

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تغریز

محمد عیدی



این کتاب را تقدیم می‌کنم به همسر مهربانم،
حدیث باشخصیت و دوست‌داشتنی، که
عاشقی کردن را به من آموخت، همیشه متعهدانه
برای عشقمان تلاش کرد و صبور بود تا درخت
زندگی مان جان بگیرد و میوهٔ عشقمان، **محمد**
پارسا، که با آمدنش افتخار پدر شدن را به من داد.



مقدمه ۱۱

فصل صفرم: بی‌وفایی زن و شوهری چیست؟ ۱۳

فصل اول: انواع بی‌وفایی ۱۷

فضای مجازی ۲۲

فضای واقعی (محیط‌های فیزیکی) ۲۲

فصل دوم: دلایل خیانت ۲۵

تأییدطلبی ۲۷

روابط زناشویی ضعیف و مشکلات جنسی ۲۹

فرار از افکار منفی ۳۰

اتفاقی که دلیل برخی از خیانت‌هاست ۳۲

طلاق عاطفی ۳۳

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن ۳۴

کنترل‌گری ۳۹

 فصل سوم: نشانه‌های فردی که بی‌وفایی می‌کند ۴۳

 فصل چهارم: بعد از فهمیدن خیانت چه کنیم؟ ۵۳

شما چیزی کم ندارید ۵۷

گفت‌وگو کنید و بگویید که خشمگین و عصبانی هستید ۶۰

 فصل پنجم: آیا باید همسر را ببخشم؟ ۶۱

با یک دوست صحبت کنید ۶۳

به درمانگر مراجعه کنید ۶۴

آیا همسر را ببخشم؟ ۶۵

نکات مهم در تصمیم‌گرفتن برای بخشش همسر یا ترک وی ۶۶

قوانین در صورت ادامه زندگی ۷۰

ساخت خاطرات جدید ۷۳

لحظه حال ۷۵

تمرین قرارگرفتن در لحظه حال ۷۶

داشتن یک مشاور ۸۱

مراحل بعد سوگ (البته اگر مراحل قبل را به‌خوبی طی کنیم) ۸۲

 فصل ششم: پیشگیری خیانت ۸۵

ساختن عشق ۸۷

۸۸	توجه‌درمانی
۹۱	رابطه جنسی خوب
۹۵	تنوع در زندگی
۹۹	یافتن ارزش‌ها
۱۰۰	چگونه ارزش‌های خود را پیدا کنیم؟
۱۰۹	ارتباط مؤثر، قدردانی و همدلی
۱۱۳	همدلی
۱۱۵	آینه شدن
۱۱۷	حسن‌جویی
۱۱۹	چرخ زندگی
۱۲۱	وضعیت جسمانی
۱۲۱	معنویت
۱۲۲	کسب‌وکار
۱۲۳	وضعیت مالی
۱۲۴	ذهنی، روانی
۱۲۵	سبک زندگی
۱۲۶	خانواده
۱۲۷	ارتباطات
۱۲۹	منابع
۱۳۱	تقدیر و تشکر

آشنایی بانویسنده، محمد عیدی، عضو رسمی روان‌شناسان ایران:

دارای مدرک آموزش از دانشگاه شهید بهشتی تهران؛

دارای مدرک آموزش گروه‌های بالای ۱۰۰ نفر از مؤسسه بین‌المللی اتریش MBT؛

کارشناس برنامه رادیوی تهران (در برنامه خانواده تهرانی)؛

او علاوه بر برگزاری سمینارهای مختلف، مشاوره و کوچینگ تعداد زیادی زوج و همچنین فعالیت به‌عنوان کارشناس رسمی آموزش و پرورش و مؤسسه پویش آکادمی، با بهره‌گیری از تحقیقات روز جهان از متد روان‌شناسی جدید، مثل روان‌شناسی اکت، روان‌شناسی شفقت‌درمانی cft، روان‌شناسی رفتاری، شناختی cbt، تئوری انتخاب ta و تحلیل رفتار متقابل، چندین مقاله و کتاب رابه رشته تحریر درآورده است و برنامه‌های آموزشی در این حوزه برگزار می‌کند تا همه مردم ایران از آموزش‌های بین‌المللی برخوردار شوند.



مقدمه

چرا این موضوع را انتخاب کردم؟ آیا مادری را دیده‌اید که فرزند خود را از دست داده و به سوگ او نشسته باشد؟ مادری که در یک لحظه، سال‌ها پیر می‌شود و شاید دیگر هیچ‌وقت آن آدم سابق نشود. بله، قطعاً یا این احساس را تجربه کرده‌ایم یا دیده‌ایم. اما این مسئله چه ارتباطی به خیانت همسر دارد؟

طبق تحقیقات دانشگاهی انجام‌شده بر روی افراد قربانی خیانت در سرتاسر جهان با هر فرهنگ و قومیتی و با هر دین و آیینی، فردی که قربانی خیانت می‌شود، همین احساس، بلکه احساس دردناک‌تری را بسته به شخصیتش تجربه می‌کند.

حس بی‌ارزشی، تنهایی، قربانی بودن، ترس از آینده، خشم جنون‌آمیز، افسردگی و خراب شدن تمام آرزوها، تنها بخشی از احساس فرد قربانی خیانت همسر است؛ درست مثل سحر، زن جوان و شادی که بین دوستان خود به زیبایی، شادی و خوشبختی معروف بود. وضع مالی خیلی خوب سحر و همسرش، زندگی کردن در بهترین نقطه شهر و زیبایی و شادابی‌اش برای اطرافیان سحر خیلی مهم بود، اما برای سحر که بچه طلاق بود، شاید بزرگ‌ترین جذابیت زندگی‌اش همسرش و فرزندان دوقلویش بودند. بزرگ‌ترین ترسش نیز ترس از تنهایی بود؛ ترس از اینکه همسر و خانواده‌اش را از دست بدهد و به سرنوشت پدر و مادرش دچار بشود.

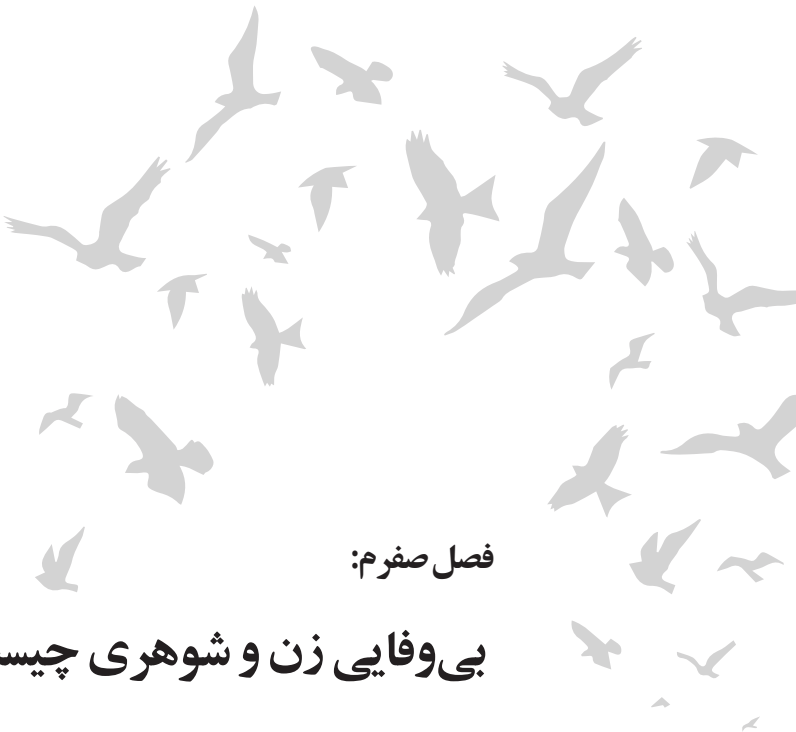
سحر با همسرش در دوره گریم شرکت کرده بود و می‌گفت که می‌خواهم دستم در جیب خودم باشد. خانمم می‌گفت که چند روز از سحر خبری نبود و در کلاس‌ها

شرکت نمی کرد. تا اینکه یک روز از طریق یکی از دوستان باخبر شدیم که سحر با حالتی مشکوک به بیمارستان منتقل شده و بعد از آن به کما رفته و یک ماهی در کما بوده است. بعد از به هوش آمدنش مشخص شد سحر خود کشی کرده و علت خود کشی سحر مشخص شدن رابطه پنهانی همسرش با زنی مطلقه بود.

اما این آخر داستان سحر نبود؛ هر روز اوضاع روحی سحر بد و بدتر می شد. ادامه ارتباط نامشروع آن ها باعث شد داغ سحر هر روز تازه و تازه تر شود و حس بی ارزشی سرتاسر وجود زنی را بگیرد که روزی حس می کرد خوشبخت ترین زن روی زمین است. سرانجام یک شب سحر به خواب رفت و دیگر هیچ وقت بیدار نشد. همسرش بعد از رساندن او به بیمارستان، متواری شد.

علت مرگ از سوی پزشکان فشار روانی و سکتة اعلام شد.

مرگ سحر و یتیم شدن دختر و پسر دو قلوی تنهابخشی از اثر تلخ روابط نامشروعی بود که زندگی این خانواده را به آتش کشید و انگیزه ای شد که نتیجه تحقیقات علمی جدید و تجربیاتم از مشاوره ها را با متد جدید روان شناسی در این کتاب به زبانی ساده و کاربردی برای پیشگیری از تکرار این اتفاقات و افزایش وفاداری زوجها به رشته تحریر دریاورم. امیدوارم از مطالعه کتاب لذت ببرید و آن را به دوستان خود، به ویژه زوجها جوان، هدیه بدهید.

A large number of birds are depicted in flight, scattered across the upper half of the page. They are rendered in a simple, dark grey silhouette style, with wings spread in various directions, suggesting a flock moving across the sky. The birds are of different sizes, giving a sense of depth and movement.

فصل صفرم:

بی وفایی زن و شوهری چیست؟

به رابطه عاطفی یا جنسی زن یا مرد با شخص سوم خارج از چهارچوب تعهد و توافق در ازدواج، **بی وفایی** گفته می شود. طبق آمار جهانی، مردان پنج برابر زن ها مرتکب بی وفایی می شوند. هر چند آمار خیانت زن ها رو به افزایش است، اما همچنان این آمار در مردان بیشتر از زن ها است که در ادامه کتاب، در مورد علت های اصلی این موضوع در بین مردان و زنان صحبت می کنیم.

نکته مهم این است که در فرهنگ های مختلف خط قرمزها متفاوت است، اما همه فرهنگ ها خط قرمزهایی در ازدواج دارند که رد شدن از آن ها بی وفایی حساب می شود. به طور مثال، دست دادن در فرهنگ های اروپایی و آمریکایی یک عرف است، اما در فرهنگ ما ایرانیان، برای بسیاری از خانواده ها خط قرمز است. در جوامع اروپایی رابطه جسمی بیش از حد، مثل در آغوش کشیدن، معاشقه و روابط جنسی با فرد دیگر، بی وفایی محسوب می شود. همچنین در همان فرهنگ های اروپایی و آمریکایی، رابطه احساسی خیانت محسوب می شود که در فصل اول، مفصل در مورد آن صحبت می کنیم.

لطفاً جایزه تمام کردن مطالعه این کتاب را برای خودتان مشخص کنید.

..... **جایزه مطالعه کتاب:**

پیشنهاد می‌کنم که بدون مشخص کردن جایزه، مطالعه کتاب را ادامه ندهید.



فصل اول:

انواع بی وفایی

شاید برای شما هم این سؤال پیش بیاید که آگاهی از انواع بی‌وفایی چه کمکی به درمان آن می‌کند و خیانت، خیانت است، اما من مردها و زن‌های زیادی را دیده‌ام که با بهانه کردن تفاوت دیدگاه، دست به انواعی از خیانت می‌زنند که از نظر آن‌ها بی‌وفایی نیست، بلکه دوستی ساده، رابطه همکاری یا دوستی اجتماعی است. به احتمال زیاد شما هم از این نوع صحبت‌ها شنیده‌اید. تا وقتی فردی قبول نکند که مرتکب کار اشتباهی شده است، برای ترک یا جبران آن اشتباه کاری انجام نمی‌دهد.

یکی از خانم‌هایی که برای مشاوره پیش من آمده بود می‌گفت: «همسرم با دیدن هر خانمی چنان باهاش صمیمی می‌شه و توی چت‌هاشون تو فضای مجازی دل و قلوه به هم قرض می‌دند که انگار صد ساله عاشق و معشوق هستند. وقتی به‌اش اعتراض می‌کنم، می‌گه این فقط یه دوستی ساده هست و زیر بار نمی‌ره که این خیانته. این اتفاقات باعث شده که نسبت به هم سرد بشیم. دیگه فقط به خاطر بچه‌ام باهاش زندگی می‌کنم و منتظر فرصتی هستم تا بتونم ازش جدا بشم.»

به همین خاطر، لازم است که انواع بی وفایی را بشناسیم تا متوجه باشیم که در این دام شناختن بی وفایی گیر نیفتیم.

حُب موافقید برویم تا انواع بی وفایی را بشناسیم؟

به طور کلی، بی وفایی زناشویی به دو دسته کلی تقسیم می شود: بی وفایی احساسی و بی وفایی جنسی که بسته به مکانی که ارتباط با شخص سوم انجام می شود، به دسته بندی های دیگری تقسیم می شود (که در ادامه کتاب کامل درمورد آن صحبت می کنیم):

الف) احساس و عاطفه: این داروی شفا بخش، زخم های ما آدم ها را شفا می دهد و مثل چسب، رابطه های ما را به هم وصل می کند. همین احساس می تواند سمی مهلک باشد که مثل داستان سحر، زندگی مان را از ما بگیرد. خیلی وقت ها مردان به اشتباه فکر می کنند رابطه عاطفی خارج از ازدواج با خانمی، بدون رابطه جنسی، هیچ مشکلی ندارد و بعد از فاش شدن این رابطه با قیافه ای حق به جانب سعی می کنند این مسئله را مسئله ای ساده جلوه بدهند که یک رابطه عاطفی بود و بس. در حالی که طبق تحقیقات، بیشتر خانم هایی که در این تحقیق شرکت کرده بودند، رابطه عاطفی را بدتر و زشت تر از رابطه جنسی و تحمل این مسئله را که همسرشان عاشق یک زن دیگر باشد، سخت تر از رابطه جنسی بدون احساس عاطفی دانسته اند.

مسئله ای که بارها به عینه دیده ام و اینجا یکی از آن ها را برای شما می نویسم، از این قرار است: روزی زنی میان سال با من تماس گرفت و با حالتی پریشان از خیانت همسرش و

رابطه او با دختری بسیار جوان خبر داد و پیام‌های عاشقانه همسرش برای آن دختر را برای من خواند. وقتی از شوهرش خواسته بود که توضیح بدهد، گفته بود: «رابطه جنسی که باهاش نداشتم، زن با گریه می گفت: «ای کاش رابطه جنسی داشتی، ولی نسبت به‌اش عشق نداشتم.» پس رابطه عاطفی نه تنها برای خانم‌ها مسئله پذیرفتنی و ساده‌ای نیست، بلکه بسیار جدی و در برخی مواقع بدتر از رابطه جنسی بدون احساس است.

رابطه‌های احساسی در مردان و زنان معناهای متفاوتی دارند. معمولاً خانم‌ها عاطفه و دوست داشتن فردی را اصل یک رابطه و رابطه جنسی را نتیجه آن احساس دوست داشتن می‌دانند و زمانی که عاشقانه فردی را می‌پذیرند، تمایل به برقراری رابطه جنسی با او را ابراز می‌کنند.

این در صورتی است که آقایان می‌توانند صرفاً برای ارضای میل جنسی خود رابطه جنسی برقرار کنند که در ادامه کتاب، کامل درمورد آن صحبت می‌کنیم.

نوع دوم، خیانت جنسی است. تقریباً در تمامی فرهنگ‌ها درمورد نامشروع بودن این رابطه اتفاق نظر وجود دارد و معمولاً نشان‌دهنده این است که یک رابطه در مراحل پایانی خود قرار دارد. زمانی که این اتفاق رخ داد و بعد از خیانت جنسی، معمولاً زن‌ها وابسته‌تر می‌شوند. ترکیب هیجان کاذب اول رابطه که به خاطر جدید بودن باعث ترشح هورمون‌های جنسی زیاد می‌شود، عاملی است که فرد به دفعات این بی‌وفایی را ادامه دهد. احساس گناه باعث می‌شود عزت نفس فرد کم و کم‌تر شود و این خود باعث وابستگی بیشتر هر دو طرف خیانت می‌شود.

خیانت با توجه به چگونگی آن، می تواند در فضای مجازی یا فضای واقعی رخ دهد.

فضای مجازی

جهان کوچک شده و در دست ما قرار دارد. با هر شخصی در هر جای دنیا می توانیم حرف بزنیم، فیلم ارسال کنیم، قرار عاشقانه بگذاریم، می توانیم ابراز احساسات کنیم و حتی در مورد مسائل جنسی و علاقه ها حرف بزنیم و در هر زمان از شبانه روز باهم ارتباط داشته باشیم. فضای رسانه های مجازی، این آمادگی را دارد که در آن، شبیه دنیای واقعی، بلکه خیلی راحت تر از آن، با فردی ارتباط بگیریم. البته اگر این ارتباط، ناسالم باشد، می تواند همان اثرات مخرب ارتباط ناسالم در دنیای واقعی را داشته باشد.

مشاوره های زیادی داشتم که مراجعان صحبت خود را با این جمله شروع کردند: «اولش فقط با یه پیام شروع شد که پیام سالمی بود. بعد احساس کردم آدم باشعوریه و به حرف هام گوش می ده و به من توجه می کنه. بعد نفهمیدم چی شد و حس کردم نمی تونم جوابش رو ندم. آروم آروم وارد رابطه ای شدم که سرانجام به رابطه جنسی یا رابطه عاطفی ختم شد.» و نتیجه همه این خیانت ها چیزی جز احساس سوگواری، درد و عذاب نیست.

پس نباید روابط مجازی را ساده بگیریم، چون روابط مجازی اتفاقات حقیقی را ایجاد می کنند.

فضای واقعی (محیط های فیزیکی)

محل کار، مکان های تفریحی، دانشگاه ها، مسافرت ها و مکان هایی که ارتباط دو نفر

در آن به صورت رودرو امکان‌پذیر است، می‌تواند محلی برای آشنایی اولیه و سپس ادامهٔ رابطه و در نهایت رابطهٔ خارج از ازدواج شود. نکته و مسئلهٔ مهمی که اینجا نیاز هست به یاد داشته باشیم، این است هر چقدر مدت حضور دو نفر کنار هم استمرار بیشتری داشته باشد، احتمال بروز خیانت بیشتر است.

به طور مثال، زن و مردی که در محل کار همکار هستند، هر روز و هر ساعت نیاز دارند که باهم در چهارچوب کاری ارتباط داشته باشند. این ارتباط مستمر و طولانی صمیمیت را بیشتر می‌کند. دو طرف با توجه به شناختی که از هم دارند، سعی می‌کنند بهترین حالت خود را نشان دهند و اگر در زندگی مشترک خود چالش‌هایی داشته باشند و مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان را نیاموخته باشند، این امر می‌تواند زمینه‌ساز بروز خیانت باشد.

روزی خانمی با من تماس گرفت و با حالتی گریان بدون مقدمه شروع به توهین به خودش کرد که «من زن خوبی نیستم. من انسان نیستم. من لجنم و...». وقتی از او درمورد علت این حرف‌ها پرسیدم، گفت: «من سی سالمه. بسیار زن مقیدی بودم و به خاطر ارزش‌هام بین همهٔ دوستانم معروف بودم. اون قدر قابل اعتماد بودم که رئیس‌م برای دخترهاش همیشه من رو مثال می‌زد. به خاطر همین اطمینان، با وجود سابقهٔ کم، من مدیر داخلی فروشگاه زنجیره‌ای شدم. یکی از همکارهای آقا که متأهل بود و سه فرزند داشت، خیلی از من حمایت می‌کرد. سعی می‌کرد ناهارش رو باهام تقسیم کنه و من رو تاخونه برسونه. جلوی باقی همکارها همیشه طرفدار من بود و جویری با من رفتار می‌کرد که احساس ارزشمندی به من دست می‌داد. همه چی از نظر من عادی بود. تا یه شب بهام پیام داد و بعد از کمی صحبت از مشکلاتش با زنش گفت. من هم باهاش همدردی

کردم و از فردا حرف‌ها مون آروم آروم صمیمی و صمیمی تر شد. بعد از اون، بعضی از شب‌ها بیرون از محل کار باهم قرار می‌داشتیم. بعد هم پاش به خونه‌ام باز شد. چون من تنها زندگی می‌کردم، این رابطه هر روز بیشتر و بدون مانع پیش می‌رفت تا اینکه همسرش متوجه شد و بچه‌هاش رو برد و طلاق گرفت. اون مرد هم الآن به خاطر مهریه، زندانه و من از عذاب وجدان نمی‌تونم بخوابم.»

شاید اگر این آقا در محیط دیگری به این خانم پیشنهاد می‌داد، به احتمال زیاد، خانم پیشنهادش را به سرعت رد می‌کرد، اما در محیط کار و در زمان ارتباط طولانی، آن قدر این اتفاق تدریجی رخ می‌دهد که فرد متوجه نمی‌شود.

تحقیقی انجام دادند مبنی بر اینکه قورباغه‌ای را درون آب داغ انداختند. قورباغه بلافاصله بیرون پرید. همین قورباغه را در آب سرد قرار دادند و آب را آرام آرام گرم کردند. قورباغه هر دقیقه که می‌گذشت، خود را بیشتر در آب رها می‌کرد. تا اینکه آب را به نقطه جوش رساندند. قورباغه تا به خودش آمد، تمام ماهیچه‌هایش از شدت گرما فلج شده بودند و نمی‌توانست حرکت کند و در آب جوش ماند تا مرد. این همان اتفاقی است که در محیط کار یا جایی که دو نفر آرام آرام به هم نزدیک می‌شوند، اتفاق می‌افتد.



فصل دوم:

دلایل خیانت

در مورد فردی که به همسرش خیانت می کند، چه احساسی دارید؟

در مورد او چه فکری می کنید؟

آیا فکر می کنید انسانی پست است که بویی از انسانیت نبرده است؟ یا فردی تنوع طلب است که هیچ وقت درست بشو نیست؟

نظرتان هر چه هست، با مطالعه ادامه کتاب احتمالاً کمی تغییر می کند؛ حتی اگر قربانی خیانت باشید یا اطرافیان نزدیکتان قربانی آن شده باشند.

بررسی علت های خیانت نشان می دهد عموماً مشکل از جایی است که فرد حتی از آن خبر ندارد. هر چند معمولاً در یک خیانت چند دلیل باهم در گرایش فرد به خیانت تأثیر دارند.

آماده اید بدون قضاوت ادامه بدهید؟

تأیید طلبی

ما آدم ها وارد هر رابطه ای می شویم تا تأیید شویم یا زمینه تأیید را فراهم کنیم. ما آدم ها

برای زنده ماندن نیاز داریم که کار کنیم تا بتوانیم غذا بخوریم و امنیت خود را تأمین کنیم، اما چرا بیشتر و با کیفیت تر کار می کنیم تا ماشین مدل بالاتری بخریم؟ چرا رانگش برای ما آن قدر مهم است؟ بله، چون برای ما مهم است که دیگران آن را بپسندند، چون ما وارد هر ارتباطی می شویم که تأیید بشویم یا زمینه تأیید در آینده را فراهم کنیم.

تأیید شدن از جانب دیگران چیز بدی نیست، اما جایی به مشکل تبدیل می شود که ما خودمان و ارزش هایمان را زیر پا می گذاریم تا دیگران ما را تأیید کنند. این زمانی بدتر می شود که ما این تأیید را به اصل زندگی تبدیل می کنیم و مثل جوجه پرستویی که دائم دهانش باز است و منتظر غذایی است که مادرش برایش می آورد، بدون تأیید دیگران نمی توانیم زندگی کنیم.

فردی که تأیید طلبی افراطی دارد، از تأیید جنس مخالف بیشتر لذت می برد. این امر باعث می شود که خود را برای جنس مخالف خواستنی کند و وارد رابطه های مختلفی بشود که عموماً به رابطه عاطفی و خیانت منجر می شود؛ رابطه هایی که با وابستگی به دیگران ادامه پیدا می کند. بعد از مدتی چون این تأییدها عادی می شود یا از طرف شریک بی وفایی اش کمتر نشان داده می شود، دوباره نیاز به تأیید دیگران را احساس می کند. به همین خاطر از رابطه ای به رابطه ای دیگر کوچ می کند. تا زمانی که با تمرین هایی که در ادامه کتاب ارائه داده ایم، به تأیید و پذیرش خود اقدام نکند، هر روز حال بدتری را تجربه می کند.

روابط زناشویی ضعیف و مشکلات جنسی

همه چیز از تختخواب خوب شروع می شود. این جمله را شنیده اید؟

جدا از اینکه چه اعتقادی داریم و از چه خانواده ای هستیم، خیلی از ما با این جمله موافقیم که رابطه جنسی، یکی از مهم ترین قسمت های ازدواج است و خیلی از روان شناسان ازدواج را مجوز رسمی برای برقراری رابطه جنسی با فردی می دانند. اگرچه رابطه جنسی به تنهایی نمی تواند تضمین کننده موفقیت ازدواج باشد، اما مشکل در این مسئله قطعاً می تواند مسئله ساز شود.

طبق تحقیقات دانشگاهی در آمریکا که بر روی مردانی بود که خیانت کرده بودند انجام شد، نیاز جنسی ۴۰٪ دلیل خیانت این مردان بوده است. اگرچه با باور عموم که نیاز جنسی را اولین عامل خیانت مردان می دانند، فاصله دارد، اما همچنان درصد بالایی را به خود اختصاص می دهد. در خانم ها این درصد بسیار پایین تر از مردان است؛ آن هم عموماً به خاطر نیاز بیشتر خانم ها به درک شدن و عشق و این نکته است که در اکثر فرهنگ ها زن ها با احتیاط بیشتری با مسائل جنسی برخورد می کنند.

البته عواملی همچون حفظ بقا که در وجود مرد هست، می تواند یکی از عواملی باشد که در گذشته نسل بشر را حفظ کرده است. چون مرگ و میر فرزندان بالا بود و هر زن تعداد محدودی می توانست فرزند بیاورد، فرهنگ این پیام را به مردان منتقل می کرد که می توانند روابط متعددی را تجربه کنند، اما امروزه مردان باهوش متوجه شده اند که با توجه به حفظ بقا به علت افزایش شانس زنده ماندن فرزندان به خاطر بهتر شدن وضع

بهداشت، دیگر نیازی به داشتن رابطه‌های خارج از ازدواج نیست. اتفاقاً حفظ بقا در گروهی وفادار ماندن به همسر اتفاق می‌افتد، چون ادامه ازدواج احتمال فرزندآوری را بیشتر می‌کند و در رابطه نامشروع به‌جز به‌صورت تصادفی بچه‌ای به دنیا نمی‌آید. در ضمن، وقتی همسران متوجه رابطه نامشروع همسرشان می‌شوند، در موارد زیادی طلاق می‌گیرند. این یعنی فرزند کمتر و فرزند کمتری یعنی خطر عدم ادامه نسل بشر.

به همین خاطر، یادگیری مهارت‌هایی که رابطه‌ها را وفادارتر می‌کند، کار انسان‌های باهوش است؛ دقیقاً مثل شما که این کتاب را می‌خوانید. به همین خاطر، از خودتان تشکر کنید.

فرار از افکار منفی

همه ما خدا را شکر یک مغز داریم که از قضا بسیار هم پیچیده است. جالب‌ترین است که ما در مورد موبایل‌مان بیشتر از مغزمان می‌دانیم.

خب موافقت کمی با کارکرد مغز آشنا بشویم و ببینیم چطور این مغز گاهی باعث خیانت می‌شود؟

مغز ما چند برابر بزرگ‌ترین ابررایانه‌های جهان فکر تولید می‌کند؛ حدوداً دو میلیون فکر در یک روز. این یعنی مغز ما به اندازه یک نیروگاه برق یا همان انرژی لازم دارد. قطعاً ما این انرژی را نداریم و اگر مغز ما به این پرمصرفی باشد، ما می‌میریم. اما به‌طریقی شگفت‌انگیزی مغز ما طوری خود را اداره می‌کند که به اندازه یک لامپ ۴۰ وات انرژی مصرف می‌کند. اما چطور؟ ما با دیدن، شنیدن، گوش دادن یا حس کردن و بویایی، واقعیت‌ها را می‌بینیم. بعد فکر می‌کنیم. بعد از آن، با توجه به نگاهی که به آن فکر داریم،



واقعیت را تفسیر می‌کنیم. بعد از آن احساسی به سراغ ما می‌آید و ما در نهایت رفتاری را انجام می‌دهیم.

مثلاً ما با ماشینی تصادف می‌کنیم. بعد فکر می‌کنیم که چرا این تصادف اتفاق افتاده است؟ آیا من مقصر بودم یا برای همه پیش می‌آید؟ بعد از آن، احساس ترس، خشم یا ناراحتی به سراغ ما می‌آید و سپس رفتار می‌کنیم؛ یا با پلیس تماس می‌گیریم، یا مشغول بحث کردن با راننده می‌شویم و یا سکوت می‌کنیم و کاری انجام نمی‌دهیم.

اما ذهن ما همیشه به این شیکی کار نمی‌کند و خیلی وقت‌ها شبیه میمون در حال نشخوار افکار است. وقتی افکار زیاد می‌شوند، ما نمی‌توانیم طبق این افکار که اکثراً غیر واقعی و غیر ضروری هستند رفتار کنیم. این افکار خیلی وقت‌ها در ما احساس دردناک ایجاد می‌کنند؛ احساساتی مثل ترس، خشم و اضطراب که ما برای خلاصی از این احساس‌های دردناک دست به اقدام‌هایی می‌زنیم یا دست از کارهایی که باید انجام بدهیم می‌کشیم. مثلاً افراد سیگاری در مواقعی که استرس را تجربه می‌کنند، اقدام به کشیدن سیگار می‌کنند یا برخی از افراد، موقع مواجهه با احساس‌های منفی، پرخوری می‌کنند.

فصل امتحانات یادتان است؟

چند برابر قبل فیلم می‌دیدیم یا می‌خوانیدیم و یا با دوستان تفریح می‌کردیم. خلاصه هر کاری می‌کردیم، جز درس خواندن. چرا این کارها را می‌کردیم؟ چون درس خواندن و فکر کردن در مورد درس برای ما زجر آور بود و ما برای فرار از فکر درس خواندن و استرسی که در وجود ما ایجاد می‌کرد، دست به کارهایی می‌زدیم که از شر این افکار و

احساسات منفی خلاص شویم.

اتفاق که دلیل برخی از خیانت‌هاست

وقتی مشکلات زندگی زناشویی بالا می‌گیرد، چالش‌های مالی ایجاد می‌شود یا زمانی که فردی در معرض فشارهای جامعه قرار می‌گیرد، برای خلاصی از این افکار به دنبال رابطه‌ای است که فارغ از تمام این استرس‌ها و فشارها آنجا بتواند لذت ببرد.

چون رابطه‌های جدید با ترشح هورمون‌های جنسی، شور و هیجان اولیه و موقت ایجاد می‌کنند، برای فرد حکم مُسکِن را دارند؛ چنان‌که نه تنها باعث کاهش احساس منفی و ایجاد احساس رضایت نمی‌شوند، بلکه به علت احساساتی مثل احساس و ترس بر ملا شدن رابطه پنهانی و زیاده‌تر شدن دعوای زن و شوهری، احساسات تلخ و منفی بیشتر از قبل خود را نشان می‌دهند. دقیقاً مثل توبی که با دست آن را به زیر آب فشار می‌دهیم و وقتی دستمان را برمی‌داریم، با سرعت بیشتری به بالا پرتاب می‌شود.

پس بی‌تعهدی و بی‌وفایی اصلاً انتخاب خوبی برای فرار از افکار منفی نیست.

یکی از مراجعانم، خانمی بیست و هشت ساله بود که به علت خیانت‌های متعدد همسرش مراجعه کرده بود. می‌گفت: «اوایل از دواج ما مصادف شد با درس خوندن من. البته درس خوندن همسر، مشکلات مالی، دوری از هم به خاطر دانشگاه و فشارهای شدید کار، هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد. یه روز که بدون اطلاع قبلی وارد خونه شدم، متوجه شدم که همسر مواد مصرف می‌کنه و درگیر اعتیاد شده؛ مردی که حتی سیگار هم مصرف نمی‌کرد. گذشت و گذشت و با تلاش‌های زیاد همسر ترک کرد. زندگی ما بهتر

شد، اما تا بچه جدید ما به دنیا اومد، دوباره مشکل زندگی ما بیشتر شد. بعد از مدتی متوجه شدم که همسر مدت زمان زیادی با گوشی کار می‌کنه و رمزهای جدید برای گوشی‌اش گذاشته. یه شب وقتی خواب بود، رمز گوشی‌اش رو که قبلاً دیده بودم وارد کردم و متوجه شدم با خانمی مجرد وارد رابطه شده. این بار همسر من کاری کرد که آرزو کردم کاش زنده نباشم.»

در ماجرای که آن را باهم خواندیم، مرد یک بار برای فرار از افکار و احساسات منفی درگیر اعتیاد و بار بعد با تغییر رفتار اجتنابی خود، درگیر خیانت به همسر شد.

در ادامه کتاب، باهم یاد می‌گیریم که چطور افکارمان را مدیریت کنیم تا زندگی پربارتری را تجربه کنیم. به شما که تا اینجا با من همراه بودید تبریک می‌گویم، چون اهل مطالعه‌اید و با وجود شما، دنیا جای قشنگ‌تری برای زندگی کردن می‌شود.

طلاق عاطفی

ویلیام گلسر، رئیس اسبق انجمن روان‌شناسان آمریکا، اعتقاد دارد که ازدواج تنها راه صحیح برای ارضای نیاز ما به عشق است. تنها نیازی که با ازدواج، البته ازدواج موفق بیشتر و بهتر ارضا می‌شود، میل به عشق است که در کتاب **هنر ازدواج با عشق** کامل توضیح داده شده است.

اما عشق اولیه بعد از ازدواج که بسیار پر شور و دیوانه‌کننده است، نتیجه ترشح هورمون‌هایی است که حس سرخوشی ایجاد می‌کنند. وقتی این هورمون‌ها کم می‌شوند، اگر برای ازدواجمان کاری نکنیم، آرام آرام فاصله ایجاد می‌شود و سرانجام

- روزی به خود می‌آیم و می‌بینم که حسی بین ما وجود ندارد و همه چیز تمام می‌شود.
- طلاق عاطفی، جدایی کامل دو نفر از لحاظ احساسی است. در این مرحله دو نفر حتی دیگر از هم متنفر هم نیستند؛ هر کدام زندگی موازی را شروع می‌کنند و فقط جسم آن‌ها کنار هم است، اما هیچ احساسی بین آن‌ها نیست.
۱. در طلاق عاطفی زن و شوهر اعتقاد دارند که دیگر گفت‌وگو کردن فایده‌ای ندارد.
 ۲. خود به تنهایی در پی ساخت زندگی‌شان هستند.
 ۳. حس تنهایی از راه می‌رسد.
 ۴. رابطه جنسی قطع می‌شود.
- این را جان گاتمن، آخر خط رابطه می‌نامد.
- البته برای اطلاع دقیق، نیاز است که تست طلاق عاطفی جان گاتمن را انجام بدهیم تا از اوضاع رابطه‌مان آگاه‌تر بشویم.

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن

پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب **موفقیت یا شکست در ازدواج** نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن‌ها موافق یا مخالف است. پرسشنامه طلاق عاطفی ۲۴ گویه دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن پاسخ بدهید.

۱. در این ازدواج بسیار بیشتر از آنچه پیش بینی می کردم، احساس تنهایی می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۲. ما آن قدرها که آرزو داشتیم، به هم نزدیک نیستیم.

بله ☐ خیر ☐

۳. در این ازدواج، احساس بیهودگی می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۴. انجام کارهای مشترک برایم خسته کننده است.

بله ☐ خیر ☐

۵. حتی وقتی باهم هستیم، احساس بی قراری و اندوه می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۶. بیشتر وقت ها نمی دانم چگونه خود را سرگرم کنم.

بله ☐ خیر ☐

۷. گاهی در این ازدواج احساس بی حوصلگی و بی قراری می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۸. در حسرت کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم.

بله ☐ خیر ☐

۹. حس تنهایی بسیار آزارم می دهد.

بله ☐ خیر ☐

۱۰. انگار ازدواجم چیزی کم دارد.

بله ☐ خیر ☐

۱۱. کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ می زدند.

بله ☐ خیر ☐

۱۲. اغلب دلم می خواهد کسی را داشتم که در کنارش باشم.

بله ☐ خیر ☐

۱۳. احساس نمی کنم که بخشی از زندگی کسی هستم.

بله ☐ خیر ☐

۱۴. احساس نمی کنم که به کسی تعلق دارم.

بله ☐ خیر ☐

۱۵. اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوای می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۱۶. در این ازدواج احساس طردشدگی می کنم.

بله ☐ خیر ☐

۱۷. کسی را ندارم که به او پناه ببرم.

بله ☐ خیر ☐

۱۸. اغلب در رابطه با همسر احساس می‌کنم که فراموش شده‌ام.

بله ☐ خیر ☐

۱۹. هیچ کس مرا نمی‌شناسد.

بله ☐ خیر ☐

۲۰. هیچ کس مرا درک نمی‌کند.

بله ☐ خیر ☐

۲۱. اغلب هیچ کسی را ندارم که با او حرف بزنم.

بله ☐ خیر ☐

۲۲. اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت احساس می‌کنم.

بله ☐ خیر ☐

۲۳. احساس می‌کنم در این ازدواج کاملاً کنار گذاشته شده‌ام.

بله ☐ خیر ☐

۲۴. احساس جدا بودن می‌کنم (از همسر).

بله ☐ خیر ☐

نمره گذاری پرسشنامه:

هر جواب بله ۱ امتیاز دارد. به طور مثال، شما به ۱۶ سؤال جواب بله داده‌اید. نمره شما ۱۶ می‌شود. حالا امتیاز به دست آمده را با نمره‌های پایین مقایسه کنید و ببینید ازدواج شما جزو کدام دسته است.

نمره بین ۰ تا ۸: احتمال جدایی در زندگی ضعیف است.

نمره بین ۸ تا ۱۶: احتمال جدایی در زندگی متوسط است.

نمره بالاتر از ۱۶: احتمال جدایی در زندگی قوی است.

بعد از جمع کردن پاسخ‌های بله، اگر تعداد آن برابر ۸ و بالاتر بود، زندگی زناشویی شما در معرض خطر و جدایی قرار دارد.

حتی اگر نمره شما از رابطه ضعیف حکایت می‌کند، نگران نباشید. بازهم با تلاش و آموزش و اقدامات می‌شود همه چیز را بهتر و بهتر کرد. نیاز است که کتاب هنر ازدواج با عشق را مطالعه کنید و از متخصص کمک بگیرید، زیرا حس تنهایی، بی تفاوتی، قطع امید کردن از بهبود رابطه، قطع محبت و عشق و البته کم یا قطع کامل روابط جنسی، زمینه ساز ورود فرد یا افراد سو می به رابطه می‌شوند و احتمال خیانت بیشتر و بیشتر می‌شود. خانمی سی و پنج ساله بود که به قول خودش برای فرار از خانه وارد دانشگاه شده بود. همسرش که مردی تحصیل کرده بود، به اجبار خانواده‌اش با این زن ازدواج کرده بود. او در خصوص رابطه با همسرش می‌گفت: «اوایل رابطه خوب بود، اما کم کم بین ما فاصله

افتاد. وقتی به خودم اوادم، دیدیم خیلی واضح به من می‌گه علاقه‌ای به‌ات ندارم. حالا هم متوجه شدم با خانمی جوان و زیبا که بیست و سه ساله هست، وارد رابطه شده. وقتی از همسرش برای جلسه مشاوره دعوت شد، همسرش گفت: «واقعاً احساسی به همسرم ندارم. نه ازش متنفرم، نه دوستش دارم.» وقتی از او پرسیده شد: «آگه همسرتون به شما خیانت کنه، چه حسی پیدا می‌کنید؟» بعد از کمی فکر کردن گفت: «برام مهم نیست.» این جمله را خیلی با آرامش گفت. بعد از انجام تست‌ها مشخص شد که این دو نفر طلاق عاطفی گرفتند و بعد از دو سال هم از همدیگر جدا شدند.

برسی این مراجعان و مثال‌های زیادی از این دسته از زوج‌ها به ما نشان می‌دهد که وقتی عشق از رابطه خارج می‌شود، بعد از آن میل جنسی، رابطه جنسی و تعهد کم و کم‌تر می‌شود. وقتی تعهد کم می‌شود، جا برای ورود افراد دیگر باز می‌شود. در طلاق عاطفی هم مرد و هم زن قربانی می‌شوند. وقتی ازدواج به این مرحله می‌رسد، به‌سختی قابل‌احیاست، مگر اینکه دو نفر تصمیم بگیرند و شروعی دوباره داشته باشند.

کنترل‌گری

وقتی فردی شما را نصیحت می‌کند، چه احساسی دارید؟

وقتی فردی به شما دستور می‌دهد چطور؟

اگر کسی شما را مجبور کند کارهای خانه را جوری انجام دهید که او می‌گوید، چه

حسی نسبت به او پیدا می‌کنید؟

پاسخ به این سؤالات کمک می‌کند احساس فردی را که تحت کنترل قرار می‌گیرد، درک کنید.

کنترل‌گری یعنی اجبار فردی به پذیرش و رفتار کردن طبق مدلی که ما اعتقاد داریم درست است. به‌طور مثال، سر ساعت نُه شام من باید آماده باشد. تو باید این رنگ را بپوشی و آن رنگ را ننوشی. با این دوست قطع ارتباط کن. من از خانواده تو خوشم نمی‌آید. تو باید منظم باشی و وسایلت را این مدلی مرتب کنی. و نمونه‌های مختلف دیگر. شاید وقتی به تنهایی و یک بار اتفاق می‌افتد، خیلی ناراحت کننده نباشد، اما وقتی بارها و بارها اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود دو نفر از هم فاصله بگیرند.

در واقع، ما با کنترل‌گری به بهشت ذهنی هم توهین می‌کنیم. بهشت ذهنی همان دنیای ایدئالی است که هر آدمی با توجه به خانواده، فرهنگ و محلی که در آن رشد کرده و با توجه دیده‌ها و شنیده‌ها در ذهن خود ساخته است؛ بهشتی که ما تمام سعی‌مان را انجام می‌دهیم تا بتوانیم طبق آن رفتار کنیم. هر فردی به این بهشت توهین کند، از چشم ما می‌افتد. کنترل‌گری و گیر دادن چون در نهایت به بهشت ذهنی ما توهین می‌کند، باعث کم شدن صمیمیت و عشق می‌شود و بعد از آن زمینه‌ساز خیانت می‌گردد.

یک روز دکتر صاحبی در سخنرانی برای بخش عظیمی از مدیران، از آن‌ها درمورد تیم مورد علاقه‌شان پرسید و بعد از آن شروع به بدگویی درمورد آن تیم‌ها کرد. بعد از پانزده دقیقه همه آن‌ها می‌خواستند سالن را ترک کنند. مدیران همه دکتر صاحبی، روان‌شناس بین‌المللی ایران را دوست داشتند و این نتیجه توهین به بهشت مدیران فقط در

پانزده دقیقه بود. او به شیوهٔ زیرکانه‌ای به آن‌ها آموخت که وقتی به بهشت ذهنی اطرافیان و کارکنان خود توهین می‌کنند، چه اتفاقی برای آن‌ها می‌افتد.

ما در روز بارها همدیگر را با انتقاد با نصیحت با دادن احساس گناه، قهر کردن و باج گرفتن عاطفی از همدیگر کنترل می‌کنیم و سالیان سال این کار را انجام می‌دهیم و انتظار داریم رابطه با همسرمان، از ارضای نیاز به عشق تبدیل بشود، در صورتی که خیلی از زوجها طعم واقعی عشق را در ازدواج نمی‌چشند؛ عشقی که زن و مرد همدیگر را همان‌جور که هستند می‌پذیرند. زندگی مشترکی که به‌جای اینکه محل جنگ باشد، محل گفت‌وگو است. به‌جای کنترل‌گری و انتقاد، زن و مرد فقط پیشنهاد می‌دهند و سعی می‌کنند بیشتر حمایت کنند تا اینکه انتظار حمایت داشته باشند. هر روز به دنبال خوشحال کردن و رشد دادن همدیگر هستند.

درواقع، عشق واقعی حاصل اقداماتی بعد از ازدواج است، نه چیزی که از قبل وجود داشته است. البته قبل از ازدواج نیاز است که نسبت به طرف مقابل کشش داشته باشیم تا بتوانیم به‌خاطر آن کشش اولیه دست به ساختن عشق پایدار بزنیم.

آقایی بود که بین همکاران خود به فردی خوش مشرب معروف بود و سر کار بسیار شوخ و پر حرارت بود، اما روابط نامشروع متعددی را تجربه می‌کرد. وقتی وارد صحبت با او شدم، مشخص شد که معمولاً با این خانم‌ها رابطهٔ جنسی برقرار نمی‌کرد. وقتی در مورد همسرش سؤال پرسیدم گفت: «عاشقش بودم. وقتی فهمیدم خواستگار داره، خون جلوی چشم‌هام رو گرفت و نزدیک بود دعوا درست کنم. اما بعد از ازدواج از تک‌تک کارهام

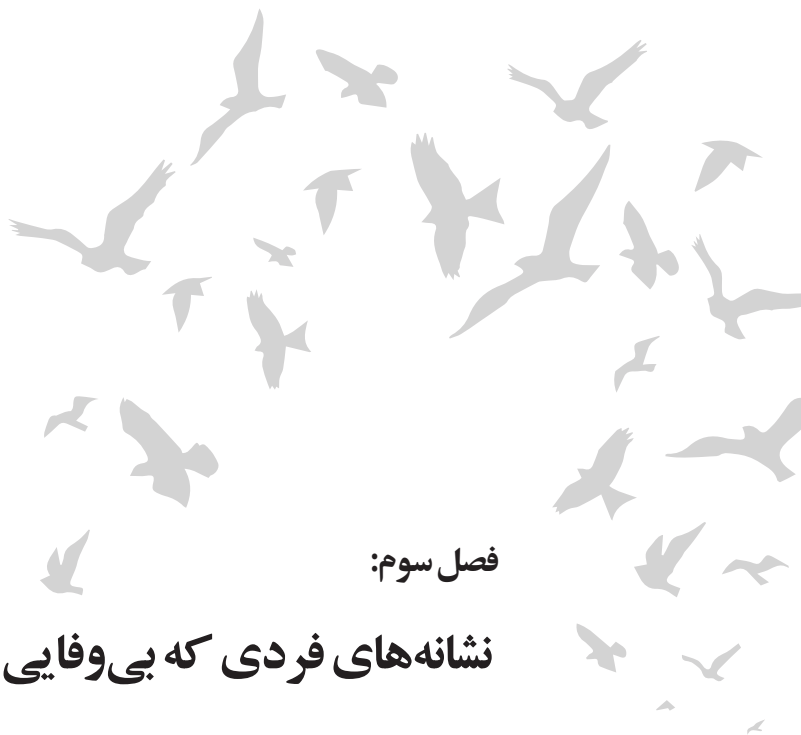
ایراد می گرفت؛ از نوع لباسم بگیر تا نوع حرف زدن و دوست هام. خلاصه کارش گیر دادن به من بود و انگار از این کار لذت می برد. این قدر این کار رو ادامه داد که حس کردم بی ارزشم و آدم خوبی نیستم.

اولین دختری که به من گفت خیلی خوبه که این قدر شوخ طبعی و من رو پذیرفت، یه دل نه صد دل به اش دل دادم، اما وقتی چند ماه از رابطه مون گذشت، اون هم شروع به گیر دادن کرد و حالم دوباره بد شد.

من که مزه رابطه بدون کنترل گری و گیر دادن رو چشیده بودم، می رفتم سراغ یه نفر دیگه و این جور بود که هر روز کنترل همسرم بیشتر و بیشتر و من دور و دورتر می شدم. تا حال من به این روز افتاده که هر روز با یه دخترم. حالا هم که همسرم فهمیده و درخواست طلاق داده، حالم بد و بدتر شده.»

بله این چنین کنترل گری با ایجاد حس بی ارزشی در همسر ما و از بین بردن عشق، فاصله را زیاد و زیادتر و احتمال فرار و خیانت را بیشتر و بیشتر می کند.

در نتیجه، هر گونه کنترل گری و به اصطلاح عامه گیر دادن، باعث جلوگیری از رشد عشق همسر ما نسبت به ما می شود و او با خشمی که از ما در وجودش نسبت به ما ایجاد می شود، به دنبال فرصتی برای انتقام می گردد. اگر هم نتواند از ما انتقام بگیرد و به اصطلاح جبران مافات کند، خشم فروخورده اش باعث افسردگی و آسیب روانی او می شود. این علت ها می توانند زمینه ساز خیانت در همسر ما شوند.



فصل سوم:

نشانه‌های فردی که بی‌وفایی می‌کند

ارتباط، عیب‌ها و نقاط قوت ما را مشخص می‌کند و ازدواج بالاترین و نزدیک‌ترین نوع ارتباط است. به همین خاطر است که وقتی فردی خیانت می‌کند، نمی‌تواند رفتار خود را کاملاً بی‌عیب و نقص نشان دهد و در اکثر مواقع رفتارهایی را نشان می‌دهد که مشخص می‌کند فرد در حال پنهان کاری و احتمالاً خیانت است.

نکته مهم: در صورت مشاهده یک یا چند علامت در همسر خود، قبل از قضاوت و اقدام عجولانه صبور باشید، با یک مشاور صحبت کنید و تا مطمئن نشده‌اید، دست به اقدامی نزنید.

طبق تحقیقی در آمریکا وقتی با مردانی که به همسر خود خیانت کرده بودند صحبت شد، مشخص شد که فقط ۷٪ مردان داوطلبانه به همسرشان گفته‌اند که با زنی دیگر ارتباط داشته‌اند و باقی مردان هیچ اشاره‌ای به ارتباط داشتن نکرده‌اند.

به همین خاطر، بررسی عوامل، مثل راهنمایی است که به ما کمک می‌کند بیماری را تشخیص بدهیم و در خیلی از مواقع، قبل از رسیدن کار به جاهای باریک، بتوانیم برای

رابطه‌مان کاری کنیم.

موافقید علامت‌ها را بررسی کنیم؟

علامت اول: موبایل

اولین و شاید مهم‌ترین نشانه برای تشخیص پنهان کاری همسر، تغییر استفاده از موبایل است.

۱- تغییر رمز موبایل به نحوی که وقتی از همسرمان رمز را می‌پرسیم، می‌گوید حریم خصوصی من است و نیازی نیست رمز را بدانی.

۲- قراردادن موبایل روی میز یا زمین به مدلی که موقعی که زنگ خورد، صفحه‌نمایش مشخص نباشد؛ یعنی صفحه‌نمایش روی میز قرار می‌گیرد و درواقع موبایل را برعکس روی سطح قرار می‌دهد. این امر ناخودآگاه است و نشان از این است که چیزی در موبایل است که نیاز است مخفی باشد.

۳- چت‌های خیلی زیاد که قبلاً سابقه نداشته است؛ به‌ویژه در ساعت‌های پایانی شب.

۴- جواب ندادن تلفن جلوی ما هم نشانه‌ای است که می‌تواند زنگ خطری برای خیانت همسر باشد.

۵- گوشی دوم داشتن، خط دیگر و گوشی مخفی می‌تواند از نشانه‌های بارز خیانت باشد، اما چون این گوشی پنهان است، معمولاً به‌ندرت کشف می‌شود و ما به آن دسترسی نداریم.



۶- وابستگی شدید به گوشی جوری که گوشی اش دائم باید جلوی چشمش باشد و اگر از جلوی چشمش دور شود، نگران و مضطرب می شود.

علامت دوم: سردمزاجی

نو که آمد به بازار، کهنه شود دل آزار

معمولاً روابط جنسی کم و کمتر می شود. در مردان این روابط قطع نمی شوند، فقط کمتر می شوند یا آن شور و شوق قبل را ندارند. اما در زنان این مسئله متفاوت است و معمولاً زن دیگر نمی تواند به راحتی با همسر خود ارتباط جنسی برقرار کند، چون معمولاً زن ها می توانند تنها یک نفر را در دل داشته باشند و فقط با همان شخص رابطه جنسی برقرار می کنند. در خانم ها انتخاب مرد دیگر، یعنی تمام شدن مرد قبلی. به همین خاطر، خیانت خانم ها نشانه محکمی برای اتمام علاقه به ادامه دادن آن زندگی است.

علامت سوم: بیماری های مقاربتی

به بیماری هایی گفته می شود که تنها از راه رابطه جنسی منتقل می شوند.

اگر شما بیماری نداشتید، ولی همسر شما بیماری مقاربتی داشت، این امر می تواند یکی از علامت های بی وفایی باشد.

انواع بیماری های مقاربتی

عفونت های مختلفی می توانند از راه جنسی انتقال یابند. شایع ترین بیماری های مقاربتی در زیر شرح داده شده اند:

○ **کلامیدیا**

باکتری‌های خاصی در ایجاد کلامیدیا نقش دارند. بسیاری از افراد مبتلا به کلامیدیا علائم قابل توجهی ندارند. در صورت بروز علائم، این‌ها اغلب شامل موارد زیر هستند:

درد یا ناراحتی در طول رابطه جنسی یا ادرار کردن؛

ترشحات سبز یا زرد از آلت تناسلی مردانه یا واژن؛

درد در پایین شکم.

کلامیدیا در صورت عدم درمان می‌تواند موارد زیر را در پی داشته باشد:

عفونت مجرای ادرار، غده پروستات یا بیضه‌ها؛

بیماری التهابی لگن؛

ناباروری.

○ **ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)**

ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ویروسی است که می‌تواند از طریق تماس نزدیک پوست به پوست یا تماس جنسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال یابد. مدل‌های مختلفی از ویروس وجود دارد و برخی از مدل‌ها خطرناک‌تر موارد دیگر هستند.

شایع‌ترین علامت HPV زگیل‌های دستگاه تناسلی، دهان یا گلو هستند.

○ **سفلیس**



یکی دیگر از عفونت‌های باکتریایی، سفلیس است. این عفونت عموماً در مراحل اولیه خود ناشناخته می‌ماند.

اولین علامتی که ظاهر می‌شود، زخم گرد کوچکی است که به‌عنوان یک شانکر شناخته می‌شود. این بیماری می‌تواند در دستگاه تناسلی، مقعد یا دهان روی دهد و ضمن درد نداشتن، بسیار عفونی است.

علائم بعدی سفلیس می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

بثورات جلدی؛

خستگی؛

تب؛

سردرد؛

درد مفاصل؛

کاهش وزن؛

رینش مو.

در صورت عدم درمان، سفلیس در مرحله آخر می‌تواند موارد زیر را در پی داشته باشد:

از بین رفتن بینایی؛

از دست دادن شنوایی؛

از دست دادن حافظه؛

بیماری روانی؛

عفونت مغز یا نخاع؛

بیماری قلبی؛

مرگ.

خوشبختانه در صورت تشخیص زودهنگام سفلیس، این بیماری به راحتی با آنتی بیوتیک درمان می شود. با این حال، عفونت سفلیس در نوزاد می تواند کشنده باشد. به همین دلیل، غربالگری همه زنان باردار از نظر سفلیس، اهمیت دارد.

سفلیس اولیه ای که تشخیص داده شود و درمان شود، با آسیب کمتری همراه است.

○ **ایدز**

ایدز یا HIV می تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند و خطر ابتلا به سایر ویروس ها، باکتری ها و سرطان های خاص را افزایش دهد. این بیماری در صورت عدم درمان می تواند HIV مرحله ۳ موسوم به ایدز را در پی داشته باشد، اما با درمان هایی که در حال حاضر وجود دارد، بسیاری از افراد مبتلا به HIV هرگز به ایدز مبتلانی شوند.

در مراحل اولیه یا حاد، علائم HIV می تواند به راحتی با علائم آنفولانزا اشتباه گرفته شود. به عنوان مثال، علائم اولیه می تواند شامل موارد زیر باشد:

تب؛

لرز؛

درد؛

تورم غدد لنفاوی؛

گلودرد؛

سردرد؛

حالت تهوع؛

بثورات جلدی.

این علائم اولیه به طور معمول ظرف مدت یک ماه خود را نشان می دهند. پس از آن زمان، فرد ممکن است بدون داشتن علائم جدی یا پایدار تا سال های طولانی حامل HIV باشد. علائم غیر اختصاصی دیگری مانند موارد زیر ممکن است در افراد دیگر بروز کند:

خستگی مداوم؛

تب؛

سردرد؛

مشکلات معده.

به خاطر اهمیت موضوع، لیست کامل بیماری‌های مقاربتی را در کتاب ارائه دادم. با این حال، تشخیص این بیماری‌ها با پزشک و آزمایش‌های دقیق میسر است.

دیگر علامت‌ها عبارت‌اند از:

مهربانی ناگهانی در مردان که با شادی زیاد همراه است و خریدن کادوهای گران‌قیمت و توجه زیاد به خانواده که ریشه در عذاب وجدان و ترس از برملا شدن خیانت دارد؛
بهانه آوردن برای تنها ماندن، مثل رفتن به مسافرت مجردی با دوستان یا اصرار به فرستادن همسر به مسافرت یا منزل بستگان؛

مأموریت‌های کاری؛

ورزش کردن به‌ویژه اگر ناگهانی باشد و قبل از آن زیاد سابقه نداشته باشد؛

پیدا کردن وسایل جلوگیری مثل کاندوم اگر متعلق به همسر نباشد، یکی دیگر از علائم است که علت آن ترس از باردار شدن است؛ به‌ویژه در زنانی اتفاق می‌افتد که نگران بارداری به‌ویژه در خیانت هستند؛

توجه یک‌مرتبه و خیلی زیاد به ظاهر و صورت: فرد مدت‌زمان زیادی را جلوی آینه می‌گذراند و موقعی که قصد دارد بیرون برود به‌صورت وسواسی به ظاهرش اهمیت می‌دهد. این در صورتی که به‌صورت یک‌مرتبه باشد و قبلاً سابقه نداشته باشد، می‌تواند موردی باشد که باید به آن به‌عنوان یک نشانه توجه کرد.

A large number of birds are depicted in flight across the upper half of the page. They are rendered in a simple, dark grey silhouette style, with various wing positions suggesting movement. The birds are scattered across the sky, which is a light, hazy blue gradient.

فصل چهارم:

بعد از فهمیدن خیانت چه کنیم؟

«سرم رو محکم به دیوار می کوبیدم. انگار خودم نبودم. دنیا سیاه شد. هیچی نفهمیدم. وقتی به هوش اومدم، خونین و مالین تو بیمارستان بودم. حس بی ارزشی تموم وجودم رو گرفته بود و دائم به این فکر می کردم که من چی کم داشتم.»

دائم آرزو می کردم کاش زمان به عقب برمی گشت، کاش خواب بود، کاش می مردم و کاش هایی که هیچ وقت به واقعیت تبدیل نشد. چون من دیدم همسرم اون زن را چطور در آغوش کشیده بود و با قوی ترین مسکن ها دردم آروم نمی شد.»

این ها بخشی از گفته های زنی است که صحنه خیانت همسر خود را دیده و برای درمان مراجعه کرده بود. احساسی که این خانم داشت، معمولاً در تمامی خیانت ها گریبان فرد قربانی را می گیرد. البته این احساس ها می توانند عواقب بدتری را هم به دنبال داشته باشند.

روزی خانم معلمی به مادر یکی از دانش آموزان گفت: «دخترت چه چشم های زیبایی داره. آدم دوست داره ساعت ها به چشم هاش نگاه کنه.» مادر که اشک در چشم حلقه زده بود گفت: «باید چشم های دختر بزرگم رو می دیدی که شبیه فرشته ها بود. همسرش

به‌اش مشکوک شده بود و تو خواب به‌طرز وحشیانه‌ای اون رو به قتل رساند.»

واقعاً چه رفتاری بعد از فهمیدن خیانت درست است؟

آیا درمورد آن به ما آموزش داده‌اند؟

پدر، مادر، معلم، مدرسه و دانشگاه می‌بایست به ما آموزش می‌دادند که در مواجهه با خیانت چه کنیم، اما آموزش نداده‌اند. به همین خاطر، مجدد به شما تبریک می‌گویم، چون شما مسئولیت آموزش خود را به عهده گرفته و با مطالعه این کتاب آن را انجام داده‌اید.

پاسخ این است که هیچ کاری نکنیم، چون ما کودن می‌شویم.

بله، این یک واقعیت است.

در مواقعی که به شدت هیجان‌زده هستیم و قسمت لیمبیک ما به شدت فعال است، ضریب هوشی ما خیلی پایین می‌آید. این امر به علت آن است که مغز جدید یا همان مغز منطقی و واقع‌گرای ما که من آن را مغز با کلاس نام‌گذاری کرده‌ام، هنوز اطلاعات را دریافت نکرده است. فقط مغز عاطفی یا لیمبیک ما که اطلاعات به صورت میانبر به آنجا می‌رسد، می‌تواند تصمیم بگیرد.

اما اگر ما در آن لحظه به این مسئله آگاه باشیم و فقط چند ساعت تصمیم نگیریم و کاری نکنیم، آرام‌آرام مغز جدید ما وارد کار می‌شود، از تصمیم‌های خطرناک جلوگیری می‌کند و تصمیم منطقی و عقلانی‌تری می‌توانیم بگیریم.



به طور مثال، خانمی که بعد از متوجه شدن همسرش با من تماس گرفت و درخواست کمک کرد. وقتی از او پرسیدم: «وقتی فهمیدید مغزتون گفت چه کاری انجام بدید؟» گفت: «مغزم گفت برو محل کار همسرت و آبروش رو ببر و جلوی همکارهاش خردش کن.» گفتم: «فکر می کردید همسرتون چی کار می کرد؟» گفت: «همسرم دست بزن داره و خیلی متعصبه. مطمئنم من رومی کشت.»

پرسیدم: «خُب چی شد که نرفتید؟» گفت: «با آژانس تماس گرفتم. منتظر آژانس بود که دیر کرد. زمانی که نزدیک ماشین شدم، حس کردم یه مرتبه چیزی تو ذهنم گفت که با این کار آسیب بیشتری می بینی. بعد شماره شمارو از صفحه اینستاگرامتون برداشتم و باهاتون تماس گرفتم.»

نکته مهم صحبت هایش این بود که بعد از تأخیر آژانس، یک مرتبه مغز جدید این خانم وارد عمل شد و واقعیت ها و احتمالات موجود را برایش مشخص کرد.

بله، خیانت به شدت تلخ و دردآور است و زخمی را ایجاد می کند که به راحتی قابل ترمیم نیست، اما ما به خاطر خودمان و برای اینکه آسیب بیشتری نبینیم، نیاز است که در مرحله اول هیچ کاری نکنیم.

پس با تصمیم نگرفتن آنی و فقط هیچ کاری نکردن در مرحله اول، بهترین کار را انجام داده و از آسیب های خطرناک جلوگیری کرده ایم.

شما چیزی کم ندارید

طبق تحقیقی که بر روی مردانی که به همسرانشان خیانت کرده بودند انجام شد،

مشخص شد خانمی که مرد او را انتخاب کرده و با او وارد رابطه شده است، در اکثر موارد از نظر زیبایی بدنی و اخلاقی از همسر او پایین تر است. نکته‌ای که خود مردان هم به آن اعتراف کرده بودند.

حتی خانمی که از همسرش جدا شده بود (وقتی که با او صحبت می کردم) گفت: «همسر من وضع مالی خوبی داشت و بچه هم داشتیم. رابطه جنسی خوبی هم داشتیم، اما همسر من کمی به من بی توجهی می کرد. زیادی بالا و پایین احساسی داشت و متعصب بود. خلاصه من با دیدن پسری که به ام توجه می کرد، عاشقش شدم و این باعث شد تا دائم همسر من را با او مقایسه کنم. تا اینکه کارم من به متار که کشیده شد. وقتی متار که کردم، بیشتر وقتم را با او به اصطلاح عشقم می گذروندم تا اینکه متوجه شدم علاوه بر اینکه دست بزنی داره و به شدت متعصبه، به ام خیانت می کنه و آه در بساط نداره و از لحاظ مالی به پدرش وابسته هست. الان من موندم و شوهری که سایه من رو با تیر می زنه، بچه‌هایی که به خاطر من آزرده شدند و خودم که جوونی ام به هدر رفته.»

همان طور که می بینید، اکثر افرادی که خیانت می کنند، به سراغ افرادی می روند که نه تنها نقاط قوت همسر خودشان را ندارند، بلکه گاهی معایب خیلی زیادی هم دارند. علت این مسئله هم این است که ما معمولاً با توجه به شخصیت‌مان طوری رفتار می کنیم که به مزاج افراد خاصی سازگار است و افراد شبیه به هم وارد زندگی ما می شوند. به همین خاطر، توصیه ما به زوج‌ها این است اگر از همسرشان ناراضی هستند، کمی در رفتار خود بازنگری کنند تا متوجه ایراد کار بشوند.

یکی از همکارانم می گفت که وقتی خانمی را که از هوس باز بودن تمام خواستگارهایش صحبت می کرد بررسی کردیم، مشخص شد که آن خانم در رفت و آمدهایش لباس های بسیار بدن نما می پوشد. در واقع، با این کار مردانی را به خودش جذب می کرد که بیشتر به دنبال رابطه جنسی بودند تا اینکه به دنبال عشق و رابطه احساسی باشند.

نکته مهم: وقتی به این نکته آگاهی پیدا کردیم و متوجه شدیم که خیانت همسر انتخاب او بوده و رفتار اشتباهی انجام داده است، نباید خودمان را سرزنش کنیم، بلکه باید با خودمان به شدت مهربان باشیم و به خودمان یاد آور بشویم که ما ارزشمندیم و حق داریم ناراحت و حتی خشمگین باشیم، اما حق نداریم با خودمان نامهربان باشیم، چون ما تنها کسی هستیم که در آن لحظه درد می کشد و به مهربانی نیاز دارد.

البته رابطه ما قطعاً کاستی هایی دارد و ما هم مقداری مسئول هستیم، نه مقصر. ما مسئول کاری هستیم که باید انجام دهیم یا انجام داده ایم و اگر هم اشتباه کردیم، باید آگاه و به دنبال تغییر رفتار باشیم. اما مقصر نیستیم، چون ما خیانت نکردیم و خیانت در هر صورت یک انتخاب است که فرد انجام می دهد و طبعاًش را نیز خود فرد باید بپذیرد. مثلاً اگر رابطه جنسی ما کم یا از نظر همسر ما نامطلوب بوده و این علت خیانش بوده است، می توانست این را به ما بگوید و با کمک گرفتن از یک زوج درمانگر یا سکس تراپیست این مسئله را حل می کرد. اگر هم حل نمی شد، می توانست تصمیم بگیرد جدا شود، اما اینکه از این به بعد چگونه رفتار کنیم و چه تصمیمی بگیریم، به عهده ماست و ما به همان اندازه ای که او مسئول است، مسئول هستیم.

گفت‌وگو کنید و بگویید که خشمگین و عصبانی هستید

متأسفانه به اشتباه به ما گفته‌اند که خشم را فرو بخور. به خاطر همین موضوع ما می‌گوییم «خشمگین نیستم، فقط ناراحتم.» یا «خشمگین نیستم، فقط دلم شکسته است.» در صورتی که اگر خشم خود را ابراز نکنیم، به افسردگی، اضطراب شدید و بیماری‌های روان‌تنی مثل کمردرد، سردردهای شدید و... تبدیل می‌شود. بنابراین، بنا به موقعیت، هر احساسی را که دارید، به همسرتان بگویید.

A large number of birds are depicted in flight across the upper half of the page. They are rendered in a simple, dark grey silhouette style, with wings spread in various positions, suggesting movement. The birds are scattered throughout the sky area, some appearing larger and closer, while others are smaller and further away, creating a sense of depth and a flock in flight.

فصل پنجم:

آیا باید همسرم را ببخشم؟

در ادامه شرایط بخشیدن یا نبخشیدن را کامل توضیح می‌دهیم.

با یک دوست صحبت کنید

اگرچه بازگو کردن خیانت به‌ویژه برای مردها بسیار سخت است، اما ما آدم‌ها با گفت‌وگو کردن شفا پیدا می‌کنیم. البته با فرد مناسب؛ یعنی فردی که روش گوش‌دادن صحیح را بلد باشد، نصیحت نکند و مسئله را تفسیر نکند، بلکه فقط گوش بدهد و ما را درک کند.

و حتماً این نکته را شفاف بگویید که «دوست من، لطفاً فقط حرف‌های مرا بشنو. من الآن به دو گوش و قلبی که مرا درک کند نیاز دارم.»

پیشنهاد می‌شود دوستی باشد که خیلی زیاد با او در ارتباط نباشیم، چون اگر دوستی باشد که ما مدام با او رودررو می‌شویم، این امر باعث می‌شود که این خاطره بارها و بارها برای ما تکرار شود.

همچنین با همسر ما آشنا نباشد، چون خیانت همسر ما این حق را به ما نمی‌دهد که

اسرار شخصی او را فاش کنیم، مگر برای مراجع قانونی یا در صورت تصمیم به جدایی، با خانواده درجه یک مثل پدر، مادر، خواهر و برادر که قطعاً به دنبال دلیل هستند.

در ضمن، در صورت تصمیم به ادامه زندگی، دوستانان نسبت به همسر شما حس بدی پیدا می کنند که می تواند روی ذهن شما و همسران تأثیر منفی بگذارد.

هرگز با جنس مخالف به جز متخصص در دِل نکنید.

هرگز با دوست مشترک و دوست خانوادگی تان صحبت نکنید.

به درمانگر مراجعه کنید

وقتی سرما می خوریم چه اقدامی انجام می دهیم؟ معمولاً به دکتر مراجعه می کنیم. گاهی هم خودمان خوددرمانی می کنیم. اما اگر کسی سکنه کند چطور؟ آیا می تواند خوددرمانی کند؟

خیانت یکی از جدی ترین بیماری های ازدواج است که می تواند به آسیب های شدید روانی مثل افسردگی، خودتخریبی و همچنین بیماری جسمی منجر شود.

طبق تحقیقات دانشگاهی، بعد از خیانت آدم ها وارد مرحله سوگ می شوند. در این مرحله برای کنار آمدن با خشم و افسردگی به همراهی متخصص نیاز داریم که بتواند ما را به سلامت از این مراحل رد کند و به خودشکوفایی برساند. در غیر این صورت، ما در مرحله خشم و افسردگی گیر می افتیم و سلامت روانی ما به خطر می افتد.

آیا همسر مرا ببخشم؟

تصمیم با شماست، اما نیاز است چه در صورت بخشش و چه در صورت ترک همسر و طلاق، تمام جوانب را بسنجید و عاقلانه تصمیم بگیرید، چون هم ماندن و هم طلاق عواقبی دارند که باید کامل بررسی شوند تا پشیمانی به بار نیاورند.

مرحله اول در تصمیم گیری: آیا او پذیرفته که اشتباه کرده است؟

اگر کسی نپذیرد که اشتباه کرده، قطعاً به دنبال جبران هم نمی رود. در نتیجه، اگر ما زمانی همسرمان را ببخشیم که هنوز اشتباه خود را نپذیرفته باشد و با او مهربان باشیم، به او مجوز داده ایم که یک بار دیگر آن کار را تکرار کند.

خانمی می گفت: «یه بار همسر مرا با خانمی چت های غیر متعارف داشت. من که دیدم، اولش عصبانی شد. بعدش گفت کاری نکردم که، تو حساسی! من هم آرام شدم و دوباره با اون مثل قبل رفتار کردم. چند وقت بعد دوباره دیدم با یه خانم دیگه شروع به کارهای قبلی کرد و همین جور ادامه داد و الآن دیگه قبول نمی کنه که اشتباه کرده.»

آیا همین که بپذیرد اشتباه کرده است، برای بخشیدنش کافی است؟ قطعاً نه.

آیا فردی که تمام جنگل را با یک کبریت به آتش می کشد، می تواند بگوید بله، من بودم که این کار را کردم. آیا کارم اشتباه بود؟

آیا همین کافی است؟ قطعاً نه. او باید صد درصد وجود خود را برای جبران بگذارد تا دوباره با کاشت نهال و مراقبت دوباره، جنگل ترمیم بشود.

فردی که بی وفایی می کند، هم باید بپذیرد، هم معذرت بخواهد و هم با تلاش بیشتر و با کیفیت تر جبران کند.

مرحله دوم در تصمیم گیری: اقدامات جبرانی

قطع تمام ارتباطات با شریک خیانتش، تغییر سیم کارت و تغییر محلی که رفت و آمد می کردند. به عنوان مثال، اگر سر کار بودند، تغییر دادن محل کار، اجازه دسترسی به موبایل و برداشتن رمزها و شفاف سازی کامل روابطی که دارد. همچنین تعهد برای توجه بیشتر به رابطه و شناسایی نقاط ضعف و تلاش برای بهبود آن نقاط ضعف که موجب بروز بی وفایی شده است.

نکات مهم در تصمیم گرفتن برای بخشش همسر یا ترک وی

خاطرات پاک نمی شوند

«آقای عیدی، ۷ ماه گذشته، اما انگار روز اوله. فکرش از جلوی چشم پاک نمی شه. دائم گریه می کنم. دائم به اش توهین می کنم. دائم می گم تو پست بودی که به ام خیانت کردی. هر چند روز یه بار تصمیم می گیرم که ببخشمش به خاطر خودم و به خاطر خدا، اما خاطرات مثل فیلم جلوی چشم می آن. خاطره همون روزی که دست تو دست با اون خانم تو کافه دیدمشون و همه چی رو فهمیدم.»

بله، مغز ما به گونه ای طراحی شده است که برای حفظ حیات، خاطرات رانگه می دارد. به طور مثال، اولین بار که دستان به بخاری خورد. هر چند الآن ممکن است یادمان نباشد، اما در حافظه نهان ما قرار دارد و باعث می شود که دست به بخاری نزنیم.



مغز ما آدم‌ها خاطرات بد را خیلی بیشتر به یاد می‌آورد، چون بدبینی مغز ما باعث می‌شود با احتیاطی که می‌کنیم، جانمان حفظ شود. برای مغز ما تفاوتی ندارد که این خاطره تلخ مفید باشد، مثل خاطره دست زدن به بخاری یا غیر مفید باشد، مثل خاطره خیانت، اما چون تلخ و دردآور است و باعث رنج شدید ما شده، از اهمیت خیلی زیادی برخوردار است و هر بار ما آن خاطره را تعریف می‌کنیم، تازه و تازه‌تر می‌شود.

این طبیعی است؛ وقتی این خاطره از ذهن ما می‌گذرد از همسرمان بیزار می‌شویم و این مسئله مهمی است.

اگر می‌خواهیم ببخشیم، باید بدانیم که این خاطره شبیه یک بیماری مزمن ممکن است سال‌ها با ما باشد.

البته یک خبر خوب اینکه خاطرات جایگزین می‌شوند؛ یعنی اگر بتوانیم در همکاری با همسر خود، خاطرات جدیدی بسازیم، این خاطرات آرام آرام جای خاطرات خیانت را می‌گیرند و اثر آن‌ها کم و کمتر می‌شود.

در قسمت مدیریت افکار منفی در ادامه کتاب راهکارهایی ارائه می‌شود که طبق روان‌شناسی جدید ارائه می‌شود و به شما کمک می‌کند که خاطرات، افکار و احساسات منفی خود را مدیریت کنید.

فرزندان

آیا جزو آن دسته از آدم‌هایی هستید که فرزندان بخشی از زندگی شما هستند یا تمام زندگی شما؟

شخصیت آدم‌ها باهم متفاوت است؛ بعضی از مادرها که در شخصیت‌شناسی یونگ دیمتر نام دارند، اساس زندگی‌شان فرزند یا فرزندان‌شان است و بیشتر مواقع خود را با نام فرزندان معرفی می‌کنند. مثلاً می‌گویند مادر فلانی هستم.

چرا مادران را مثال می‌زنیم؟ چون در کشور ما معمولاً حق نگهداری فرزند با مرد است.

بعضی از مادرها هستند که بسیار بچه‌شان را دوست دارند، اما رشد و پیشرفت خود، مهم‌ترین دغدغه آن‌هاست. برای این مادران اگرچه دوری بچه سخت است، اما معمولاً قابل تحمل است.

شما جزو کدام دسته هستید؟

آیا می‌توانید دوری آن‌ها را تحمل کنید؟

آیا توان مراقبت از فرزندان را به تنهایی دارید؟

البته این دلیل که صرفاً به خاطر بچه‌ها ازدواج خود را ادامه بدهید، اصلاً کار درستی نیست، چون طلاق عاطفی که معمولاً بعد از خیانت اتفاق می‌افتد، چندان با طلاق فیزیکی تفاوتی ندارد و کودک در این ازدواج، شرایط خیلی نزدیک به بچه‌های طلاق را تجربه می‌کنند.

به همین خاطر، اگر قرار بود به خاطر بچه‌ها ادامه دهید، بهتر است به دنبال دلایل دیگری باشید و صادقانه با همسران صحبت کنید و بگویید: چون جدایی به نفع بچه‌های ما

نیست، نیاز است که ما اقداماتی انجام بدهیم تا رابطه‌مان دوباره ساخته شود. البته همه این صحبت‌ها بعد از این مسئله است که همسر ما اشتباهش را بپذیرد و به دنبال جبران باشد. در هر صورت، یک رابطه دوطرفه است که شما نمی‌توانید به هر قیمتی آن را به تنهایی نگاه دارید و نیاز است که همسران هم با شما همکاری کند.

شرایطی اقتصادی و مالی

اگر شعارهای انگیزشی مثل «ما می‌توانیم»، «اول حرکت کن، بعد همه چیز درست می‌شود» یا مثل‌هایی را که شاید ما برداشت غلط از آن‌ها داشته‌ایم، مثل «از این ستون به آن ستون فرج است» کنار بگذاریم، به واقعیت می‌رسیم و واقعیت این است که زندگی خرج دارد.

آیا شاغل هستید؟ یا حرفه‌ای دارید که می‌توانید به درآمد برسید؟

آیا پس‌انداز یا سرمایه دارید که بشود با آن یک زندگی را اداره کرد؟

آیا هنوز خوبی‌هایی دارد؟ اگر وفادار بود، چه احساسی به او داشتید؟

آیا هنوز می‌توانید مزیتی در شخصیتش و رفتارش پیدا کنید تا وقتی او را بخشیدید، آن ویژگی مثبت همسران باعث بهبود رابطه شود؟

به‌طور مثال، خانمی می‌گفت: «خیلی از من حمایت می‌کنه. هر کجا اختلافی باشه، طرف منه. هنوز هم به من محبت می‌کنه و وقتی باهم بیرون می‌ریم، خیلی به من خوش می‌گذره. پدر خوبی برای دختر مونه. به همین خاطر، تصمیم گرفتم که اون رو ببخشم.»

همسر شما چه مزیتی دارد که بتوان از خطای بزرگش چشم‌پوشی کرد و امیدوار بود که می‌شود عشق از دست‌رفته را دوباره ساخت و روی خرابه‌های خانه قدیمی، یک خانه جدید بنا کرد.

قوانین در صورت ادامه زندگی

تمرکز بر چسب‌های زندگی

زندگی انسان مثل رودخانه است؛ پویا و در حال حرکت. هیچ لحظه‌ای نیست که تغییر نکند. به همین خاطر، افراد بعد از ازدواج حتی اگر به هم وفادار باشند، چون به شدت تغییر می‌کنند، علاقه‌ها، نگاه به زندگی و ارزش‌هایشان تغییر می‌کند.

دختر یا پسری که در بیست یا بیست‌وپنج سالگی ازدواج می‌کنند، بعد از گذشت پنج سال گاهی ۱۰۰٪ تغییر می‌کنند و نقاط مشترک و علاقه‌مندی‌هایی که آن‌ها را به هم نزدیک می‌کرد، در اکثر مواقع به شدت تغییر می‌کند. این تغییر باعث می‌شود که بین زن و مرد فاصله ایجاد شود. با این حال، هنوز جای امیدواری هست که این دو نفر با چسب‌هایی به هم نزدیک بمانند؛ چسب‌هایی که مثل ستون‌های خانه اجازه نمی‌دهند سقف خانه فروبریزد و زن و شوهر را به هم نزدیک نگاه می‌دارند.

سه چسب مهم زندگی

○ کودک

کودک نقطه مشترک انکارناپذیر بین پدر و مادر است. هر چقدر مرد و زن تغییر کنند

و از هم دور بشوند، در نهایت بر سر یک مسئله باهم تفاهم دارند و آن مسئله، تلاش برای خوشبختی و احساس رضایت کودک است.

حتی بی‌مسئولیت‌ترین پدر و مادرها هم سعی می‌کنند فرزندشان را خوشحال و خوشبخت کنند. این نقطه نظر مشترک باعث می‌شود که زوجها گاهی از خود گذشتگی کنند و از خواسته‌های خود کوتاه بیایند تا فرزندشان احساس خوشبختی کند.

وقتی فرزندشان خوشحال می‌شود، آن‌ها هم خوشحال می‌شوند و این خوشحالی باعث نزدیک‌تر شدن دل‌های پدر و مادرها می‌شود. به یاد بیاورید زمان تولد فرزندتان چگونه به هم نزدیک شدید. زمانی که او را به دکتر می‌بردید، زمانی که باهم برایش اسباب‌بازی می‌خرید و زمانی که فرزندتان می‌گوید که می‌خواهم هر دوی شما پیش من باشید تا بخوابم، همه این‌ها زمان‌هایی هستند که شما فرصت دارید به هم نزدیک و نزدیک‌تر شوید، اما متأسفانه بعد از دیدن بی‌وفایی از همسر، معمولاً قربانی اول این بی‌وفایی، کودک است، چون فردی که همسرش به او بی‌وفایی می‌کند، تمام تلاش خود را می‌کند تا به تنهایی از کودک نگهداری کند یا از نگهداری فرزند و مراقبت از او خودداری می‌کند.

در خیلی از مواقع از بدی همسر خود با فرزندش صحبت می‌کند تا او را با خود همراه کند. این می‌تواند باعث ایجاد حس ناامنی در کودک و اثرات جبران‌ناپذیر دیگری بر روان کودک شود.

پس بدانیم اگر تصمیم گرفتیم همسر خود را ببخشیم، به او فرصت دهیم و با او ادامه

دهیم، نیاز است آگاه باشیم که این انتخاب ما بوده و نیاز است که مسئولیت کاملش را بپذیریم. به‌ویژه با فرزندمان مهربان باشیم و اجازه دهیم قهرمان زندگی او برای او همچنان قهرمان باشد.

○ رابطه جنسی

متأسفانه در فرهنگ‌های مختلف، فلاسفه، انسان‌شناسان، نویسندگان رمان و... رابطه جنسی را متضاد عشق قلمداد می‌کنند و فردی را که به ارتباط جنسی با همسر خود تمایل دارد، فردی خودخواه، سنگدل و به دور از ادب نشان می‌دهند که بویی از عشق نبرده است. به همین خاطر، خیلی از زن و شوهرها برای رابطه جنسی خود وقت کافی نمی‌گذارند، آموزش نمی‌بینند و نیاز خود را ابراز نمی‌کنند. در صورتی که در آموزه‌های دینی و کتاب‌های علمی روان‌شناسی، رابطه جنسی خوب یکی از راه‌هایی است که برای رسیدن به عشق و سلامت روانی و حتی سلامت جسمی، واجب و ضروری است.

در فصل بعد به آموزش نکات مهم در رابطه زناشویی و رابطه جنسی زن و شوهر می‌پردازیم. پس با دقت بخوانید و نکات مهم را یادداشت کنید.

○ عشق ساختنی

اگر کارهایی را که قبلاً انجام داده‌ایم انجام دهیم، نتایجی را می‌گیریم که قبلاً گرفته‌ایم. به همین خاطر نیاز است که اقدامات جدیدی انجام دهیم؛ گویی قرار است همه چیز را از اول شروع کنیم.

جشن بگیری و باهم قول و قرارهای جدید بگذارید. شاید بگویید این کار شدنی



نیست. من به شما حق می‌دهم؛ چالش در ازدواج و به‌ویژه دیدن بی‌وفایی، خیلی از آدم‌ها را ناامید می‌کند، اما من هم در ازدواجم به‌شدت چالش داشتم. درواقع، مادر هیچ زمینه‌ای باهم تفاهم نداشتیم و تمام شرایط را برای طلاق داشتیم. همسرم عشق دوران کودکی، نوجوانی و جوانی‌ام بود؛ دختر خاله‌ی زیایم که بعدها همسر من شد.

بعد از ازدواج مشخص شد که ازدواج ما ازدواجی اشتباه بود؛ ازدواجی در سن کم با تفاوت‌های خیلی خیلی زیاد. وقتی نزد مشاوره رفتیم، مشاور پیشنهاد طلاق داد و اگر ما از نو شروع نمی‌کردیم، اگر دوباره حلقه نمی‌گرفتیم و به هم متعهد نمی‌شدیم و اگر قرار نمی‌گذاشتیم که به‌جای نان شب هم آموزش ببینیم و تمام تمرکزمان بر روی بهتر شدن رابطه‌مان باشد، عشق ما دوازده ساله نمی‌شد و به‌الگویی برای اطرافیان مبدل نمی‌گشت.

البته کار ساده‌ای نبود و نیست، اما ارزشش را داشت (در کتاب هنر ازدواج با عشق کامل آن را بیان کرده و تمامی قدم‌های لازم برای تولد دوباره و ازدواج موفق را در آن گنجانده‌ام).

علاوه بر من، افرادی که زندگی خوبی دارند هم یک بار تصمیم گرفته‌اند که دوباره ازدواج را با نگاه جدیدی شروع کنند. پس به دنبال تولدی دوباره باشید.

ساخت خاطرات جدید

مدیریت افکار منفی: کارخانه افکار هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود، چون انسان تنها موجودی است که حتی در مورد نحوه فکر کردنش هم می‌تواند فکر کند.

تابه‌حال شده است فکری شما را آزار داده باشد و شما بتوانید آن فکر را حذف کنید

و یک مرتبه کاری کنید که دیگر به ذهن شما خطور نکند؟

قطعاً جواب شما منفی است، هم شما و هم همه مردم جهان، چون هیچ فردی در جهان نمی تواند ادعا کند که می تواند کارخانه تولید افکار یا همان مغز خود را خاموش کند تا فکر نکند. فکر مثبت و منفی و گاهی خنثی هیچ فرقی باهم نمی کنند. کار مغز ما تولید است و همیشه باید موضوعی برای فکر کردن داشته باشد.

این مسئله زمانی مشکل ساز است که این افکار به مغز ما بچسبند و ما را فلج کنند؛ گویی چشم بندی به چشمان ما بسته می شود و ما نمی توانیم با لحظه حال ارتباط داشته باشیم و عزیزانمان و خوبی هایشان را ببینیم، چون فکری مثل مگس مزاحم دور صورت ما می چرخد و تمام انرژی ما را می گیرد.

ما حتی نمی توانیم هدف ها و زندگی با کیفیتی را تجربه کنیم، وقتی که دائم یک فکر مثل کنه به مغز ما چسبیده است و از دو طریق توان ما را می گیرد:

❶ فکر کردن به گذشته

آلبرت آیس در کتاب **اکت به زبان ساده** می نویسد: زمانی که احساس بدی را تجربه می کنیم یا خاطره ای تلخ از گذشته را به یاد می آوریم، در گذشته می چرخیم و خودمان را سرزنش می کنیم یا یاد خاطرات تلخی که دیگران بر ایمان رقم زدند می افیم و دیگران را سرزنش می کنیم. خیلی مواقع هم حسرت فرصت های ازدست رفته را می خوریم.

❷ فکر کردن به آینده

به آینده فکر کن تا رشد کنی یا خطرهای احتمالی را پیش بینی کنی. این پیامی که مغز ما به ما می دهد، گاهی وقت ها خوب است و گاهی وقت ها بد. زمانی که باعث می شود برنامه ریزی کنیم، خوب است، اما زمانی که فقط به ما هشدار می دهد و ما هیچ برنامه ریزی نمی کنیم و فقط در ذهنمان به آینده فک می کنیم، فقط لحظه حالمان را خراب می کنیم. چون گذشته قابل تغییر نیست و آینده مبهم است و توان کنترل بر آن را نداریم، برای ما استرس و اضطراب ایجاد می کند. به همین خاطر، رویکرد روان شناسی اکت تلاش بر زندگی در لحظه حال است و تلاش برای عمل متعهدانه طبق ارزش ها را دستور کار خود قرار داده است تا با وجود تولید فکر منفی توسط مغزمان، بتوانیم با افکارمان کنار بیاییم و زندگی ارزشمندمان را ادامه بدهیم. درست شبیه به صدای ضبط ماشین که می خواند، ولی جلوی رانندگی ما را نمی گیرد، نیاز است که ما به افکار منفی مان به این چشم نگاه کنیم.

لحظه حال

سخت ترین کار بشر قرار گرفتن در لحظه حال است، چون مغز ما به شدت به گذشته و آینده علاقه دارد؛ گذشته برای عبرت آموزی و آینده برای برنامه ریزی و آمادگی برای خطرهای احتمالی که در پیش است. گذشته چون قابل تغییر نیست و آینده چون مبهم و از کنترل ما خارج است، به شدت استرس زا است. مثلاً وقتی در مورد آینده فرزندمان فکر می کنیم، متوجه می شویم که چه خطراتی ممکن است پیش بیاید. مثلاً به فکر ما خطور می کند که نکند در گیر اعتیاد بشود، یا فردی خلاف کار بشود، یا نتواند برای خود شغلی دست و پا کند و یا بیمار شود. کدام یک را می توانیم ۱۰۰٪ پیش بینی و از وقوع آن

جلوگیری کنیم؟ هیچ کدام. به همین خاطر ما استرس شدیدی را تجربه می‌کنیم و برای زندگی روانی سالم نیاز داریم که در زمان حال قرار بگیریم.

آیا برای شما پیش آمده است که در حال غذا خوردن آن قدر هجوم افکار به سراغتان بیاید که متوجه نباشید چه زمانی غذای شما تمام شد؟

یا همسران در حال تعریف کردن خاطره‌ای برای شما باشد و شما آن قدر غرق افکار باشید که نصف حرف‌هایش را متوجه نشده باشید؟

مثال‌های این چینی زیادی وجود دارد که ما لحظه حال را از دست می‌دهیم. برای اینکه در لحظه حال قرار بگیریم، نیاز است که این تمرین را انجام دهیم.

تمرین قرارگرفتن در لحظه حال

روی یک صندلی آرام بنشینید یا دراز بکشید. چشم‌ها می‌توانند باز یا بسته باشند. این به انتخاب شماست.

سه نفس عمیق بکشید و هوا را از بینی آرام داخل شش‌ها بفرستید. احساس کنید شکمتان جلو می‌آید. سپس هوا را از دهان بیرون دهید.

نسیم یا هوایی را که به پوستتان برخورد می‌کند حس کنید. سرد است یا گرم و یا معمولی؟

بویی را که به مشامتان می‌رسد حس کنید. همچنان به نفس کشیدن ادامه بدهید و فشاری را که به زمین می‌آورد حس کنید.



انگشتان دست و پا، مچ، بازوها، سر و گردن، کمر و ران‌ها همه و همه را حس کنید. صدایی که می‌شنوید، حتی ضعیف‌ترین صداها را حس کنید.

حالا به افکار منفی خود نگاه کنید و از آن نترسید. شبیه به کسی که در حال تماشای فیلم تلویزیونی است، از دور به عنوان یک غریبه به آن فکر نگاه کنید و بگویید فکر من این داستان را به من می‌گوید. مثلاً فکر من می‌گوید تو بد بودی که تنها ماندی یا همسرت وفادار نبود و یا هر چه را که فکر شما به شما می‌گوید، با خود زمزمه کنید.

گام دوم: به احساس منفی که در وجود شماست اعتراف کنید. مثلاً احساس خشم سرتاسر وجود مرا گرفته است و می‌گویم من خشمگینم، من ترسیدم، من حسود شدم یا من خجالت کشیدم.

گام سوم: حالا به این فکر کنید که چه چیزی برای شما مهم است و از نظر شما اولویت اصلی زندگی شماست؟ بچه، ادامه تحصیل، مطالعه، صحبت با یک دوست و هر کاری که در آن لحظه درست‌ترین کار از نظر شماست.

گام چهارم: عمل متعهدانه طبق ارزش‌ها.

در نهایت، مغز ما منفی‌باف و بدبین است. پس همه ما این افکار را تجربه می‌کنیم و بعد از آن احساس ترس، خشم یا احساسات زجرآور دیگری را تجربه می‌نماییم.

اما دقیقاً تفاوت آدم‌ها اینجاست که می‌خورد:

دسته اول: آدم‌های معمولی که بعد هجوم افکار و احساس منفی می‌گویند چرا این

افکار به سراغ من آمدند؟ چطور از آن‌ها فرار کنم و آن‌ها را متوقف کنم؟ معمولاً به رفتارهای نامناسب مثل مصرف سیگار، پر خوری، خواب بیش از حد، رابطه جنسی افراطی و... منجر می شود.

دسته دوم: انسان هایی که وقتی هجوم افکار به سراغشان می آید، چون می دانند این افکار قدرتی ندارند، با وجود فکر منفی کار درست را انجام می دهند.

اما کار درست چیست؟

کار درست کاری است که آن لحظه وظیفه ماست که انجام دهیم. به طور مثال، در حال صحبت با دوستان هستیم و افکار به ما حمله می کنند. در آن لحظه وظیفه ما و کار درست ما، صحبت با دوستان و گوش دادن فعال به اوست. در واقع، انجام درست ترین کار ممکن، نه راحت ترین کار.

کودکمان به بازی کردن نیاز دارد و ما می بایست با وجود افکار با او بازی کنیم. راحت ترین کار به سراغ گوشی رفتن و بی توجهی به فرزندان است، اما درست ترین کار، با تمام وجود بازی کردن با فرزندان است. معمولاً به محض شروع بازی، افکار کم رنگ نمی شوند.

انتخاب شما چیست؟ دوست دارید جزو کدام دسته باشید؟

روش اول مدیریت افکار منفی

ارزش ها و اولویت های مهمتان را بنویسید که با وجود هجوم افکار باز انجامشان دهید.

✓ اولویت اول:

✓ اولویت دوم:

✓ اولویت سوم:

حالا چه اقدامی می خواهید انجام بدهید تا طبق ارزش هایتان زندگی کنید؟

✓ اقدام اول:

✓ اقدام دوم:

✓ اقدام سوم:

زمانی که فکر منفی به سراغ ما می آید، بعد از انجام مراحل بالا در آن لحظه کار درستی را که باید انجام دهیم، انجام می دهیم.

روش دوم مدیریت افکار منفی

در این روش واقعیتهای را که مشاهده می کنیم، فکری را که به ذهن ما خطور می کند و احساسی را که به ما دست می دهد می نویسم. سپس می نویسیم که چه اقدام درستی را باید انجام دهیم.

به طور مثال، همسر ما به ما بی محلی کرد.

فکری که به ذهن ما می آید: حتماً او دیگر مرا دوست ندارد.

احساس ما: ناراحتی و خشم.

رفتار درست: گفت و گو با همسر و گفتن این موضوع که من این برداشت را کردم و از رفتار تو ناراحت شدم.

وقتی افکار در ذهن ما هستند، چون قابل مشاهده نیستند، قوی تر و آزاردهنده تر هستند و در بیشتر اوقات اغراق شده ما را آزار می دهند، اما وقتی روی کاغذ می آیند، دیگر آن قدرت را ندارند، چون به صورت فیزیکی در می آیند و به واقعیت نزدیک تر می شوند و مغز ما دیگر نمی تواند به آن ها پُر و بال بدهد.

پس لطفاً همین الان برای تمرین، چند فکر را در فرم پایین بنویسید.

حادثه و رخداد	فکر ما	احساس ما	رفتار درست



با این تمرین‌هایی که گفته شد، می‌توانیم افکار منفی مثل خاطرات تلخ، بی‌وفایی، حس بی‌ارزشی، ترس‌ها و اضطراب‌ها را مدیریت کنیم. علاوه بر آن، می‌توانیم رفتارهای مهم و مفیدمان را هر روز بیشتر و بیشتر کنیم.

داشتن یک مشاور

بعد از دیدن بی‌وفایی، ما وارد مرحله سوگ می‌شویم؛ دقیقاً شبیه به فردی که عزیزی را از دست داده است. یعنی ابتدا شوکه می‌شویم. گاهی هیچ عکس‌العملی نداریم و در بعضی موارد انکار می‌کنیم؛ یعنی وانمود می‌کنیم که قوی هستیم و ناراحت نیستیم و ابراز بی‌تفاوتی می‌کنیم.

بعد از آن، به شدت خشمگین می‌شویم و امکان دارد به خودمان و دیگران آسیب بزنیم و مرحله خیلی خطرناکی را تجربه می‌کنیم. مثل خانمی که در فصل‌های قبل گفتیم بعد از متوجه شدن، چنان سرش را به دیوار کوبید که بیهوش شد یا خانمی که بعد از فهمیدن، به کم‌رفت.

چون خشم خیلی خطرناک است، ما یک سیستم دفاعی داریم که خشم را به افسردگی شدید تبدیل می‌کند تا یک جا آرام بنشینیم و به دیگران یا خودمان آسیب نزنیم. اما خود این افسردگی به معنای تجربه لحظه‌های بسیار تلخی است؛ لحظه‌هایی که حس می‌کنیم تمام دنیا مثل قفس تاریک است و بود و نبود هیچ چیز برای ما مهم نیست.

در تمام مراحل قبلی، یعنی شوک، انکار، خشم و افسردگی نیاز است که یک مشاور، مثل همراهی متخصص و کاربلد کنار ما باشد و در گذرگاه‌ها دست ما را بگیرد و جلو

ببرد تا مراحل بعد سوگ را تجربه کنیم.

مراحل بعد سوگ (البته اگر مراحل قبل را به خوبی طی کنیم)

کشف گنج درون

در این مرحله ما به درون خود سفر می کنیم. مثل ناخدای کشتی اکتشافی، دست به کشف جزیره های جدید می زنیم و نقاط قوتی را در خود کشف می کنیم که شاید تا قبل از آن، از آن ها بی خبر بودیم.

گشایش

آرام آرام خورشید از پشت ابرها در می آید و ما می توانیم دوباره اعتماد کنیم. پس در مرحله بعد از بی وفایی، نیاز است که مراحل را با کمک یک مشاور طی کنیم.

هنگامی که در حال سوگواری هستیم، مهم است که خشم خود را ابراز کنیم. مهم است که گریه کنیم. اصلاً اشکالی ندارد که گریه کنیم. گریه کردن ما را سبک می کند و نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه این است که ما انسانیم و احساس داریم و اتفاق تلخی برای ما رخ داده است و حق داریم که سوگواری کنیم. مثلاً فردی که عزیز خود را از دست داده است، وانمود نمی کند که خوشحال و قوی است، بلکه با تمام وجود سوگواری می کند.

اطمینان کردن بعد از گذراندن مراحل سوگ اتفاق می افتد. هر چند این اعتماد بسیار سخت اتفاق می افتد. پس توقع بیجا نداشته باشیم، چون مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید

می ترسد.

توقع اعتماد و اطمینان سریع خیلی ساده لوحانه است و ارتباط به اطمینان نیاز دارد. در اینجا فردی که بی وفایی کرده است می تواند خیلی کمک کند؛ چنان که با شفاف سازی، حمایت و جبران اشتباهاتش به همسرش کمک کند که بتواند با هجوم خاطرات تلخ کنار بیاید و دوباره اعتماد کند. فرد قربانی هم نیاز است که نه به خاطر همسر، بلکه به خاطر سلامتی جسمی و روانی خود، با مدیریت افکار منفی سعی کند دوباره اعتماد کند، چون در غیر این صورت، شبیه به کسی می شویم که حس می کند دزدی در خانه او در کمین است و هر لحظه قرار است به او حمله کند و دارایی او را بگیرد. با این احساس نمی شود زندگی سالمی داشت، هر چند اعتماد بعد از دیدن بی وفایی، کار ساده ای نیست. ما به خاطر خودمان اطمینان می کنیم، اگر چه کار بسیار دشواری است. پس باید صبور باشیم و با خودمان مهربان باشیم.

تمرکز بر خوبی های همسر

چرا مانده اید؟ قطعاً خوبی هایی داشته است که حاضر شده اید بمانید و به خوبی هایش بیشتر توجه کنید تا هم بیشتر خوبی کند و هم رفتارهای خوبش بیشتر شود. در روان شناسی اصلی هست به نام تقویت رفتار. هر رفتاری که مورد توجه قرار می گیرد، بیشتر تکرار می شود. مثلاً وقتی همسر ما هدیه می خرد و بلافاصله او را در آغوش می گیریم و ذوق می کنیم، این رفتار او تقویت می شود و دوباره این کار را انجام می دهد. پس رفتارهای خوب همسرمان را تقویت می کنیم.

چند رفتار خوبی - هر چند كوچك - را كه او انجام داده است بنويسيد.

.....✓

.....✓

.....✓

.....✓

.....✓



فصل ششم:

پیشگیری خیانت

ساختن عشق

از صدای سخن عشق ندیدم خوش تر یاد گاری که در این گنبد دوار بماند

اما چه عشقی؟ عشقِ بودنی یا عشقِ ساختنی؟

عشق در تمام افسانه‌ها بودنی بوده است، مثل عشق لیلی و مجنون، شیرین و فرهاد و... اما این فقط یک افسانه است و هیچ عشقی از اول وجود ندارد. به جز عشق مادر به فرزند که غیرشرطی و غریزی است، باقی عشق‌ها ساختنی هستند؛ یعنی به خودی خود وجود ندارند. در قسمت‌های قبلی کتاب گفتیم که کشش اولیه زن و مرد حاصل ترشح هورمون‌های جنسی و سایر هورمون‌های نشاط آور است که طبیعت در وجود ما قرار داده است که به سمت تولیدمثل برویم. این مورد در سایر حیوانات هم وجود دارد.

انسان تنها موجودی است که می‌تواند عشق بسازد؛ عشقی که پایدار است و در آن اطمینان به وجود می‌آید.

ترس از دست دادن جای خود را به لذت باهم بودن می‌دهد.

کنترل‌گری و قدرت‌طلبی جای خود را به گفت‌وگو می‌دهد.

رشد شخصی با رشد رابطه در یک جاده قرار دارد.

زن و شوهر برای هم نردبان می‌سازند، نه ریسمان، آرزوی خوشبختی و موفقیت هم را دارند، بهترین دوست هم هستند و کلی مزیت دیگر که در ساختن عشق وجود دارد.

البته اگر قبل از دواج به هم کشش نداشته باشیم، بعید است که بعد از ازدواج، عشقی ساخته شود، چون کشش اولیه محرک ساخت عشق واقعی در ازدواج است.

برای ساخت عشق در رابطه چند گام نیاز است؟

توجه‌درمانی

مردان به‌خاطر موردِ قدردانی واقع نشدن هم خیانت می‌کنند. نتایج یافته‌های تحقیقاتی در آمریکا همه را شوکه کرد. در حالی که همه فکر می‌کردند نیاز جنسی و تنوع‌طلبی می‌تواند عامل خیانت مردان باشد، اما در این تحقیق مردها می‌گفتند تنها مزیت فردی که با او وارد رابطه شدند نسبت به همسرشان، این بود که از آن‌ها قدرانی بیشتری می‌کرد و آن‌ها را همان‌طور که بودند می‌پذیرفت و به آن‌ها توجه می‌کرد.

اما ما آدم‌ها چرا ارتباط برقرار می‌کنیم؟

ما در هر ارتباطی وارد می‌شویم تا توجه جلب کنیم، چون درون ما مخزن‌های عاطفی وجود دارد که این مخزن سوخت ما را برای حرکت تأمین می‌کند؛ دقیقاً شبیه باک ماشین. اگر این باک خالی باشد، چه می‌شود؟

موافقید قانون‌های مخزن را باهم مرور کنیم؟

- مخزن از خالی بودن متنفر است

دقیقاً شبیه به جاروبرقی دائم در حال مکش است. اگر با توجه مثبت مثل قدردانی، هدیه گرفتن، گوش دادن فعال، تعریف از حسن‌ها و نقاط مثبت آن را پر نکنیم، به دنبال توجه منفی می‌گردد و حاضر است به هر قیمتی جلب توجه کند، حتی به این قیمت که خیانت کند؛ به‌ویژه در خانم‌های بیشترین آمار خیانت به‌خاطر عدم توجه کافی افتاده است.

در واقع، وقتی فرد توجه مثبت نگیرد، از راه‌های دیگری به دنبال جلب توجه است؛ مثلاً از همسرش انتقاد می‌کند تا همسرش عصبانی شود و به او توجه کند یا خانمی که شام نمی‌پزد تا همسرش به او توجه کند.

نکته مهم: اگر توجه منفی هم دریافت نکند، به دنبال توجه سرزنشی می‌رود. توجه سرزنشی، توجه منفی در حضور دیگران است. مثلاً خانمی که هر کاری کرده، همسرش به او بی‌توجهی کرده است، در مراسمی که برای مرد مهم است، جلوی بستگانش رفتاری می‌کند که مرد مجبور شود به او جلب توجه کند؛ حتی با خشم، دادزدن و تحقیر کردن زن.

«من تشنهٔ توجهش بودم و از بچگی‌ام توجه زیادی می‌خواستم، اما پدرم زیاد دختر دوست نبود و مادرم به دنبال تفریح خودش بود. بعد از دواج، هر کاری کردم، نتوانستم اون مدلی که می‌خوام توجه همسرم رو به خودم جلب کنم. این باعث می‌شد جلوی پدر و مادرش که خیلی سنتی بودند و پسرشون رو دوست داشتند، به‌اش توهین کنم. همسرم هم من رو باد کتک می‌گرفت. خیلی خرد می‌شدم و درد داشت، اما نه قلبم

یه چیزی می گفت آخیش و آروم می شدم.»

این خانم وقتی با مخزن عاطفی آشنا شد، یاد گرفت که بخشی از مخزن عاطفی خود و همسرش را پر کند تا رابطه آن‌ها بهتر شود. همسرش هم خود به خود توجه بیشتری به او می کرد.

- مخزن‌ها با هم متفاوت اند؛ چنان که پنج انگشت یک دست شبیه هم نیستند

اینکه دوران کودکی را چگونه سپری کردیم، آیدار خانواده‌ای شلوغ بوده‌ایم که پدر و مادرمان فرصت نداشتند ما را نوازش کنند، پدر یا مادرمان را از دست داده‌ایم، توجه کمی از آن‌ها دریافت کرده‌ایم و ژنتیک و وراثت باعث می شود که بعضی از افراد مخزن عاطفی بزرگ تر و بعضی‌ها مخزن عاطفی کوچک تری داشته باشند. بر این اساس بعضی آدم‌ها به شدت به توجه نیاز دارند و بعضی‌ها به توجه کمتری نیاز دارند، اما همه آدم‌ها در همه جای جهان به توجه نیاز دارند.

- قانون مخزن عاطفی منفی باف است

به ازای هر توجه منفی و هر خاطره تلخ و رفتار منفی، پنج توجه مثبت نیاز دارد که اثر منفی را پاک کند. به همین خاطر، یک فرد که صدها خوبی در حق ما کرده است، با یک کار منفی از چشم ما می افتد. پس این قانون بسیار جدی است و نیاز است همواره برای سالم ماندن عشق، به موقع به همسرمان توجه مثبت کنیم.

* تمرین

سه مورد از توجه مثبت را که تصمیم گرفتید نسبت به همسر تان انجام دهید بنویسید.

قلب: قدرانی، نگاه تحسین آمیز، گوش دادن به صحبت هایش و تعریف از خوبی هایش.
حالا شما بنویسید.

..... مورد اول:

..... مورد دوم:

..... مورد سوم:

..... مورد چهارم:

رابطه جنسی خوب

واقعیت این است که ازدواج بدون رابطه جنسی خوب، راهی به جز شکست ندارد و این افسانه غیر علمی که درباره عشق بدون میل جنسی می شنویم، دروغی بیش نیست.

تحقیقات زیادی صورت گرفته است که نشان می دهد در مردان رابطه جنسی باعث افزایش اعتماد به نفس، افزایش انگیزه و کاهش استرس می شود و مردان با ایجاد رابطه جنسی خوب، عشقشان را به زن نشان می دهند. در زن ها نیز باعث ایجاد شرور و شوق و علاقه به ادامه زندگی می شود و تحمل سختی ها را برایشان آسان می کند.

زمانی که زوجی به جلسه مشاوره می آیند، معمولاً از تعداد دفعات رابطه و کیفیت رابطه می توانیم به عمق مشکل پی ببریم و اگر رابطه برای مدت طولانی قطع یا خیلی خیلی کم باشد، نشان دهنده مشکل جدی در رابطه عاطفی زن و شوهر است.

اما رابطه جنسی خوب چه ویژگی هایی دارد؟

ویژگی اول: دفعات رابطه

نیاز است که تعداد دفعات رابطه متناسب با نیاز دو طرف باشد. معمولاً در یک زوج استاندارد، دو یا سه بار رابطه در هفته تا چهل سالگی مناسب است. هر چند مهم ترین مسئله رضایت دو طرف است که با چه تعداد هر دو به رضایت می رسند.

ویژگی دوم: مدت رابطه

اینکه رابطه ربع ساعت، نیم ساعت یا یک ساعت و بیشتر باشد، خیلی مهم نیست، مهم به ارگاسم رسیدن زن در رابطه است، چرا که در اغلب مردها ارضا شدن زودتر از زن اتفاق می افتد. به همین علت، مرد نیاز است صبور باشد و ابتدا سعی کند زن ارضا شود، سپس خود او ارضا شود.

ویژگی سوم: تنوع

مغز ما بزرگ ترین دوست و بدترین دشمن ماست. از طرفی کمک می کند زنده بمانیم و از طرفی هم هر چیزی را برای اینکه انرژی کمتری بگیرد، عادی می کند.

مغز ما به اندازه چند کامپیوتر غول پیکر فعالیت دارد و روزانه ۵۰,۰۰۰ فکر تولید

می‌کند. حجم کار کرد مغز ما به اندازه یک نیروگاه برق انرژی نیاز دارد، اما کل مصرف انرژی مغز ما مثل یک لامپ کم مصرف ۴۰ وات است.

اما چطور مغز ما این قدر صرفه جویی می‌کند؟

اگر قرار باشد هیجان زیادی را تجربه کند، زن و شوهر مثل اوایل رابطه جنسی، بر حرارت رابطه برقرار می‌کنند و کلی انرژی خرج می‌کنند. مغز ما برای حفظ حیات اجازه نمی‌دهد این هیجان زیاد طول بکشد و سریع همه چیز را عادی جلوه می‌دهد. به همین خاطر، باید به مغز مان کلک بزنیم.

اما چطور؟

با تغییر بی‌رحمانه در رابطه جنسی:

تغییر در زمان رابطه: شب یا روز، صبح یا ظهر، دائم باید زمانش تغییر کند.

مکان رابطه: حتی اگر در یک اتاق خواب است، جاهای مختلف اتاق خواب باشد. گاهی هتل بگیرید یا جایی غیر از خانه رابطه برقرار کنید.

استفاده از لباس‌های متنوع و تحریک کننده هم می‌تواند به تنوع کمک کند.

در ریتم رابطه تنوع بدهید. گاهی سریع و گاهی آرام و عاشقانه رابطه را ادامه دهید.

برای رابطه داستان بسازید و فیلم بازی کنید. یادتان باشد که این زندگی شماسه، این رابطه شماسه و این ازدواج شماسه و حق دارید از آن لذت ببرید.

آماده‌سازی

هیچ کتابی بدون مقدمه نیست، چون مقدمه ذهن ما را برای اصل مطلب آماده می‌کند و مغز ما از تمام حواس پرتی‌ها روی آنچه باید، متمرکز می‌شود.

برای خانم‌ها این حیاتی است که حس نکنند وسیله‌ای برای ارضای مرد هستند و عشقی در کار نیست.

من بارها و بارها شنیده‌ام که می‌گویند: «آقای عیدی انگار نه انگار که من انسانم و احساس دارم. صبح تا شب خبری ارزش نیست. بعد یهو میاد و انتظار داره که من یه رابطه خوب برقرار کنم. من نمی‌تونم، چون اون لحظه احساسی به‌اش ندارم.»

قانون اولویت‌بندی نیاز و نگاه

خانم‌ها: اول عشق، بعد رابطه زناشویی و جنسی.

آقایون: اول رابطه جنسی، بعد عشق.

به همین خاطر، نیاز است که به‌ویژه ذهن خانم‌ها آماده باشد.

به این منظور لازم است که در طول روز با خانم تماس داشته باشید.

از قبل زمان رابطه را مشخص کنید تا ذهن آماده باشد. خیلی‌ها به اشتباه فکر می‌کنند هیجان رابطه به بدون برنامه‌ریزی بودن رابطه است، در صورتی که برنامه‌ریزی باعث می‌شود فرصت نظافت، مثل حمام کردن را داشته باشیم.

لباس‌های مناسب را آماده کنید.

غذای مناسب تری بخورید و همه چیز مهبای یک رابطه خوب باشد.

نبایدهای رابطه

❖ در بیماری و خستگی رابطه برقرار نکنید

چون توان شما کم می شود و ارضا به ویژه در خانم ها دیرتر اتفاق می افتد یا اتفاق نمی افتد. این موجب سردرد، کمردرد یا بی حالی در خانم ها می شود و رابطه خوبی شکل نمی گیرد و در حافظه شما می ماند.

❖ باشکم خیلی پریا خیلی خالی رابطه برقرار نکنید

چون در هر دوی این شرایط بدن در حالت راحتی و آرامش قرار ندارد و هورمون جنسی سخت تر ترشح می شود.

اگر شکم خالی باشد، می توانید از نوشیدنی های میوه ای مثل معجون های ترکیبی و چند میوه استفاده کنید.

تنوع در زندگی

مغز ما همه چیز را یکنواخت می کند؛ یکنواخت می کند تا انرژی کمتری مصرف کنیم و مثل بچه خوب، آرام بنشینیم و تحرکی نداشته باشیم. وقتی تحرکی نداشته باشیم، زندگی مان سر می شود. وقتی زندگی مان سرد می شود، از هم فاصله می گیریم و هر کدام در جایی دیگر به دنبال هیجان رابطه می گردیم؛ کار، دوستان و سرگرمی هایی بیرون از رابطه.

برای تنوع دادن از فرمولی خیلی ساده و علمی استفاده کنیم.

تغییر و تغییر ریتم زندگی

در سمینار ریتم در زعفرانیه، به شرکت کنندگان گفتم دستتان را بالا ببرید. همه انتظار داشتند اتفاق خاصی بیفتد. گفتم دستتان را روی لپتان قرار دهید و خود را ببوسید. همه خندیدند و جو قشنگی در سالن ایجاد شد، چون ریتم به هم خورده بود.

پس ریتم زندگی را بر هم بزنید. چه تفریحی با همسران می‌توانید انجام دهید که تابه‌حال انجام نداده‌اید؟ به‌طور مثال، من یک روز سر آشپز می‌شوم و غذاهای رستورانی با تزئینات خاص درست می‌کنم و همسر و پسر، پارسای گل، نوش جان می‌کنند. بعدش دور هم یک فیلم مشترک می‌بینیم و به شهر بازی می‌رویم و چند تاب بازی پرهیجان انجام می‌دهیم. خلاصه تا می‌توانیم کارهای هیجان‌انگیز انجام می‌دهیم. یا گاهی می‌رویم در کنار خیابان کلی فلافل می‌خوریم و فارغ از تمام تجملات، لذت می‌بریم.

پس تنوع بدهید. ارزان، گران یا بدون پول مهم نیست؛ مهم خلاقیت و تنوع است. به دنبال تفریحات گران نباشید، بلکه به دنبال تفریحات جدید باشید.

قرار است برای تنوع در زندگی چه اقداماتی را انجام دهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

چرا به این دنیا آمدیم؟

آیا به دنیا آمدیم که خانه و ماشین بخریم و کلی چالش‌های کوچک و بزرگ را تجربه کنیم و از این دنیا برویم؟

قطعاً نه، چون در این صورت نیازی نبود که به این دنیا بیایم.

درواقع، ما به دنیا آمده‌ایم که جهان را با کاری که ما می‌توانیم بهتر و بهتر کنیم. ایلان ماسک به این سؤال که چرا همچنان کار می‌کنی وقتی می‌توانی تا آخر عمر در جزیره‌های لذت ببری، جواب جالبی داد: «ما به دنیا می‌آییم که تویی را که دست ماست، چند قدم جلوتر بیندازیم. درواقع، هر کدام کمی جهان را بهتر کنیم.»

دیگران کاشتند و ما خوردیم و ما می‌کاریم تا دیگران بخورند.

حالا ما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

درون ما میل به کمال و انسان بهتر شدن وجود دارد. وقتی به این ندای درونی گوش نمی‌کنیم، امکان دارد برای فرار و خاموشی این صدا دست به کارهای مختلفی بزنیم تا میل به کمال ما ارضا بشود. اما تشنه با آب شور سیراب نمی‌شود. این دلیلی است که خیلی از افرادی که مأموریت خود در این دنیا را گم کردند، با کارهای مختلفی مثل کار کردن خیلی زیاد، مصرف مواد الکلی اعتیاد، بی‌وفایی و روابط متعدد این خلأ را جبران کنند.

اگر می‌خواهیم انسانی مطمئن باشیم، باید مأموریت اصلی مان را بشناسیم. بعد از آن، شادتر، با معناتر و حتی ثروتمندتر می‌شویم، چون انسان کاملی می‌شویم و به کمال در همه

قسمت‌های زندگی می‌رسیم.

پروفسور سمیعی، بهترین جراح مغز جهان، این مأموریت را نجات جان مردم می‌داند.

استاد فرشچیان، این مأموریت را به اوج رساندن هنر نقاشی و انتقال زیبایی می‌داند.

شما این مأموریت را چه می‌دانید؟

دوست دارید مردم شما را با چه ویژگی‌هایی بشناسند؟

فرض کنید بعد از ۱۲۰ سال زندگی فوت کردید. در مراسم ختم شما دوست دارید

بگویند چه کمکی به دنیا کرد؟

وقتی به این سؤالات جواب دهید، دیگر آدم قبل نیستید و رؤیای شما دوباره زنده

می‌شود. وقتی در مسیر تحقق رؤیا هستید، به حاشیه‌ها کم توجه‌تر می‌شوید.

فرض کنید تشنه هستید و سه روز است آب ننوشیده‌اید و از شدت تشنگی در حال

سپری کردن سخت‌ترین لحظه‌های عمرتان هستید. وارد محیطی می‌شوید که پر از پول

و سکه، آدم‌هایی که آرزو داشتید ببینید و بهترین ماشین‌ها و زیباترین زنان و مردان است.

شما کدام را انتخاب می‌کنید؟ بله، قطعاً چشمان شما به دنبال چیزی جز آب نیست. وقتی

مأموریت زندگی مان را پیدا کنیم و به بهتر شدن جهان کمک کنیم، به دنبال حاشیه‌های

غیر انسانی و کم‌اهمیت نمی‌رویم.

شما از چه طریقی می‌توانید جهان را زیباتر کنید؟

من محمد عیدی مأموریتیم در این دنیا کمک به افرادی است که قصد ازدواج دارند یا

در این حوزه به دنبال بهتر شدن هستند.

یافتن مأموریت ۴ گام دارد:

- ✓ یافتن استعداد؛
- ✓ یافتن ارزش‌ها؛
- ✓ یافتن علاقه؛
- ✓ یافتن چشم‌انداز.

استعداد، انجام کارها را برای ما راحت‌تر می‌کند؛ یعنی با انرژی کمتر و با کیفیت بیشتر می‌توانیم کارهایی را که در آن استعداد داریم انجام دهیم. هر کدام از ما در زمینه‌هایی استعداد داریم و برای فهمیدن آن‌ها نیاز است به این سؤالات جواب دهیم:

سؤال اول: دیگران برای چه کاری به ما مراجعه می‌کنند؟

مثلاً دیگران همیشه برای گفتن حرف‌هایشان به من مراجعه می‌کردند. بله، من شنونده بسیار خوبی هستم و استعدادم در شنیدن است که در مشاوره‌ها عصای دستم است.

سؤال دوم: انجام چه کاری برای ما خیلی راحت‌تر از دیگران است؟

برخی از افراد، انجام کارهای فنی خیلی برایشان راحت است. مثلاً دایی من هر وسیله‌ای را یک بار باز و بسته می‌کند، نحوه تعمیرش را یاد می‌گیرد.

یافتن ارزش‌ها

ارزش‌ها مثل قطب‌نمای ما در زندگی هستند که به ما راه درست را نشان می‌دهند و

اجازه نمی دهند که ما گم بشویم.

چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم؟

شش تکنیک و راهکار فوق العاده برای کشف ارزش های شخصیتی وجود دارد که در ادامه می خواهیم درباره آن ها به طور مفصل صحبت کنیم و بگوییم که دقیقاً چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم.

۱. برای کشف ارزش های فردی، رفتارهای مختلف خودتان را مورد بررسی قرار دهید

در مرحله اول، شما باید ابتدا خودتان را بررسی کنید و ببینید که در موقعیت ها و زمان های مختلف، چه کارهایی انجام می دهید.

به طور مثال، اگر بدانید که در صورت راست گویی ممکن است در دسرهای زیادی برای شما ایجاد شود، باز هم این کار را می کنید یا خیر؟ اگر پاسختان مثبت باشد که معلوم می شود صداقت و راست گویی قطعاً در لیست ارزش های فردی شما وجود دارد و اگر پاسخ منفی به این سؤال می دهید، یعنی صداقت جزو ارزش های اصلی زندگی شما نیست.

کمی بنشینید و مانند مثال بالا با خودتان فکر کنید که در شرایط مختلف چه کارهایی انجام می دهید؛ آنگاه حتماً متوجه خواهید شد که بخش زیادی از راه کشف ارزش های فردی را رفته اید و به آن ها بسیار نزدیک تر از قبل شده اید. مثلاً من ارزشم خانواده است و بارها فرصت های مالی را چون برای خانواده ام مضر بودند، رد کرده ام.

فقط دقت کنید واقعاً مطالبی را انتخاب کنید که ارزش‌های شما هستند، نه آن مسائلی که دوست دارید به عنوان ارزش‌هایتان وجود داشته باشند.

۲. برای پیدا کردن ارزش‌های زندگی، ویژگی‌های اطرافیان خود را نگاه کنید

جمله بسیار معروف و مهمی وجود دارد که می‌گوید: شما میانگین پنج نفری هستید که بیشترین زمان را با آن‌ها می‌گذرانید. با توجه به این جمله، می‌توان دو مفهوم را استخراج کرد:

اطرافیان شما، افراد منتخبی هستند که شما آن‌ها را دوست دارید و بر اساس ارزش‌های خود پیدا کرده‌اید. سپس به مرور زمان با رفت و آمد با اطرافیاتان شبیه به آن‌ها شده‌اید و اکنون میانگین آن‌ها هستید.

در هر دو صورت، شما نیاز دارید که ویژگی‌های شخصیتی اطرافیاتان را بسنجید و ببینید که چه ارزش‌هایی درون خود دارند، چرا که قطعاً با پیدا کردن آن‌ها، می‌توانید ارزش‌های خود را هم تا حد بسیار زیادی کشف کنید و ببینید چه مقوله‌هایی واقعاً در حد ارزش برایتان مهم هستند.

سوالات زیر به شدت به کشف رسالت شما کمک می‌کنند.

۳. برای کشف ارزش‌های شخصی، ببینید که خصوصیات یک فرد موفق از دیدگاه شما چیست

موفقیت پارامتر مناسبی برای کشف ارزش های فردی محسوب می شود، البته موفقیت از دید شما. منظور از این حرف، این است که کمی با خودتان فکر کنید و ببینید که ویژگی های یک فرد موفق چیست و یک نفر به کجا باید برسد که شما به او فردی موفق بگویید.

تمام آن ویژگی ها می توانند جزو ارزش های زندگی شما نیز باشند، چرا که طبیعتاً اگر ارزش شما کسب درآمد حلال باشد، فردی را که از راه سایت های شرط بندی پول دار شده و به جایگاه اجتماعی بالا رسیده باشد، موفق نمی بینید و به شخصی یک انسان موفق می گوئید که باز حمت خودش و از راه حلال به پول و ثروت رسیده باشد.

پس راه دیگر کشف ارزش های فردی، بررسی ویژگی های افراد موفق از دیدگاه خودتان است.

۴. برای پیدا کردن ارزش های زندگی، ببینید از چه چیز هایی متنفر هستید

این مورد هم فکر می کنم که کاملاً واضح و مشخص باشد و معنای آن را به طور دقیق متوجه شده باشید؛ همان طور که پیش تر هم گفتم و مثال زدم، شما نمی توانید ارزشی مانند اجتماعی بودن داشته باشید و از گوشه نشینی و خجالت متنفر نباشید.

شک نکنید اکثر مواردی که نسبت به آن ها حس تنفر دارید، نقطه مقابل ارزش های شما هستند و باقرینه کردن آن ها می توانید به ارزش های خود نیز دست پیدا کنید. دقت کنید که این گام یکی از مهم ترین گام های کشف ارزش های شخصی به شمار می رود و به دلیل تفاوت آن با سایر راه ها، نادیده اش نگیرید.

۵. از لیست ارزش‌های فردی کمک بگیرید

مواردی که در این بخش برایتان بیان می‌کنیم، برخی از مهم‌ترین، رایج‌ترین و بهترین ارزش‌های افراد در زندگی هستند که بررسی آن‌ها و مقایسه‌شان با ویژگی‌های شخصیتی شما، می‌تواند کشف ارزش‌های شما را تکمیل و به‌نوعی ارزش‌های شما را نمایان کند.

البته تعداد این موارد بسیار زیاد است و تنها برخی از آن‌ها برای شما در این کتاب گنجانده شده‌اند. دقت کنید که ممکن است ارزش‌های شما در این لیست نباشند، اما می‌تواند ذهن شما را تا حد بسیار زیادی نسبت به این موضوع گسترش دهد.

باز هم تأکید می‌کنم که ارزش‌های زندگی خود را بر اساس خوب و بد بودن یا زیبایی آن‌ها انتخاب نکنید و به دنبال مواردی باشید که واقعاً درون شما وجود دارند. در غیر این صورت، ممکن است در آینده خود اختلالاتی ایجاد کنید.

لیست ارزش‌های فردی عبارت‌اند از:

اجتماعی بودن؛

بخشش؛

احترام؛

ادب؛

ارزشمندی؛

ازدواج؛

بهبود فردی؛

استقلال؛

پشتکار و استقامت؛

پول؛

اعتبار؛

اعتماد؛

امنیت؛

امیدواری؛

تحصیلات؛

صبر و انعطاف پذیری؛

تسلط بر خود؛

ایمان؛

آرامش؛

آینده شغلی؛

باورهای معنوی؛

دوستی؛

رشد فکری؛

رهبری؛

خوش اخلاقی؛

زیبایی؛

عشق؛

سلامتی؛

غیرت؛

فهم و درک؛

شهامت؛

قناعت؛

ماجراجویی و هیجان؛

هوش؛

مسئولیت پذیری؛

یادگیری؛

مقام اجتماعی؛

مهارت؛

وفاداری؛

مهربانی؛

موفقیت.

حالا پنج ارزشی را که بیشترین اهمیت را دارند بنویسید، چون گاهی نیاز است که ارزشی را فدای ارزش دیگر کنیم. مثلاً به فردی موقعیت شغلی در شهری دور پیشنهاد می‌شود و چون خانواده‌اش برایش مهم‌تر از ثروت است، آن پیشنهاد را رد می‌کند.

..... ارزش اول:

..... ارزش دوم:

..... ارزش سوم:

..... ارزش چهارم:

..... ارزش پنجم:

سؤال اول: هنگام انجام دادن چه کاری گذر زمان را احساس نمی‌کند؟

این کار می‌تواند علاقه شما باشد. مازمانی که طبق علاقه‌مان رفتار می‌کنیم، غیرقابل مهار



می شویم و سوخت عجیبی داریم. مثلاً من روزی ۱۰ ساعت مشاوره می دهم، سخنرانی می کنم و کتاب می نویسم، اما گذر زمان را احساس نمی کنم و گاهی سرحال تر می شوم.

سؤال دوم: حاضرید چه کاری را رایگان انجام دهید؟

خیلی از ما کاری را انجام داده ایم و پولی بابت آن نگرفته ایم. برای مثال، دوستانم سه ماه برای دکور سالن من کار کردند، بدون اینکه پولی بگیرند، چون عاشق ایجاد طرح جدید بودند و من این امکان را در اختیار آنها قرار دادم.

سؤال سوم: در اوایل نوجوانی چه کاری را دوست داشتید انجام دهید؟

معمولاً علاقه های دوران نوجوانی، علاقه خالص خودمان است و هنوز جامعه و اطرافیان روی آن تأثیر نگذاشته اند.

علاقه شما چیست؟

.....مورد اول:

.....مورد دوم:

.....مورد سوم:

چشم انداز شما از آینده چیست؟ دوست دارید به کجا برسید؟

این همان مأموریت شماست. بیست دقیقه وقت بگذارید و خودتان را در پنج سال آینده تصور کنید.

چه آدم‌هایی اطراف شما هستند؟ چه شغلی دارید؟ خانواده شما چقدر نفره است؟ به چه آدم‌هایی خدمت می‌کنید؟ در کجای دنیا و در چه منزلی هستید؟ همه و همه را با جزئیات در همین کتاب بنویسید. لطفاً همین الآن انجامش بدهید.

پس ما یاد گرفتیم که استعداد، علاقه، ارزش‌ها و چشم‌اندازمان را پیدا کنیم تا به مأموریت اصلی مان پی ببریم.

فوق مهم: لطفاً این جمله را کامل کنید. این مأموریت شماست.

..... من (نام و نام خانوادگی)

..... با توجه به علاقه‌ام که

و استعدادم که

..... پنج ارزش‌های اصلی‌ام که

.....

.....

..... و البته چشم‌اندازم ۳ تا ۵ سال آینده‌ام که

.....

.....

..... مأموریت خود را کمک کردن به مردم می‌دانم، آن‌هم از طریق

.....

.....

و با این مأموریت، زندگی خودم، خانواده‌ام و جهان اطرافم را بهتر و بهتر می‌کنم.

به عنوان مثال، من، محمد عیدی، با توجه به علاقه‌ام که روان‌شناسی و شخصیت پیچیده انسان‌هاست و استعدادم که تشخیص شخصیت‌ها، تحلیل شخصیت‌ها، خلاقیت در پیدا کردن و حل چالش‌ها و شنونده فعال بودن و جست‌وجوگر بودن است، طبق ارزشم که آموزش، خانواده و مهربانی کردن است، در حوزه آموزش مهارت‌های ارتباطی و ویژه زوج‌ها و افراد متأهل فعالیت می‌کنم و با نوشتن کتاب کارشناسی در برنامه‌های زنده رادیو تهران، برگزاری سمینار و کارگاه در سراسر کشور و برگزاری کلاس‌های حرفه‌ای آنلاین، به خودم، خانواده‌ام و جهانم کمک می‌کنم و این مأموریت من در جهان است: آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها از هر طریقی که توان دارم و امکانش هست.

ارتباط مؤثر، قدردانی و همدلی

راز خوشبختی چیست؟

پول، ثروت، علم و شهرت. بله، من و ۹۵۰ نفری که در طولانی‌ترین تحقیق قرن شرکت کردند، همین نظر را داشتند.

در دانشگاه هاروارد ۷۹ سال پیش برای یافتن جواب سؤال کل مردم جهان راز خوشبختی چیست، افرادی باهوش از دانشگاه را با افرادی بسیار فقیر در محله بوستون مورد تحقیق قرار دادند، اما نتیجه تحقیق عجیب بود و باعث شگفتی خیلی‌ها از جمله محققان شد. نه پول، نه ثروت، نه شهرت و نه حتی علم، هیچ کدام باعث خوشبختی نبودند.

در میان سالی با جمع آوری هزاران پرسش نامه از این افراد و تحقیق، مشاهده و تست های بالینی مشخص شد افرادی احساس خوشبختی می کنند که ارتباط خوبی با دیگران دارند. این افراد نه تنها احساس خوشبختی می کردند، بلکه کمتر دچار آلزایمر می شدند و تحمل دردهای پیری برای آنها آسان تر بود.

تنهایی کشنده است، اما نکته مهم این بود که کیفیت ارتباط مهم بود، نه عمق ارتباط و صرفاً تعداد دوستان. این امر لزوم یادگیری ارتباط مؤثر را بیشتر می کند.

اما ارتباط مؤثر چیست؟

ارتباط مؤثر ارتباطی است که در آن دو فرد احساس خوبی را تجربه می کنند و یک رابطه برد-برد ایجاد می شود.

برای ساخت ارتباط مؤثر، لازم است نکات زیر را رعایت کنیم:

- پوشش مناسب

تن آدمی شریف است به جان آدمیت... نه، نه، نه، صبر کنید! اتفاقاً همین لباس زیباست نشان آدمیت!

چرا؟

اگر شما فردی را در خیابان با لباس های ژولیده ببینید، اولین فکری که به ذهنتان خطور می کند چیست؟

بله، کارتن خواب است، اعتیاد دارد یا چیزهای ناخوشایند دیگر. نه تقصیر شماست و نه

تقصیر آن فرد است؛ بخشی از مغز ما (مغز قدیم یا مغز خزنده) که به صورت ناخود آگاه اداره می شود، مسئول قضاوت است.

مشخص است منظور ما لباس گران قیمت یا مد روز نیست. منظور لباس متناسب با محیطی است که در آن قرار داریم. در ارتباط با همسر، پوشیدن لباس های متنوع و متناسب موقعیت هم نشان دهنده احترام به خود است و باعث افزایش اعتماد به نفس ما می شود، هم این پیام را به همسر ما منتقل می کند که ما برای او ارزش قائل هستیم و او هم برای ما احترام بیشتری قائل می شود.

لباس های متناسب با ما که نه تنگ باشد و نه شُل و وارفته.

لباس های که با سن ما متناسب باشد.

لباس در اتاق خواب و خلوت با همسر با لباس موقع حضور بچه ها باید متفاوت باشد.

لباس در مهمانی های فامیل، دوستان صمیمی و دوستان غریبه تر باید با هم متفاوت باشد.

توجه به علائم غیر کلامی: کلام ما تنها ۷٪ و ارتباط غیر کلامی ۹۳٪ بر همسرمان تأثیر گذار است.

- نگاه

پیام ما به جایی می رود که به آن نگاه می کنیم. این امر با ایجاد احساس مهم بودن در همسرمان باعث می شود که بیشتر به حرف های ما گوش دهد و آن ها را بهتر درک می کند.

یکی از دوستانم تعریف می کرد: «برای مهاجرت به کشور آلمان مصاحبه‌ای داشتم. وقتی مصاحبه‌گر از من سؤال می پرسید، به زمین نگاه می کردم و جواب می دادم. یک مرتبه فریاد مرد آلمانی بلند شد که چرا به من نگاه نمی کنی؟ مگه داری چیزی رو از من پنهان می کنی؟»

بله، ارتباط چشمی مسئله خیلی مهمی است و اگر درست انجام شود، می تواند خیلی در انتقال منظور ما به شیوه‌ای درست کمک کننده باشد.

سریع ترین راه تأثیر گذاری و انتقال پیام و حس خوب، ارتباط چشمی است.

ارتباط چشمی زل زدن به چشمان همسر یا فرد دیگری نیست. ارتباط چشمی یعنی موقع صحبت به چشمان همسرمان نگاه کنیم. بعد از آن، نگاهمان را روی صورتش بچرخانیم و دوباره به چشمانش نگاه کنیم.

لبخند مؤثرترین راه انتقال و کلیدی است که قفل هر دری را باز می کند.

آدم‌هایی که خیلی دوستشان دارید، عبوس هستند یا خنده‌رو؟

شما به چه آدمی جذاب می گوئید؟ آدم عبوس یا خنده‌رو؟

زمانی که فردی با لبخند حرفی به شما می زند، بیشتر روی شما اثر می گذارد یا با اخم و ناراحتی؟

البته منظورم تبسم در ابتدای شروع صحبت است، نه اینکه شبیه به آدم‌های دیوانه نیشمان تا بنا گوش باز باشد.

برای اینکه بتوانید چهره متبسم و دوست‌داشتنی تری داشته باشید، این تمرین را انجام دهید.

*** تمرین**

خودکاری را به صورت افقی بین دندان‌هایتان قرار دهید و شروع به صحبت کنید. با این روش عضلات صورت بعد از مدتی تغییر می‌کنند و چهره شما خندان‌تر به نظر می‌رسد.

همدلی

تابه حال شده است که انسانی شما را درک کند؟

یکی از مراجعانم، خانم هفده‌ساله‌ای بود که در پانزده‌سالگی به اصرار پدرش و برخلاف میل خود تن به ازدواج با مردی داده بود که بیست سال از خودش بزرگ‌تر بود و خیلی زود بچه‌دار شده بود. در هفده‌سالگی مادری بود که در کنار مردی زندگی می‌کرد که هم اعتیاد داشت و هم دست‌بزن. در نهایت، طلاق تنها انتخاب این دختر شد. بعد از طلاق پدرش او را طرد کرد و به او گفت دختری که طلاق بگیرد، مایه شرمساری من است. حالا همه می‌گویند باینکه پدرت تو را راه نمی‌دهد و اجازه نمی‌دهد حتی مادرت یا اعضای خانواده به تو زنگ بزنند، اما در دل او را بخشش. این حرف‌ها و عذاب وجدان بابت اینکه نکند او مقصر است، باعث شده بود که چند بار خودکشی کند.

جواب من یک کلام بود: چرا باید پدری را که تو را نابود کرده است بخششی؟ دختر بلافاصله زد زیر گریه. انگار بار یک عمر عذاب وجدان یک‌مرتبه فرو ریخت و

گفت این اولین باری است که یک نفر مرا فهمید و در کم کرد. الآن آن دختر آرام آرام دارد پدرش را می‌بخشد. البته نه به‌خاطر پدرش، بلکه به‌خاطر اینکه فهمیده است خود او ارزشمند است و اشتباه پدرش ربطی به او ندارد. همدلی من با آن دختر، باعث این احساس و تغییر شد.

همدلی یعنی چه؟

یعنی من از دید آن فرد به دنیا نگاه کنم، نه از دید خودم.

سؤال مهم: اگر افرادی که به دختری که کل زندگی‌اش توسط پدرش نابود شده بود توصیه می‌کردند، خودشان آن جای دختر بودند، آیا باز هم شعار قشنگ می‌دادند؟

اگر همین بلا سر دختر خودشان می‌آمد چطور؟

اگر فردی که بی‌وفایی می‌کند، بی‌وفایی ببیند، آیا باز هم این قدر روشنفکر باقی می‌ماند؟ قطعاً نه.

پس نیاز است که ما در هر ارتباطی گاهی خودمان را پشت چشمان طرف مقابل بگذاریم و احساس او را درک کنیم.

موافقید بهترین تکنیک برای همدردی را بگویم؟

تکنیک اگر من جای او بودم

اگر من جای او بودم، چه احساسی داشتم؟

اگر من جای او بودم، چه رفتاری داشتم؟

اگر من جای او بودم، دنیا را چطور می دیدم؟

در آموزه‌های دینی هم داریم که «هر چه برای خودت می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند.»

آینه شدن

ما از آدم‌های شبیه به خودمان خوشمان می‌آید و به آن‌ها بیشتر اعتماد می‌کنیم، چون حس می‌کنیم با ما نقاط مشترکی دارند؛ مثلاً وقتی در شهر غریب قدم می‌زنیم و یک مرتبه می‌شنویم فردی با لهجه یا زبان محله ما صحبت می‌کند، احساسمان خیلی خوب می‌شود و احساس امنیت می‌کنیم.

اما اینکه بخواهیم تمام قواعد زبان بدن را یاد بگیریم یا شخصیت‌شناسی یاد بگیریم که بدانیم با هر فردی باید به چه شکل رفتار کرد یا در مورد همسرمان بدانیم در آن لحظه که با ما در حال صحبت است، چه زبان بدنی درست یا اشتباه است، کار بسیار دشواری است. به همین خاطر، یک اصل خیلی شگفت‌انگیز در ارتباط مؤثر هست که تمام سیاستمداران، افراد حرفه‌ای و کسانی که خوب ارتباط برقرار می‌کنند، رعایت می‌کنند و آن اصل این است: آینه تمام‌قد طرف مقابل شویم؛ یعنی رفتارمان را با رفتار همسر یا فرد مقابل نزدیک کنیم و در موارد زیر شبیه او رفتار کنیم.

در نحوه ایستادن: به چه شکل ایستاده است؟ آیا روی یک پا فشار می‌آورد و به یک سمت کج شده است؟ مثلاً اگر به سمت راست متمایل است، ما هم به سمت راست خود متمایل می‌شویم. اگر رو به جلو خم شد، ما هم رو به جلو خم می‌شویم.

در نشستن: اگر پایش را روی پایش گذاشت، ما هم پا روی پا می‌اندازیم. دقت داشته

باشیم که پای چپ را انداخت یا پای راست را و ما هم دقیقاً همان پا را روی پایمان بیندازیم.

در حالت دست‌ها: دست در جیب است یا دست در حال خاراندن، سر فرقی نمی‌کند؛ ما باید شبیه به او رفتار کنیم.

در تن و لحن صدا: اگر شخصی بگوید به خانه‌ام دستبرد زدند و ما بالحن شاد بگوییم «واقعاً؟ آخی! خیلی ناراحت شدم.» قطعاً یا از ما ناراحت می‌شود یا می‌گوید ما دیوانه شده‌ایم.

پس اگر همسر ما آرام صحبت می‌کند، ما هم آرام صحبت کنیم، اگر با هیجان صحبت می‌کند، ما هم هیجان‌زده رفتار کنیم و اگر لحن غمگینی دارد، ما هم لحن غمگین به خود بگیریم.

البته به دفعات دیدم که خانمی به همسرش از مشکلی مثل بیماری گله کرده است و مرد با نیشخند جواب داده است. این یکی از علائم خطرناک در ازدواج است که بین زوج‌ها فاصله ایجاد می‌کند.

در حالت چهره: آیا حالت جدی است یا متفکر یا خندان؟ آیا بعضی گلوئی همسرمان را گرفته یا شور و شادی در چهره او نمایان است؟ هر چه باشد، قانون ما یکی است: آینه او می‌شویم.

در کلماتی که استفاده می‌کند: از چه کلماتی استفاده می‌کند؟ یک روز استاد صادقلو تعریف می‌کرد: «قرار بود ملکی رو خریداری کنم که صاحب‌ملک قبول نمی‌کرد

خونه‌اش رو بفروشه. وقتی دعوتش کردم، دائم از اطمینان و اعتماد حرف می‌زد. من هم موقع صحبت‌هام به بهانه‌های مختلف از این کلمات استفاده می‌کردم. مثلاً گفتم: "تو این اوضاعی که به قول مردم اعتمادی نیست، چقدر خوبه که شما این قدر قابل اعتماد هستید که س‌وقت اومدید." بعد از صحبت‌ها گفتم: "با اینکه نمی‌خواستم این ملک رو بفروشم، اما چون شما فرد قابل اطمینان و شریفی هستید، این ملک رو به شما می‌فروشم." جالب‌تر اینکه زیر قیمت هم این ملک رو به من فروخت." و این معجزه آینه شدن در کلام طرف مقابل ماست.

نکته مهم در آینه شدن: زمانی که فرد مقابل رفتار و احساس منفی را تجربه می‌کند، دقیقاً شبیه شدن ما به او، حس بدی را به او منتقل می‌کند. در این شرایط، کافی است که ما نزدیک به حالت او قرار بگیریم؛ یعنی اگر داد زد، ما داد نزنیم، فقط تن صدامان را کمی بالا ببریم که از صدای او آرام‌تر باشد یا زمانی که فردی گریه می‌کند، نیاز نیست ما هم گریه کنیم؛ همین که حالت ناراحت بگیریم، کافی است.

چون خدا خواهد که پوشد عیب کس کم زند در عیب معیوبان نفس (مولانا)

آن کس که به عیب خلق پرداخته است زان است که عیب خویش نشناخته است

(امثال و حکم دهخدا)

حسن جویی

با مخزن عاطفی آشنا شدیم و متوجه شدیم که چه تأثیری بر زندگی ما دارد. برای پر کردن قلک عاطفی، حسن جویی معجزه می‌کند؛ اما حسن جویی، نه چاپلوسی و

چرب‌زبانی.

حسن جویی یعنی دیدن و گفتن نکات مثبت طرف مقابل، اما اگر به درستی حسن جویی نکنیم، چیزی جز یک آدم چاپلوس و چرب‌زبان به نظر نمی‌رسیم.

نکته اول: صادقانه باشد؛ یعنی رفتاری که واقعاً جزو حسن‌های همسرمان یا طرف مقابل باشد، چون در غیر این صورت، فرد متوجه و ناراحت می‌شود. یکی از دوستانم مهندس معماری بود و می‌گفت: «به یه کارگر ساده که در حال جابه‌جایی آجرها بود گفتم: "سلام مهندس." برگشت گفت: "مسخره می‌کنی؟ برو از خدا بترس."» در صورتی که دوست من بسیار آدم متشخصی بود و فقط از روی عادت و البته احترام گفته بود مهندس. پس صادقانه حسنی را که هست ببینیم، نه حسنی را که فرد دارد.

نکته دوم: حسن جویی با دلیل همراه باشد؛ یعنی بگوییم که چرا تعریف می‌کنیم. به‌طور مثال: «همسر من تو خیلی مهربونی، چون چند ساعته که داری به من توان انجام کارهای شخصی ام کمک می‌کنی.»

نکته سوم: اغراق آمیز نباشد: «تو سلطان مهربونی هستی، تو آخرِ رفاقتی، تو سرور همه خانم‌های دنیایی» و از این مدل تعریف‌های پفکی و کم‌ارزش که آدم‌های ناآگاه و چاپلوس استفاده می‌کنند.

حسن جویی حرفه‌ای: به ویژگی‌ای اشاره کنید که فرد دوست دارد دیده شود. یک بار رفتم بانک و به کارمند بانک که خیلی هم عصبی بود و ساعت طلایی رنگ بزرگ و نماداری به مچش انداخته بود، خیلی سریع گفتم: «رنگ طلایی ساعتون چه نمایی داره!»

خیلی ازش خوشم اومد.» یک مرتبه هول شد و لبخندی زد، آدرس فروشگاه ساعت را داد و کلی باهم حرف زدیم و بدون اینکه از من کارت ملی بخواهد، چکم را پاس کرد. هم حال او خوب شد، هم حال من و با خوش رویی کار مرا انجام داد.

من ساعتی را که او عمداً بزرگ انتخاب کرده بود تا مورد توجه قرار بگیرد دیدم. پس از ویژگی بارزی حسن جویی کنید که فرد دارد و دوست دارد که دیگران آن را ببینند.

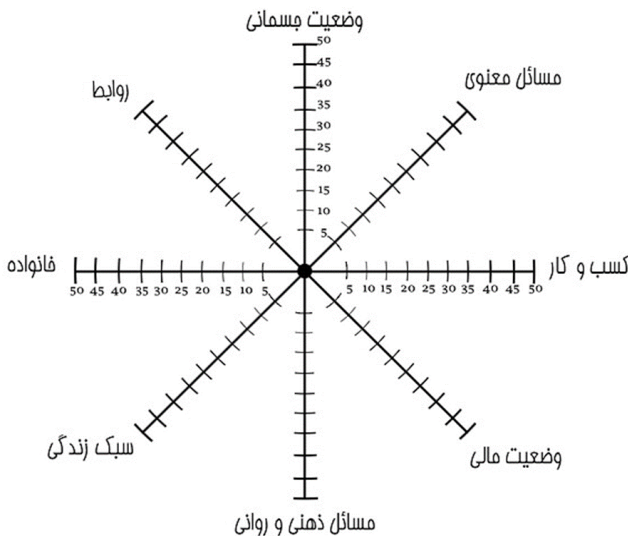
نکته حسن جویی: چیزی را ببینید که دیگران کمتر می بینند. مثلاً اگر به همسرمان که همه از مهربانی اش تعریف می کنند بگوییم مهربانی، چون زیاد شنیده است، ممکن است خیلی اثر گذار نباشد، اما به طور مثال اگر به همسرمان که تازه باشگاه رفتن را شروع کرده است تالاغر بشود بگوییم: «باشگاه رفتن باعث شد سر حال تر از قبل به نظر برسی و لاغرتر شدی.» خیلی بیشتر خوشحال می شود.

چرخ زندگی

شنیده اید که می گویند چرخ ت باید بچرخد؟

داستان از این قرار است که انسان یک موجود چندبُعدی است و اگر به تمام جنبه های خود توجه نکند، مثل خیاطی است که کل پارچه را صرف دوختن یک پاچه شلوار می کند.

تصویر چرخ زندگی را خوب نگاه کنید.



زندگی ما دوی سرعت نیست؛ شاید هر کسی که سریع تر بدود برنده باشد، اما کسی خوشحال است که جوری بدود که تمام منظره‌ها را ببیند؛ هم بدود و هم بخندد. هم بدود و هم بزرگ شدن بچه‌هایش را حس کند. هم بدود و هم تفریح کند. هم بدود و هم انسان‌های دیگر را ببیند و به آن‌ها کمک کند.

برای اینکه خوشحال باشیم، نیاز است که چرخ زندگی مان بچرخد؛ یعنی در آیتم‌های زیر متناسب جلو برویم. مثلاً اگر میلیارد هستیم و روزی ده ساعت کار می‌کنیم، خیلی عالی است. اما آیا برای رابطه با همسر و فرزندانمان هم وقت کافی می‌گذاریم؟ برای سلامتی مان چگونه؟ برای تفریح کردن چه؟ برای کمک به بهتر شدن جامعه مان چگونه؟ آیا به فکر روحمان و انجام کارهای معنوی هستیم؟

وضعیت جسمانی

ما به سلامتی نیاز داریم تا زنده بمانیم و از زندگی مان بیشتر لذت ببریم. پس باید ورزش کنیم، غذاهای سالم بخوریم، چک آپ دوره‌ای بشویم، مراقبه کنیم و خلاصه خود را تندرست نگاه داریم.

چند ساعت در روز برای سلامتی وقت می‌گذارید؟

قرار است چه اقدام‌هایی را برای تندرستی خود انجام بدهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

معنویت

منظور از معنویت فقط عبادت نیست، اگرچه روح و ذهن ما نیاز دارد که به قدرت برتر وصل باشد. به همین خاطر، از بدو خلقت انسان همیشه به دنبال جست‌وجوی خدا بوده و همیشه سعی کرده است به شیوه‌های مختلف عبادت کند.

معنویت در زندگی، تمام اقداماتی است که ما برای روحمان انجام می‌دهیم؛ از کمک به مردم جامعه گرفته تا عبادت و مراقبه و هر راهکار دیگری است که برای تقویت روحمان به کار می‌گیریم.

وقتی به یک نابینا کمک می‌کنیم و از خیابان عبورش می‌دهیم، چه احساسی داریم؟
وقتی کتابی را به عزیزی هدیه می‌دهیم و به آموزشش کمک می‌کنیم، چه احساسی
داریم؟

وقتی به نیازمندی غذا می‌دهیم یا وقتی دلمان گرفته است و با خدا درددل می‌کنیم
چطور؟ همه و همه کارهای معنوی هستند که حال ما را بهتر و بهتر می‌کنند.
قرار است چه اقدام‌هایی را برای امور معنوی خود انجام بدهید؟

.....اقدام اول:

.....اقدام دوم:

.....اقدام سوم:

کسب‌وکار

کار برای بخشی از هویت ماست؛ برای تأمین مخارج و رشد شخصیت ما ضروری
است و باعث می‌شود که حس کنیم مفید هستیم و می‌توانیم به جامعه کمک کنیم.

چقدر برای کسب و کارمان وقت می‌گذاریم؟

آیا از شغلی که داریم راضی هستیم؟

آیا برای پیشرفت در شغلمان تلاش کرده‌ایم؟

برای کسب و کارمان نیاز است وقت بگذاریم و آموزش‌های جدید بدهیم. حتی اگر



کارمند هستیم، سعی کنیم مهارت هایمان را ارتقا بدهیم و برای کارمان ارزش قائل باشیم. یا اگر واقعاً شغل ما مناسب ما نیست، شغلی را که به آن علاقه داریم به عنوان شغل دوم داشته باشیم و آرام آرام شغلی را که به آن علاقه نداریم رها کنیم تا بتوانیم در شغل مناسب خود مفیدتر عمل کنیم و احساس بهتری داشته باشیم.

قرار است چه اقدام هایی را برای کسب و کار خود انجام بدهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

وضعیت مالی

میزان درآمد ما، نحوه خرج کردن درآمدمان، وسایلی که قرار است خریداری کنیم و مدیریت مالی، همه و همه بر کیفیت زندگی ما اثر می گذارند.

شاید پول خوشبختی به بار نیاورد، اما فقر بدبختی را به وجود می آورد. پس مهم است که ما برای مسائل مالی برنامه ریزی کنیم، هدف گذاری کنیم و تلاش کنیم که علاوه بر افزایش درآمد، با خرج کردن مناسب پس انداز داشته باشیم و با سرمایه گذاری پولمان بتوانیم به امنیت مالی برسیم.

قرار است چه اقدام هایی را برای افزایش درآمد خود انجام بدهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

ذهنی. روانی

طبق تحقیقات گسترده دانشگاهی، ثابت شد که هر چقدر ذهن مادر معرض یادگیری قرار بگیرد، کارآمدتر و خلاق تر می شود و می تواند به بهتر شدن زندگی ما کمک کند. ما نیاز داریم مراقب ذهنمان باشیم. ذهن ما این گونه عمل می کند: ورودی ها را می گیرد، آن ها را تفسیر می کند و فکر یا رفتار از آن خارج می شود.

ذهن ما قدرت بزرگ کنندگی دارد؛ یعنی وقتی خبر بد واردش می شود، در ذهن ما بدتر و فاجعه آمیز تر از واقعیت می شود و نتیجه اش احساس و رفتار بد است.

پس مراقب ورودی هایمان باشیم. کتاب خواندن، مراقبه کردن و انجام تمرین هایی که در قسمت مدیریت افکار منفی گفتیم، می توانند بسیار کمک کننده باشند.

قرار است چه اقدام هایی را برای مراقبت و رشد ذهنی خود انجام بدهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

سبک زندگی

به تمامی شیوه‌های که ما انتخاب می‌کنیم تا زمان را سپری کنیم، سبک زندگی می‌گویند.

سبک زندگی ما عاداتی هستند که داریم؛ میزان خوابیدن و نوع تفریحاتی که داریم. اگر این عادات باعث رشد ما بشوند، سبک زندگی خوبی داریم. اگر نه، نیاز است که سبک زندگی جدیدی را بسازیم؛ مثلاً سحرخیزی یا عادت مطالعه را می‌توان با تمرین در خود ایجاد کرد. به این منظور، در ابتدا باید به رفتارها و عادت‌هایی که به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهیم، آگاه بشویم.

در این راستا، این تمرین را انجام دهید:

تمامی امور یک روزتان را از صبح تا شب بنویسید؛ تمامی عادت‌های مفید، عادت‌های مضر و وقت‌هایی را که تلف می‌کنید.

..... کارهای مفید:

.....

..... کارهای غیر مفید:

.....

..... وقت‌هایی که تلف می‌کنید:

.....

خانواده

خانواده بخشی از زندگی نیست؛ خانواده تمام زندگی است و در هیچ جای دنیا جایگزینی بهتر از خانواده به وجود نیامده است. به همین خاطر، مهم است که چقدر برای خانواده وقت می گذاریم. هم میزان زمانی که می گذاریم مهم است، هم کیفیت آن؛ یعنی نمی توانیم بگوییم من نیم ساعت با کیفیت وقت می گذارم، بلکه نیاز است ساعت های مناسبی را برای خانواده کنار بگذاریم که با کیفیت باشد. این امر بسته به شغل شما یا خانه دار یا شاغل بودن خانم ها متفاوت است؛ به این معنا که گاهی پدر یا مادر مشغله زیادی دارند و نیاز است که طرف دیگر کمبود وقت را جبران کند. به طور مثال، وقتی من سمینارهای متعددی برگزار می کنم، همسرم زمان بیشتری را با فرزندم می گذراند تا من دوباره به آن ها ملحق شوم.

و اما تفریحات با خانواده: صحبت کردن با اعضای خانواده و حرف زدن در مورد آرزوها و ترس ها، باعث صمیمیت بیشتر و رشد خانواده می شود.

قرار است چه اقدام هایی را برای بهبود وضعیت خانواده خود انجام بدهید؟

..... اقدام اول:

..... اقدام دوم:

..... اقدام سوم:

ارتباطات

آدم‌های فقیر سخت کار می‌کنند و آدم‌های ثروتمند ارتباط برقرار می‌کنند.

ما در فصل‌های قبل با اعلام نتیجه تحقیق دانشگاه هاروارد متوجه شدیم که راز خوشبختی، داشتن ارتباطات عمیق انسانی است و در ارتباط مؤثر یاد گرفتیم که چگونه خوب ارتباط برقرار کنیم.

نکته مهم: ارتباط مثل پرورش دادن گل است؛ یعنی نیاز دارد که به همدیگر توجه کنیم، ناراحتی‌ها را حل کنیم و علاوه بر یافتن دوستان جدید، به صورت مستمر جویای احوال دوستان باشیم و در صورت نیاز از آن‌ها حمایت کنیم.

روزانه حال پنج نفر از دوستانتان را بپرسید و حداقل به آن‌ها پیام بدهید.

منابع

- اسکین، میشل (۱۳۹۹)، خلع سلاح همسر انتقادگر، مترجم: دکتر حسن حمیدپور و دکتر زهرا اندوز، تهران: سایه سخن.
- برن، اریک (۱۳۹۷)، تحلیل رفتار متقابل؛ به همراه متن کامل بازی‌ها، مترجم: اسماعیل فصیح، تهران: نشر نو.
- جوزف اویتز، نینا و مایرن، دیوید (۱۴۰۰)، CBT به زبان ساده: راهنمای گام‌به‌گام کاربرست درمان شناختی-رفتاری، مترجم: حسام گودرزی و گلناز سیاح قربانی، تهران: ارجمند.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۸)، از بدبینی به خوش‌بینی: چگونه ذهن و زندگی خود را متحول سازیم، مترجم: مهدی قراچه‌داغی، تهران: پیکان.
- عیدی، محمد (۱۴۰۰)، هنر ازدواج با عشق، تهران: بید.
- فیست، جس، فیست، گریگوری جی، رابرتس، تامی آن (۱۴۰۰) نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: روان.
- گاتمن، جان و سیلور، نن (۱۳۹۵)، ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟ مترجم: ویدا لطفی، تهران: صابرین.
- گاتمن، جان (۱۳۹۳)، هفت اصل برای موفقیت در ازدواج و زناشویی، مترجم: سید

مرتضی نظری، تهران: اندیشه معاصر.

- گلداری، کاترین و گلداری، دیوید (۱۳۹۶)، اصول و فنون مشاوره با کودکان (راهنمای عملی)، مترجم: حامد برآبادی، تهران: انجمن اولیاء و مربیان.

- گلستر، ویلیام (۱۳۹۸)، تئوری انتخاب، مترجم: دکتر علی صاحبی، تهران: سایه سخن.

- گلستر، ویلیام (۱۳۹۷)، تئوری انتخاب در اتاق مشاوره، مترجم: دکتر علی صاحبی و دکتر عاطفه سلطانی فر، تهران: سایه سخن.

- گلستر، ویلیام و گلستر، کارلین (۱۴۰۰)، ازدواج بدون شکست ویلیام گلستر مترجم: دکتر علی صاحبی، تهران: سایه سخن.

- گلستر، ویلیام و گلستر، کارلین (۱۴۰۰)، هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر، مترجم: دکتر علی صاحبی و دکتر عاطفه سلطانی فر، تهران: سایه سخن.

- گورمان، آلن اس (۱۳۹۹)، زوج درمانی خیانت، مترجم: پیام عبدلی و اسفندیار احمدی، تهران: کیان افراز.

- نیومن، ام. گری (۱۳۸۸)، علل خیانت مردان در زندگی زناشویی و نقش زنان در پابندی مردان، مترجم: فائزه عسکری و فرناز عسکری، تهران: سبزان.

- هریس، راس (۱۴۰۰)، ACT به زبان ساده: الفبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، مترجم: انوشه امین زاده، تهران: ارجمند.

- آلیس، آلبرت، درمان شناختی رفتاری CBT.

تقدیر و تشکر

با تشکر از خانواده‌ام؛

♥ پدرم، علی شیر، که ۴۰ سال از عمر خود را در نانوایی کنار تنور در هوای ۶۰ درجه‌ای خوزستان سپری کرد و از خودش، تفریحاتش و جوانی‌اش برای من خرج کرد تا سروسامان بگیرم. شاید هیچ‌وقت نتوانستم آن‌گونه که باید قدر دانش باشم، ولی همیشه به داشتنش، نگاه پدرانه‌اش، دست‌های پینه‌بسته‌اش و قلب مهربانش افتخار کرده‌ام و خواهم کرد.

♥ مادرم، ایران، که ۶ فرزند خود را با تمام وجود رشد داد. جمله معروف او زندگی مرا ساخت؛ مادرم می‌گفت: «محمد برای درس و آموزش هر چقدر بگی خرج می‌کنم. حتی اگر نون شب نداشته باشیم.» من همیشه با این حرف مادرم زندگی کردم و بیشترین سرمایه‌ام را صرف آموزش دیدن و آموزش دادن کردم.

دلم می‌خواهد روزی فریاد بزنم: **دوستتان دارم.**

♥ پدرم منصور و مادر و خاله‌ام ثریا که دختر دسته‌گلی را پرورش دادند و با آن گل، من و محمدپارسا الآن خوشبخت‌ترین آدم‌های دنیا هستیم. آن‌ها که بعد از ازدواج هم در اوج مشکلاتمان از ما نرنجیدند و به ما امید دادند و اشتباهاتمان را با مهربانی بخشیدند تا ما کنار هم بمانیم. عاشقانه دوستتان دارم.