



سرشناسه: پدرام، احمد، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور: کلنجاهای ما
مشخصات نشر: اصفهان: ترانه پدرام، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۶۹-۰-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
شناسه افزوده: معروفی، محسن، ۱۳۳۹ -
شناسه افزوده: منصوری بنی، رقیه، ویراستار
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۶۸۳۹

کلنجاهای ما

نویسندگان: دکتر احمد پدرام، دکتر محسن معروفی

ویراستار: رقیه منصوری بنی

ناشر: ترانه پدرام

ناشر همکار: باقوت سپاهان

تنظیم: فرشته میرفندرسی

طراح: نفیسه میرفندرسی

نوبت چاپ: سوم، اول ناشر

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۴

تعداد صفحات، قطع: ۱۴۴، خشتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۶۹-۰-۸

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ویراست
سوم

کلنجارهای ما

روابط زن و مرد

نویسندگان: دکتر احمد پدram ، دکتر محسن معرفی
ویراستار: رقیه منصوری بنی

فهرست مطالب

۷	به جای مقدمه چاپ سوّم
۹	مقدمه‌ی چاپ اوّل
۱۳	مقدمه‌ی چاپ دوّم
۲۱	احترام
۲۳	خامی و کم تجربگی ۱
۲۵	خامی و کم تجربگی ۲
۲۷	سوء تفاهم
۳۰	دعوا
۳۱	شوخی یا جدی
۳۳	محبت
۳۸	همکاری
۴۲	کمک
۴۴	تعمیم مبالغه آمیز ۱
۴۶	تعمیم مبالغه آمیز ۲

۴۸.....	بی‌توجهی به نیازها
۵۰.....	آرزوها و حرف‌های تمام نشدنی
۵۲.....	تکیه کلام‌های آزار دهنده (اقتلاً، بالاخره...)
۵۶.....	تکیه کلام‌های عصبی کننده (دیدنی گفتم...)
۶۰.....	مقابله ۱
۶۲.....	مقابله ۲
۶۴.....	مقابله ۳
۶۷.....	مقابله ۴
۶۹.....	احساس بی‌همتایی
۷۱.....	علت و معلول (چرخه‌ی معیوب) ۱
۷۳.....	علت و معلول (چرخه‌های معیوب و چرخه‌های سالم) ۲
۷۷.....	یک بحث با سرانجام خوش
۸۴.....	یک گلایه‌ی خوش خاطره
۸۹.....	گفت‌و شنود
۹۲.....	گوناگونی برخوردها
۱۰۱.....	خود میان بینی

- ۱۰۳.....بازی‌ها و نگاه‌های متفاوت
- ۱۰۵.....بهبان‌جویی
- ۱۰۸.....درماندگی
- ۱۱۰.....سوء تفاهم در مهرورزی
- ۱۱۵.....بیان احساس و سوء تفاهم
- ۱۱۷.....رویاری
- ۱۲۵.....آن دفعه تو (چرخه‌ی مشاجره)
- ۱۲۸.....هدیه
- ۱۳۱.....همیاری و همدلی
- ۱۳۳.....سوء تفاهم یا واقعیت؟
- ۱۳۶.....برخورد مناسب با مشکلات واقعی
- ۱۳۶.....یا سوء تفاهم ما
- ۱۳۹.....دانش و زمان و تجربه

به جای مقدمه چاپ سوّم

باز خوردهای برخی خوانندگان کتاب و اساتید ارجمند موجب شد که در چاپ سوّم کتاب، در پایان هر بحثی، تذکّر و پیشنهادهایی در ارتباط با موضوعات مطرح شده اضافه شود.

در این راستا افتخار این را داشتم که جناب آقای دکتر معروفی کتاب را خوانده و به عنوان همکار در تهیه و تکمیل این پیشنهادهای و اضافات علمی یاورم باشند.

زن و شوهرهایی که مجادله‌ها و مشکلات و دشواری‌های زندگی خود را پیش‌بینی نموده و طبیعی بدانند به شیوه‌های حل مشکل، زودتر می‌رسند و احساس شادی بیشتر و آرامش بهتری در برخورد با مشکلات نشان می‌دهند.

مقدمه‌ی چاپ اول

چندی پیش زن و شوهری به دفتر کارم مراجعه کردند. مرد از همسرش شدیداً رنجیده بود، زیرا زن در اوج عصبانیت و در حین دعوا با دخترش، به شوهر گفته بود که «من حوصله‌ی تو را ندارم» مرد نیز با دلخوری از خانه بیرون رفته بود. در جلسه‌ی مشاوره‌ای که با آنها داشتم پس از بازگویی موضوع، همان ابتدا معلوم شد که زن این پیام را داده است «من به اندازه‌ی تو حوصله ندارم».

«کلنجرهای ما» بخشی از گفت و شنوهای مرسوم است که بین بسیاری از زن و شوهرها رایج است. بسیاری از مراجعه کنندگان به مراکز روان‌شناسی و روان‌درمانی و مشاوره ابتدا باور نمی‌کنند که بسیاری از مشکلات آنها ریشه در نحوه‌ی گفت و شنود و ارسال پیام آنها دارد. سوء

تعبیرها، برخوردهای آمرانه، نداشتن تحمّل، باورهای خود محورانه و حق به جانب، و ضعف در درک شرایط فرد مقابل، قطعی پنداشتن باورها و دیدگاه‌های خود در امور مختلف و انعطاف نداشتن در نگاه به دیدگاه شخص مقابل، بزرگ کردن مشکلات و کوچک نمایی نقاط قوت، استنتاج‌های دلخواه و توجّه‌های انتخابی و بی‌تقصیر پنداشتن خود در مشکلات به وجود آمده و اصرار به حکم‌رانی در روابط زناشویی نکاتی قابل توجّه و تعمّق در بروز مشکلات است.

پایه‌های نظری روابط زن و شوهر حجم وسیعی در روان‌شناسی امروز دارد. زن و شوهرها با آرزوهای بسیار و خواسته‌های گوناگون از دو جنس و دو دیدگاه و فرهنگ و خانواده‌ی مختلف پا به عرصه‌ی «زندگی مشترک» نهاده و هرکدام ممکن است ارزش‌ها و دیدگاه‌های خود را تنها باورهای ممکن بدانند، آگاهی و زمان برای هم‌تا شدن و مکمل شدن (البته غیر از شناخت لازم در انتخاب و همسرگزینی که باید از ابتدا به آن توجّه داشت) و تلاش برای تعامل بهتر و افزایش انعطاف، مقدمات ایجاد فضای

سالم زندگی مشترک است. «کوتاه آمدن»، «گذشت»، «شاکر بودن»، «قدر دانستن»، «نادیده گرفتن»، «درست دیدن»، «انصاف داشتن» توصیه‌های ساده اما اساسی است که پایه در باورهای سالم دارد تا شاکرانه زیبایی‌های زندگی مشترک را دیده و با آشنایی زدایی از تکرار، کلام و لحن و نگاه و زبان بدن، خود را چنان هماهنگ کنیم که موسیقی شادکامی را در زندگی مشترک علی‌رغم فراز و فرودهای آن همواره بنوازیم. نگارنده سعی داشته است به زبانی ساده و بیشتر طنزآلود از چهار نوع رابطه‌ی حاکم بر روابط زن و شوهر یعنی ۱- عصبی- عصبی ۲- عصبی- آرام ۳- آرام- آرام ۴- آرام- آرام، روابط زن و شوهر را از نوع اول به نوع چهارم بکشاند. تلاش شده است با نمایاندن تأثیر برخورد درست در مقابل برخوردهای عصبی، زن و شوهر متقاعد شوند که شیوه‌ی کنونی حاکم بر روابط آنها راه به سلامت نخواهد برد. گاه فقط یک نوع برخورد نشان داده شده و گاه دو نوع عصبی-عصبی و گاه نیز هر چهار نوع ممکن ارائه شده تا خواننده به اقتضاء، وضعیت خود را در شرایط مشابه دیگر قیاس

کرده و به رفتار خود و چگونگی کنش و واکنش توجه نماید. ممکن است به گمان برخی از خوانندگان در کتاب از زنان یا مردان جانب‌داری شده باشد و یا احساس شود که نسبت به یکی از آن‌ها زبان تندتری به کار برده شده، از آنجا که برداشت هر فرد اختصاص به خود او دارد شاید این دیدگاه نیز همان موضوعی باشد که باعث بسیاری از سوء تفاهمات می‌شود. به هر حال نگارنده قصد سوگیری در رابطه با زن یا مرد را نداشته است.

در پایان از کلیه اساتید ارجمند و همکاران عزیز مخصوصاً دوست ارجمند و استاد و راهنمایم آقای محمد فریدی زاده که با راهنمایی‌های همیشگی و با خواندن دست نوشته‌ها مرا تشویق به چاپ کتاب نمودند صمیمانه سپاسگزارم.

مقدمه‌ی چاپ دوّم

چندی پیش زن و شوهر جوانی را دیدم که یک ماه پس از عروسی به خاطر استفاده‌ی زن از دستمال کلینکس مشاچه کرده بودند. زن دست‌های خیس خود را با کلینکس خشک کرده بود و مرد پرخاشگرانه (و توهین آمیز) با او برخورد کرده بود که «کلینکس فقط برای استفاده‌ی مهمان است.»

شما از موضوع فوق چه برداشتی دارید؟ این اتفاق چه نکته‌ای را در خود پنهان دارد. آیا موضوع یا پیام آن برای شما آشکار است؟ در واقع نیاز به آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم و عادات شخصی که قرار است با او ازدواج کنیم اهمیّت زیادی دارد. نگاه همسر آینده‌ی ما به مقوله‌هایی مثل وقت نماز خواندن، غذا خوردن، پول به دست آوردن،

خرج کردن، مهمانی رفتن، مهمانی دادن، علاقه‌مندی به هنر و موسیقی و... همه از مواردی است که از قبل از ازدواج و پس از آن همواره باید مورد توجه زن و مرد بوده و سعی نمایند نسبت به رویکردها و عقاید و آداب و رسوم یکدیگر شناخت بیشتری پیدا کنند.

چند سال قبل زنی را سه روز بعد از عروسی‌اش دیدم که برای مشاوره‌ی طلاق مراجعه کرده بود. در مراسم پاتختی یا بُندرتخت (جشن کوچک عمدتاً زنانه‌ای که یک روز بعد از عروسی در بیشتر خرده فرهنگ‌ها وجود دارد) داماد با پدر زن درگیری پیدا کرده بود. حتماً تعجب می‌کنید. اما علت درگیری را بدانید تعجب شما چند برابر خواهد شد.

زن اهل اصفهان و مرد اهل یک استان دیگر بود و جشن عروسی نیز در شهر دیگری غیر از این دو استان برگزار شده بود.

پدر زن در مراسم بُندرتخت میوه خریده بود و خانواده‌ی مرد که

پذیرایی با میوه را در جشن پاتختی (بندرتخت) نوعی اهانت می‌دانسته‌اند (خیلی تعجب نکنید) به پدر زن (که بنده‌ی خدا، خرید میوه را یک نوع احترام و کمک مالی به داماد خود می‌دانست) توهین و پرخاش نموده و نهایتاً کار مشاجره بالا گرفته و جشن به‌هم خورده بود.

عدم آشنایی با آداب و رسوم، نداشتن انعطاف، ضعف در خودکنترلی و خویشتن‌داری و نهایتاً بعضی آداب و رسوم دست و پاگیر را به حرمت انسانی ترجیح دادن، و میراث فرهنگی را با افتخارات فرهنگی اشتباه گرفتن می‌تواند باعث شود که وسیله جای هدف را بگیرد و خرید میوه اهانت تلقی شود. توجه به افکار خرافی و شگون داشتن یا نداشتن فلان موضوع یا فلان اتفاق نیز جای خود را دارد. زن و شوهرها قبل از ازدواج به‌زمان کافی نیاز دارند تا بدون دلبستگی و وابستگی‌های عجولانه، نسبت به خود و خانواده‌های یکدیگر و فرهنگ خانوادگی و آداب و سنن هم آشنائی پیدا کنند. شاید عمده‌ترین جهیزیه‌ها برای زن و حتی مرد،

شناخت خود، شناخت ویژگی‌های جنس مخالف و هنگام ازدواج، آشنایی کافی با فرد مقابل و خانواده و آداب و رسوم او باشد. صادق و شفاف بودن با یکدیگر در آشنایی‌ها می‌تواند به زن و مرد کمک کند که طرف مقابل خود را بهتر شناخته و میزان توانمندی و ضعف‌های همدیگر را بدانند و با توجه به این ویژگی‌ها تصمیم به ازدواج بگیرند. خانواده‌ها نیز به‌عنوان محور اساسی در این تحقیقات، نقش کارسازی دارند.

علاوه بر آن ازدواج پایان این شناخت‌ها نیست، بلکه ادامه‌ی خودشناسی و پویندگی در مسیر شناخت بیشتر و حل مشکلات ریز و درشت جاری و ساری در زندگی‌های زناشویی است. بسیاری از این کلنجرها در زندگی همه‌ی افراد ایجاد می‌شود، ولی شیوه‌ی درست برخورد با آن درخور اهمیت است که به نظر می‌رسد نیاز به توجه، آموزش، تمرین و حوصله و گذر زمان دارد.

«کلنجارهای ما» داستان مشاجره‌ها و سوء تفاهم‌های روزمره‌ای است که بسیاری از زن و شوهرها با گوشه‌هایی از آن آشنا و خود، گاهی ممکن است مبتلا به آن شده باشند.

تئوری‌های سنگین خانواده تمام این نکات را در دفاع‌ها و حمله‌ها یا مقاومت‌ها و خلع سلاح کردن یکدیگر و یا ائتلاف‌ها و کنار آمدن‌ها نشان داده است و نکته‌ی جالب، وجود رد پای اصطلاحات نظامی در روابط خانواده است که بحث را جدی‌تر می‌کند.

اگر زن و شوهر بدانند استفاده از پاسخ «خودت چی؟» یک جور تقابل و نوعی حمله‌ی متقابل است یا اگر بدانند استفاده از قید «اقلاً» می‌تواند نوعی تحقیر همسر باشد و یا استفاده از پاسخ «من از تو بدترم» موجب یاس و ناامیدی در «همدلی» می‌شود. مسلماً با آگاهی بیشتری لب به سخن می‌کشایند.

اگر زن و شوهرها بدانند یادآوری اشتباهات گذشته‌ی یکدیگر دردی را دوا نمی‌کند و به رخ کشیدن ضعف‌های همسر و خانواده‌های او کمکی به «برنده شدن» نخواهد کرد آن وقت به جای تلاش برای «گوی سبقت ربودن» به چاره‌ای دیگر در کلام و رفتار خواهند پرداخت و شاید با «بازنده شدن» در برابر عاشق یا معشوق به آرامش زندگی یا به پویایی عشق کمک بیشتری بنمایند.

خنک آن قمار بازی که باخت هرچه بودش

بنماند هیچش الا هوس قمار دیگر

و به راستی برای یک زندگی زناشویی سالم گاهی «بازنده شدن» عین برنده شدن نیست؟
به زن و شوهرها توصیه می‌شود با خواندن کتاب حاضر بیشتر به

فکر ثبات زندگی در حال حاضر و کاهش اشکالها و اشتباههای خود در برخورد با همسر باشند و دست از تغییر دادن همسر یا اثبات اشتباه یا جرم و گناه طرف مقابل بردارند. شاید بزرگ‌ترین اشتباه‌ها در برخورد با همسر، اصرار زیاد به اثبات اشتباه بودن رفتار او باشد. گاه همین مقاومت‌ها باعث می‌شود که فرد آن‌چه را که «اظهر من الشمس» است نپذیرد و یا شاید برعکس بوده و آن‌چه را که درست می‌پنداریم در دید همسر ما همه اشتباه باشد و ما گمان می‌کنیم که خود حقیقت را دریافته‌ایم و یا همسرمان را به دروغ‌گویی (به جای درک متفاوت دیدن) متهم می‌کنیم.

از طرفی ما به زن و شوهرها می‌گوییم که با خود عهد کنند که یکدیگر را به خاطر اشتباهات یا رفتار خانواده‌ها و فامیل یکدیگر سرزنش نکنند، چرا که گناه و تقصیر این رفتارها به گردن این زن یا شوهر نیست. در واقع تفاوت‌های فرهنگی، تفاوت‌های جنسی و تفاوت نگاه

خانواده‌ی زن به داماد و مرد به عروس و در نهایت تفاوت‌های فردی و سرشتی و شخصیتی باعث می‌شود که دو شخص (حتی وقتی زن و شوهر باشند) در نگاه‌شان به یک تقویم یا یک بشقاب (ارزان یا گران قیمت) دو تعبیر کاملاً متفاوت داشته باشند و یکی با دیدن این تقویم یا بشقاب خوشحال شود و دیگری با یادآوری خاطره‌ای منفی، غمگین و پژمرده گردد.

هنر زندگی زناشویی و تفاهم، در واقع در درک همین دیدگاه‌های طرف مقابل است که بی‌تردید مهارتی دشوار، اما آموختنی و قابل دست‌یابی است و نیازمند به تأمل و تحمل و صبر و شکیبایی و پویایی است. امیدوارم خوانندگان محترم، در این کتاب گوشه‌ای از این دانش را یافته و نظرات سازنده‌ی خود را برای نگارنده ارسال نمایند.

احمد پدرام

Ahmad_pedram1335@yahoo.com