



هر باوری که در ذهن هر یک از زوجین وجود دارد، یک آجر است. آجرهای سالم می‌توانند یک خانه محکم (زندگی مشترک سالم) را بسازند و آجرهای معیوب یک خانه معیوب (زندگی مشترک مرضی) را می‌سازند؛ خانه‌ای که دیر یا زود می‌تواند آوار شود و بر سر اهالی آن (زوجین) فرود آید! اما باورهای ناسالم (آجرهای معیوب) کدامند؟

### ازدواج شروع...

«ازدواج شروع حرکت در مسیر خوشبختی است»؛ این یک باور فکری ناسالم است.

«ازدواج شروع حرکت در مسیر ساختن خوشبختی است»؛ این یک باور فکری سالم است.

زندگی مشترک تولد یک رابطه است. همان‌گونه که یک نوزاد برای بزرگ شدن و پیشرفت نیازمند مراقبت و نگهداری والدین است، رابطه مشترک زوجین نیز برای عمیق شدن و تداوم یافتن، نیازمند مراقبت و نگهداری است؛ بنابراین شروع رابطه خوب کافی نیست؛ بلکه باید از رابطه خوب شروع شده، مراقبت کرد و تلاش‌های لازم برای عمیق شدن و تداوم یافتن آن (ساختن هر چه بهتر رابطه) را دنبال کرد!

### همیشه...

مرد امشب ساکت است. زن کمی با مردش خوش‌وبش می‌کند؛ اما مثل هر شب پاسخ دریافت نمی‌کند. مدتی می‌گذرد. سکوت مرد برای زن معمای می‌شود که در صورت حل نشدن، به یک خطای شناختی تبدیل می‌شود. برای مثال اگر ترجمه سکوت شوهر برای همسر این شود که: «از من عصبانیه، چون دفعه قبلی هم که سکوت کرده بود، بعداً فهمیدم از من عصبانی بوده»؛ زن در این حالت در حقیقت رفتار مردش (سکوت) را بر اساس یک موقعیت مشابه در گذشته (سکوت هنگام ناراحتی) تفسیر می‌کند. در روان‌شناسی به این حالت تعمیم مبالغه‌آمیز می‌گویند؛ یعنی یک اتفاق را تعمیم دهیم به موقعیت‌های دیگری که قبلاً اتفاق افتاده‌اند! اگر نسبت به همسران از واژه‌های کلی همچون همیشه، همه‌جا، ابداً، اصلاً و... زیاد استفاده می‌کنید، احتمالاً در خطر این باور فکری ناسالم قرار گرفته‌اید.

# آوار باورها

○ ایمان محبی

## مگسی!

مگس روی آلودگی می‌نشیند. مگس فکر هم همین‌گونه است و روی بخش‌های منفی و خراب از یک اتفاق دست می‌گذارد. زوج‌هایی که باورهای مگس‌گونه دارند، به نیمه‌خالی لیوان زندگی توجه دارند و بر اساس بخش‌های منفی اتفاقات، در مورد کل زندگی و کل یک اتفاق قضاوت می‌کنند.

## صفر یا صدا!

سیاه یا سفید، همه یا هیچ و تفکر قطبی از دیگر اسم‌های این نوع باور مرضی در بین برخی زوجین است. زوجینی که فکر می‌کنند زندگی موفق آن است که صددرصد همراه تفاهم باشد و به وجود آمدن مشکل ارتباطی در زندگی یعنی شکست، مبتلا به این خطای شناختی هستند. آن‌ها مسائل را یا شب می‌بینند یا روز! یا تاریک یا روشن! قضاوت آن‌ها در مورد افراد و خودشان این‌گونه است که اگر کسی خوب نباشد بد است؛ اگر من کاملاً خوشبخت نیستم، کاملاً بدبخت هستم و خوشبختی‌های جزئی، بود و نبودشان یکی است.

## پیشگویی

برخی زوجین هنوز صحبت همسرشان تمام نشده است که می‌گویند: «بسه دیگه، بقیه‌ش رو خودم می‌دونم چی شده!»؛ هنوز درباره رفتار همسرشان از او سؤال پرسیده‌اند که در فکر خود قضاوت می‌کنند: «حتماً فکر همسر من این بوده که...»؛ هنوز چیزی گفته نشده است که با خود می‌گویند: «حتماً فکر می‌کنه من یه همسر بی‌عرضه‌ام» و... چنین همسرانی بیشتر نقش یک پیشگو را دارند؛ البته پیشگویی از نوع منفی. چنین افرادی بدون داشتن شواهد کافی در مورد افکارشان، دست به قضاوت‌هایی بی‌پایه و اساس در مورد خود و همسرشان می‌زنند.

## برچسب‌زنی

هیچ آدمی کامل نیست. هر شخصی ممکن است نواقص و عیوبی در شخصیت و هویت خود داشته باشد. بر همین اساس ممکن است برخی رفتارهای منفی از او سر بزنند. مهم این است که انسان‌ها در مسیر رشد باشند و بخواهند از اشتباهات خود درس بگیرند. زوجین باید به همدیگر این فرصت را بدهند؛ یعنی به همسرشان فرصت بدهند از اشتباهات رفتاری و شخصیتی خود، درسی برای رفع نواقص بگیرد. متأسفانه برخی زوجین وقتی اشتباهی از همسرشان می‌بینند، شروع به برچسب زدن‌های مختلف به او می‌کنند. مثل «تو اصلاً آدم بی‌عاطفه‌ای هستی»،

«تو بی‌عرضه‌ای»، «اصلاً بلد نیستی چه جور در جمع رفتار کنی» و... این‌گونه برچسب زدن‌ها معمولاً به جای آن‌که به شخص برای اصلاح خودش انگیزه بدهد، برعکس موجب تحقیر او شده و سبب می‌شود که احساس سرخورده‌گی کند و انگیزه لازم برای تغییر خود را از دست بدهد.

## من آینده‌ام!

صداقتی قشنگ و پسندیده است که در قاب حکمت قرار گرفته باشد. زوجی که صداقت را بدون قاب حکمت به دیوار خانه رابطه‌شان می‌کوبند، کسانی هستند که برای اثبات حسن نیت خود، همه گذشته‌شان را برای همسر خود بازگو می‌کنند. آن‌ها در این خودشیرینی‌ها گاه از مادر و پدر، خواهر و برادر یا فامیل، هر بدگویی‌ای که در مورد همسرشان شنیده‌اند، ساده‌لوحانه به زبان می‌آورند. حتی از خراب‌کاری‌های خود برای همسرشان تعریف می‌کنند تا مثلاً بگویند که من با تو هیچ نگفته‌ای ندارم و اینم و آن! وقتی اوضاع خراب‌تر می‌شود که یکی از زوجین هم شروع می‌کند به سوالات سه پیچ پرسیدن و تجسس زیاد در مورد همسر و خانواده‌اش کردن. باید به این زوجین گفت که تحقیق کردن درباره زيربوم هم و به دست آوردن اطلاعات برای قبل از ازدواج بود و حالا که ازدواج کرده‌اید، این رفتارها به ناکجاآباد می‌رود. این باور غلط است که برای اثبات خوبی خود، باید مثل آینه همه چیزهای گذشته را جلوی چشم همسرتان بگذارید.

## پررو می‌شود!

از آنجا که همه ما عیوبی داریم، نباید در زندگی مشترک از همدیگر توقع یک گل بی‌خار داشته باشیم. هر جا عیب هست، گذشت هم باید باشد؛ اما متأسفانه این خطای شناختی در برخی همسران وجود دارد که اگر عیب‌های همسر را پوشش دهیم و دستش را رو نکنیم، پررو می‌شود. با مراجعه به آموزه‌های دینی درمی‌یابیم، نه تنها بخشیدن یک وظیفه است، بلکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «زشت‌ترین عیب، کم بخشیدن است». \* البته گاه لازم است که در فضایی دوستانه و بدون داشتن کلام و رفتاری که بوی تحقیر و سرزنش بدهد، عیب طرف مقابل را به او هدیه داد. در این مواقع قبل از بیان عیب، باید از خوبی‌های همسر گفت و سپس یادآوری کرد که اصلاح این رفتار می‌تواند خوبی‌های فراوان او را بیشتر کند.

\* غرالحکم، ج ۶۷۶۶.

”

متأسفانه برخی زوجین وقتی اشتباهی از همسرشان می‌بینند، شروع به برچسب زدن‌های مختلف به او می‌کنند. مثل «تو اصلاً آدم بی‌عاطفه‌ای هستی»