونه ظاهر سازی های ناهشیار تا زمانیکه به جلب تایید و تحسین و نظر طرف مقابل احتیاج داریم ادامه خواهند یافت.

#### ۳- ایجاد شک و بدبینی و احتمال خیانت بعد از ازدواج

یکی از مواردی که همه ی انسان ها را می رنجاند، خیانت است. حتی کسانی که در دوران مجرد خود دوستی های متعددی داشته اند، دوست دارند با کسی ازدواج کنند که به زندگی کاملا وفادار باشند. چه تضمینی وجود دارد که کسی که امروز پیشنهاد دوستی می دهد یا به پیشنهاد کس دیگر تن می دهد، پس از ازدواج نیز مرتکب این رفتار نشود؟ حتی اگر عملا چنین اتفاقی هم بعد از ازدواج نیفتد اما ذهن طرفین مدام با این شک و تردید ها درگیر است و احساس خطر می کنند.

#### ۴- لطمه های تحصیلی

ارتباط و دوستی بین دو جنس مخالف، بیش از هر چیز تمرکز انسان را به هم می ریزد. از لحاظ روان شناختی انسان بر چیزی که بیشتر مورد علاقه ی اوست تمرکز بیشتری دارد و هر چه تمرکز بر یک موضوع خاص افزایش یابد، ناخودآگاه از میان تمرکز بر موضوعات دیگر کاسته می شود. برای دختر و پسر جوانی که در اوج هیجانات و عواطف هستند، این رابطه چنان لذت بخش است که تمام فضای ذهنی شان را اشغال می کند، حتی زمانیکه کنار هم نیستند. بنابراین نمی توانند ذهنشان را بر روی درسشان متمرکز کنند و نسبت به تحصیل احساس بی علاقه ی شدیدی می کنند. این عدم دقت و تمرکز، درست در زمانیکه این افراد باید با نهایت تلاش موفقیت آینده ی خود را رقم بزنند، موجب افت تحصیلی جدی آنها می شود.

#### ۵- کم شدن میل به ازدواج در پسر ها و بالا رفتن سن ازدواج در دختر ها

یکی از آثار سوء دوستی های قبل از ازدواج، این است که رغبت به ازدواج در آنها کم می شود. چرا که وقتی در یک رابطه ی دوستی، بدون داشتن مسئولیت یا صرف هزینه ای، نیاز های عاطفی، روانی و گاهی متاسفانه جنسی پسر پاسخ داده می شود، او دیگر تمایل و انگیزه ی چندانی برای ازدواج ندارد. به همین ترتیب سن ازدواج در دختران نیز بالا می رود. اگر دقت کنید می بینید هر چه در جامعه ای دوستی های دختر و پسر بیشتر و جدی تر باشد، سن ازدواج در آن جوامع بالاتر است.

#### ۶- پیامد های روحی منفی، در صورت شکست خوردن رابطه

روابط دوستی در بسیاری از مواقع به دلایل متعددی منجر به ازدواج نمی شوند. لطمه های عاطفی ویرانگری که در نتیجه ی نا کام شدن این عشق های مجازی رخ می دهد، گاهی فجایی تلخ را به دنبال دارد. افسردگی در اشکال ضعیف یا قوی خود می تواند اولین پیامد این لطمه ی عاطفی باشد. دومین پیامد این لطمه های عاطفی مخصوصا در رابطه با پسران می تواند اعتیاد به مواد مخدر و یا الکل باشد. پیامد دیگر این لطمه ها که بیشتر در دختر ها مشاهده می شود، به صورت اقدام به خودکشی جلوه می کند. فعالیت هایی جهت گرفتن انتقام که شامل صدمه زدن به خود یا طرف مقابل می شود نیز ممکن است رخ دهد.

۷- از دست دادن موقعیت ها و فرصت های خوب ازدواج

در طول مدت زمانیکه دختر و پسری با یکدیگر دوستی و رابطه دارند ممکن است موقعیت ها و فرصت های خوبی برای ازدواج هر یک از این دو پیش بیاید، اما آنان چون به یکدیگر دل داده اند و در خیالشان، ازدواج با یکدیگر را ترسیم کرده اند، به همه ی این موقعیت ها پشت می کنند و این فرصت ها را از دست می دهند. در حالیکه در بسیاری از موارد این دوستی ها خود به ازدواج منجر نمی شوند و بعد دختر و پسر که موقعیت های خوب زیادی را نپذیرفته اند، حالا به موقعیت های کمی پایین تر هم راضی نمی شوند و در امر ازدواجشان تاخیر و مشکل رخ می دهد.

۸- مقاسه با همسر

پسر یا دختری که قبل از ازدواج، تجربه ی رابطه ی دوستی با فرد یا افراد دیگری را نداشته اند، بعد از ازدواج به طور ناخودآگاه، به مقایسه ی همسر خود با دوست قبلی خود می پردازند، مخصوصا اگر کوچک ترین خطایی از همسرشان سر بزند. و چه بسا که بعد از ازدواج و زیر یک سقف در مقایسه با حالت دوستی، ضعف ها و عیب های زیادی آشکار می شود. مهم ترین پیامد منفی این مقایسه های خواسته یا ناخواسته، ایجاد دلسردی نسبت به زندگی است. حتی گاهی فرد بعد از ازدواج، به بهانه های مختلف به ارتباط مجدد با دوست قبلی خود رو می آورد و روابط پنهانی به دور از چشم همسر شکل می گیرد.

۹- ورشکستگی عاطفی

پسر و دختری که قبل از ازدواج با فرد یا افراد دیگری رابطه ی عاطفی عمیق داشته اند و در زمان های مختلف و به بهانه های مختلف، به او ابراز عشق و محبت نموده اند، بعد از این که به هر دلیلی ارتباطات قبلی شان به هم بخورد و با کس دیگری ازدواج کنند، مثل کسانی هستند که سرمایه ی عشق ورزی و محبت آنها هدر داده شده و تلف شده است، و حالا در آستانه ی ازدواج، آن سرمایه به شدت کاهش یافته است. در حالیکه برای دختر و پسری که قبل از ازدواج رابطه ای با جنس مخالف را تجربه نکرده اند، پس از ازدواج هر رابطه ای با همسر، چون برای اولین بار رخ می دهد، بسیار با شکوه، دلنشین و جذاب است.

۱۰- عذاب وجدان و بدبینی به جنس مخالف

پسری که بدون قصد ازدواج ولی با چنین وعده ای با دختری دوست می شود تا بهره های شخصی خود را ببرد، بعد از اینکه با بهانه های مختلف این رابطه را به هم می زند، معمولا دچار احساس آزار دهنده ی عذاب وجدان می شود. زیرا میبیند که چطور طرف مقابل را بازچه ی دست خود قرار داده و به او لطمه های شدید روحی و عاطفی زده است. البته این احساس گناه، به افرادی دست می دهد که هنوز رگه هایی از انسانیت و وجدان در وجودشان باشد. در مقابل زمانیکه یکی از طرفین رابطه، با طرد طرف مقابل مواجه شود و رابطه اش به ازدواجی که آرزویش را داشت نینجامد، نسبت به همه ی افراد جنس مخالف، دچار بدبینی شدید می شود و همه ی آنها را بی وفا، سودجو و بی معرفت می انگارد.

پذیرش و درک دیگران (همدلی)

بسیاری از ما سعی در تغییر دادن افرادی داریم که با آنها در ارتباط هستیم. ما زمان زیادی را تلف می کنیم تا دیگران را به آن شکلی که خوش آیندمان است، حال آنکه بیشتر این تلاش ها تا حد زیادی نا موفق اند. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که به جای تغییر دیگران، آنها را بپذیرید و درک کنید؟ چطور می توان افراد را درک کرد و با جلب اطمینان، آنها را به سوی خود جذب نمود؟ آیا توجه کرده اید که وقتی شخصی برایتان حرف می زند و شما احساس او را می فهمید و سعی می کنید اجازه دهید که هیجان خود را خالی کند، چقدر احساس عزت نفس و دوست داشته شدن و صمیمیت به او داده اید و چقدر از خشمش کاسته اید؟ یا وقتی خود را جای او می گذارید و به مسئله نگاه می کنید چقدر او را می فهمید و به او هم احساس فهمیده شدن می دهید؟ آیا می دانید پذیرفتن و درک کردن دیگران، غیر مادی ترین و ارزشمند ترین چیزی است که می توانید به آنها ببخشید؟

شکی نیست که هیچ انسانی کامل نیست. افرادی که ما به هر دلیلی با آنها مرتبط هستیم، در کنار ویژگی های مثبتی که دارند، نقاط ضعف و کم و کاستی هایی هم دارند، همانطور که خود ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. با این وجود یکی از مهم ترین راه حل ها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار با دیگران، درک و پذیرش عیب های آنها و شاد بودن از داشتن تفاوت با دیگران است. یعنی باید بتوانیم دیگران را همانگونه که هستند، بدون اینکه بخواهیم به عمد آنها را تغییر دهیم، بپذیریم و دوست بداریم. این نوع پذیرش همه جانبه و بی قید و شرط، به دیگران این باور را میدهد که می توانند بدون هیچ واهمه ای از پذیرفته نشدن، با ما از احساسات و هیجانات خود حرف بزنند، و در ارتباط با ما بدون اینکه بخواهند نقش بازی کنند، خود واقعی شان را نشان دهند.

یکی از راه هایی که قدرت و ظرفیت ما را برای پذیرش و درک دیگران افزایش می دهد، مهارت همدلی است. همدلی یعنی بتوانیم احساسات و افکار دیگران را به خوبی درک کنیم و نسبت به احساسات آنها حساس باشیم. برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم باید بتوانیم آنها را درک کنیم، یعنی افکار و احساسات آنها برای ما روشن باشد، و بدون هیچ قید و شرطی، آنها را- همانگونه که هستند- بپذیریم. در همدلی کردن هر چه بیشتر به طرف مقابل توجه کنیم موفق تر خواهیم بود، یعنی باید بتوانیم با زیر نظر گرفتن رفتار های طرف مقابل، افکار و احساسات او را در آن موقعیت خاص برآورد کنیم. هر چه میزان شناخت و آشنایی ما با ویژگی ها و شرایط فرد مقابل عمیق تر باشد، بهتر می توانیم افکار و احساسات او را درک کنیم. بنا براین در روابط صمیمی تر و نزدیک تر، مثل رابطه با دوستان، خانواده یا همسر، بستر برای درک و پذیرش همدلانه بیشتر فراهم است. به عبارت ساده تر در همدلی باید بتوانیم بدون اینکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را به جای او بگذاریم، از چشم او به مسأله نظر کنیم و او را درک کنیم. همدلی به ما کمک می کند تا بتوانیم دیگران را حتی با وجود تفاوت هایی که با ما دارند بپذیریم.

افرادی که می توانند به خوبی با دیگران همدلی کنند، در برقراری روابط بین فردی موثر موفق ترند، در واقع این افراد انعطاف پذیرتر، قابل اعتمادتر و اجتماعی تر به نظر می رسند. قرار نیست با افکار یا احساسات طرف مقابل موافق باشیم تا بتوانیم با او مدلی کنیم. بلکه فقط باید بتوانیم احساسات و افکار او را با توجه به شرایطی که در آن قرار گرفته، به درستی درک کنیم. درک کردن دیگران لزوماً به معنی موافق بودن با آنها نیست. ما فقط باید بتوانیم در شرایط بحرانی، دیگران را مورد حمایت خود قرار دهیم. یعنی حس رنج و پریشانی آنها را واقعاً درک کنیم و بتوانیم این احساس را به آنها منتقل کنیم بدون اینکه تاییدی یا ردی بر کارشان داشته باشیم.

راهکارهای تقویت همدلی:

خودآگاهی و خودشناسی بیشتر:

در همدلی باید بتوانیم احساسات و شرایط دیگران را درک کنیم. تا زمانیکه ما نسبت به افکار و احساسات خودمان آگاهی مطلوبی نداشته باشیم، قادر به درک دیگران نخواهیم بود. تا خود را همانگونه که هستیم نپذیریم، دیگران را نیز بدون قید و شرط نخواهیم پذیرفت. تا با خودمان همدلی نکنیم، توانایی همدلی کردن با دیگران را نخواهیم یافت.

شنونده خوب بودن:

یکی از عوامل موثر در درک و همدلی با دیگران، خوب گوش دادن به آنهاست. زمانیکه طرف مقابل، با هیجان از احساسات خود حرف می زند و ما می توانیم به شیوهی همدلانه ای به حرف های او گوش بدهیم، به او می فهمانیم که پیامش را دریافت کرده ایم و این احساس خوشایند را به او انتقال می دهیم که توسط ما درک شده است. بنابراین باید به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش داده و در او این اطمینان را ایجاد کنیم که سعی داریم مثل او به مشکلش نگاه کنیم.

برای اینکه شنونده ای فعالی باشید لازم است این نکات را رعایت کنید:

وقتی طرف مقابل می خواهد حرف بزند، هر کار دیگری که در حال انجام آن هستید را متوقف کنید و فقط بر حرف های او متمرکز شوید. با چیزی ور نروید و به چشم های او نگاه کنید. حتی گاهی می توانید با گرفتن دست او در انتقال احساساتش به وجود خود پلی ایجاد کنید.

سکوت مطلق در هنگام صحبت دیگران، آنها را به این فکر می اندازد که شاید فکرتان جای دیگری باشد. بنابراین، برای درک بهتر احساسات و افکار گوینده، بدون اینکه حرف او را قطع کنید، گاهی سؤالاتی در مورد موضوعی که بیان می کند از او بپرسید. با این کار این احساس را به او می دهید که برای شما مهم است و می خواهید به درستی او را درک کنید.

هرازگاهی در میان صحبت هایش، خلاصه و برداشتی را که از حرف های او داشته اید به او انعکاس دهید تا او هم متوجه شود فعالانه در حال دنبال کردن حرف هایش هستید و هم خودتان اطمینان یابید که برداشت درستی از صحبت های او کرده اید یا نه.

بیان احساس:

برای اینکه بتوانیم در دیگران این احساس را ایجاد کنیم که احساس آنها را درک می‌کنیم، باید هیجاناتی را که در اثر شنیدن حرف‌های او به ما دست می‌دهد برایش بیان کنیم. البته اگر حالات چهره‌ی ما هم به تناسب حرف‌های گوینده تغییر کند، توانسته‌ایم همدلی خود را با احساسات او در زبان بدنمان نشان دهیم.

پایداری در همدلی:

در ابتدای شروع همدلی ممکن است کمی مقاومت در طرف مقابل وجود داشته باشد. به‌ویژه اگر بخواهیم این مهارت را در حوزه‌ی روابطی تمرین کنیم که قبلاً در آن با طرف مقابل درگیری‌های زیادی داشته‌ایم. در چنین مواردی خاطرات منفی گذشته تا حدودی بر خوش‌بینی طرف مقابل نسبت به ما اثر گذاشته، بنابراین برای جلب اعتماد مجدد او و نشان دادن تغییر رویه‌ای که داده‌ایم باید ثابت قدم باشیم و زود دلسرد نشویم.

صادق بودن

همدلی کردن با دیگران و درک آنها مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. اما یادمان باشد که هرگز تظاهر به همدلی نکنیم. نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری از همدلی، برای نیل به هدف‌های خود، اعتماد دیگران را سلب می‌کند. از همدلی برای کنترل عاطفی دیگران استفاده نکنیم.

توجه و درک زبان بدن:

در همدلی، توجه کردن به حرف‌هایی که طرف مقابل می‌زند، فقط یک بخش ماجراست. مهم‌تر از آن حالت‌های چهره، حرکات بدن و نشانه‌هایی است که افراد در زبان بدن خود بروز می‌دهند. برای همدلی و درک دیگران لازم است نسبت به این نشانه‌ها هم هوشیار باشیم.

احترام گذاردن:

برای اینکه قابلیت و انعطاف لازم برای درک دیگران در ما وجود داشته باشد، باید این باور را داشته باشیم که همه‌ی انسان‌ها موجودات ارزشمندی هستند، و این حق را دارند که افکار و احساساتی متفاوت از ما و ارزشهای ما داشته باشند. اگر چنین باوری را در خود تقویت کنیم که دیگران قرار نیست عین ما باشند، هم راحت‌تر می‌توانیم این تفاوت‌ها را بپذیریم و هم افکار و احساسات دیگران برای ما قابل درک و شایسته‌ی احترام می‌شوند.

موانع همدلی:

فقط زمانی می‌توانیم دیگران را درک کنیم که دست از تظاهر به بهتر بودن برداریم. برای اینکه دیگران را درک کنیم لازم نیست به آنها راه حل ارائه دهیم. لازم نیست اعمال آنها را مورد قضاوت قرار دهیم و آنها را نصیحت کنیم. انتقاد از رفتار دیگران و سرزنش آنها، در زمانی که نیازمند همدلی و درک ما هستند، ضربه‌ی بزرگی به روابط ما وارد می‌کند.

همچنین باید توجه داشته باشیم که برای نشان دادن درک خود از وضعیت دیگران، لازم نیست در بزرگی مشکل آنها اغراق کنیم یا برعکس مسئله‌ی آنها را کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهیم. کسی که مارا برای همدلی برگزیده فقط می‌خواهد از طرف ما پذیرفته و درک شود. بنابراین بهتر است به جای هرگونه قضاوتی از خود بپرسیم اگر من چنین وضعیتی را تجربه می‌کردم چه احساسی داشتم؟ در نهایت خوب است بدانیم که پذیرش بی‌قید و شرط دیگران و تلاش در جهت درک شرایط آنها و مقاومت در برابر این وسوسه که بخواهیم دیگران را به شکل دلخواه‌مان تغییر دهیم، گامی موثر در ایجاد آرامشی دوجانبه در رابطه‌ی ما با دیگران خواهد بود، و احساس امنیت را به روابط ما باز خواهد گرداند.

گردآوری:

نرگس خلیلی اردکانی



