۹۶ درصد سقط‌های جنین غیرقانونی است

باشگاه خبرنگاران: صالح قاسمی گفت: طبق آمار رسمی در سال بیش از ۴۰۰ هزار جنین در کشور سقط می‌شود. صالح قاسمی، دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت درباره تعداد سقط‌هایی که به صورت غیرقانونی انجام می‌شود، گفت: طبق آمار رسمی در سال بیش از ۴۰۰ هزار جنین در کشور سقط جنین صورت می‌گیرد. وی ادامه داد: از این تعداد سقط جنین، بخشی را سقط‌های جنین غیر ارادی دربرمی‌گیرد؛ که این سقط‌ها به مشکلات پزشکی مادر مربوط می‌شود. دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت با اشاره به اینکه ۹۶ درصد از سقط‌های جنین، سقط‌های القایی و جنایی هستند گفت: یعنی این سقط‌ها بدون مجوز قانونی و پزشکی و با اراده مادر صورت می‌گیرد. صالح قاسمی با بیان اینکه این تعداد از سقط‌های جنین غیرقانونی در کشور اسلامی رخ می‌دهد، تصریح کرد: سقط‌های جنین غیرقانونی برای مادر آسیب‌زاست و تأثیر زیادی بر روی شاخص‌های جمعیتی می‌گذارد.

مقابله با سرقت، اولویت پلیس پایتخت

ایلنا: فرمانده انتظامی تهران بزرگ با اشاره به اینکه مقابله با سرقت اولویت برنامه‌های پلیس پایتخت است، گفت: بیش از دو هفته است که طرح ویژه مقابله با سرقت را آغاز کردیم و به همین منظور ۱۴۰ اکیپ ویژه توسط پلیس پیشگیری تهران تشکیل شده است، نتایج طرح به نحوی بوده با اجرای آن، در هفته گذشته شاهد کاهش ۳۳ درصدی سرقت منزل نسبت به هفته قبل آن، هستیم. سردار حسین رحیمی در حاشیه حضور در سامانه ۱۹۷ و ارتباط مردمی با شهروندان با اشاره به اقدامات فرماندهی انتظامی تهران بزرگ برای مدیریت ترافیک تهران، اظهار کرد: حدود ۴۰۰ نفر از همکاران در پلیس پیشگیری و سایر پلیس‌های تخصصی، به همکاران در مجموعه راهور مخصوصاً در ساعت ۱۵ تا ۲۱ افزوده شدند. رئیس پلیس تهران افزود: در این چند روز با اقدامات صورت گرفته کمتر از ۱۰ درصد ترافیک صبحگاهی و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد ترافیک عصرگاهی کاهش یافته است.

خبر روز

آلودگی بیش از حد هوای اصفهان نماینده‌ها را وادار به تهدید کرد؛

احتمال و امکان شکایت به کمیسیون اصل ۹۰

نماینده مردم اصفهان در مجلس گفت: نمایندگان می‌توانند از صنایع متخلف به کمیسیون اصل ۹۰ شکایت کنند و پیگیری مستمر گزارش‌گیری از محیط‌زیست اصفهان ادامه دارد. مهدی طغیانی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با اشاره به جلسات رفع آلودگی هوا و اولویت‌های پیگیری ذیل قانون اظهار داشت: در جلسات کارگروهی رفع معضل آلودگی هوا از اعضای شورای شهر، استانداری، اساتید دانشگاه و محیط زیست حضور دارند که نکته مهم و اساسی در این جلسات، استمرار پیگیری موارد قانونی در بحث آلودگی هواست نه اینکه تنها در فصول سرد و تشدید آلودگی هوا جلسات اضطراری تشکیل شود.

وی افزود: باید به طور پیوسته این مصوبات جلسات دنبال شود و وظیفه ما نیز نظارت است که قانون هوای پاکِ مصوب شده در مجلس شورای اسلامی یا در استانداری اصفهان اجرا شود در حالی که در شرایط فعلی اجرا نمی‌شود و دود آن به چشم مردم می‌رود.

دغدغه‌های متفاوت نمایندگان اصفهان و عدم همراهی جمعی

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی خاطر نشان کرد: اگر قوانین موجود برای هوای پاک اجرا می‌شد قطعاً این وضعیت آلودگی هوا را نداشتیم چرا که قانون هوای پاک بسیار مترقی و خوب است. وی با بیان اینکه اولویت‌های اصفهان آلودگی هوا، آب، محیط زیست و دانش‌بنیان است، گفت: این چهار مورد به طور جد از سوی دفتر نمایندگی بنده و به طور مستمر دنبال می‌شود. طغیانی در پاسخ به اینکه چرا سایر نمایندگان در این موارد همراهی نمی‌کنند، گفت: از آن‌ها برای جلسات دعوت می‌شود اما سایر نمایندگان استان دغدغه‌های دیگری دارند و اگر جمعی انجام شود این اولویت‌ها زودتر به نتیجه خواهد رسید.

شکایت از کارخانه‌ها و صنایع آلاینده به اصل ۹۰

وی با بیان اینکه وظیفه نمایندگان علاوه بر نظارت، تذکر و سؤال از وزیر مربوطه است، گفت: از طرف دیگر نمایندگان می‌توانند از کارخانه‌ای به دلایل تخطی از قانون به کمیسیون اصل نود شکایت کنند، این موارد زمانی تأثیرگذار است که نماینده «بداند» دنبال چه هدفی است.

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی خاطر نشان کرد: رصد و پایش اطلاعات برخط صنایع بزرگ و کوچک استان اصفهان به موجب قانون به عهده محیط‌زیست است که آیا اطلاعات کسب شده مناسب و مفید است یا خیر و بررسی این موضوع در اولویت پیگیری‌های معضل آلودگی هوا قرار گرفت.

توزیع مناسب و استاندارد سوخت به حمل و نقل

وی ادامه داد: بخشی از آلودگی هوای اصفهان مربوط به عوامل متحرک است که البته به نسبت صنایع کمتر است اما سوخت آن‌ها ناشی از گازوئیل و دیزل است بنابراین باید دید آیا پخش فراورده‌های نفتی طبق قانون، سوخت مناسب و استاندارد را توزیع می‌کند یا خیر و این موضوع در حال پیگیری است زیرا در شعاع ۵۰ کیلومتری در کمربندی اصفهان حرکت و آلودگی را در اصفهان مستقر می‌کنند.

طغیانی ادامه داد: ماده ۱۲ قانون هوای پاک به این موضوع اشاره دارد که سازمان محیط زیست مکلف است تمامی مراکز و واحدهای صنعتی، تولیدی و معدنی و... را که آلودگی آن‌ها بیش از حد مجاز است مشخص کند و بر اساس نوع آلودگی به بالاترین مقام تصمیم‌گیر واحد ابلاغ کند تا در مدت معین رفع کنند، در حالی که سؤال اینجاست که تاکنون چند ابلاغیه و حکم صادر شده و این موضوع در حال پیگیری است.

پیگیری گزارش‌گیری از محیط زیست و فیلتراسیون

وی به ماده ۱۴ قانون اشاره کرد و گفت: در مواردی که کاهش یا از بین بردن آلودگی ناشی از صنایع امکان‌پذیر نیست باید جابه‌جایی اتفاق بیفتد اما آیا تاکنون این اتفاق افتاده و باید گزارش آن دنبال شود. نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه گزارش‌گیری این موارد طبق قانون باید انجام شود، گفت: در ادامه این روند باید بحث فیلتراسیون واحدهای صنعتی انجام شود که چه تعداد از صنایع مجهز به فیلتراسیون مناسب هستند.

در بدرقه مرگ نه چندان خاموش یکی از قاتلان خانوادگی و مشهور این روزهای ما؛ «اکبر خرمدین»

هانیبال‌های خاموش جامعه ما

دریا قدرتی‌پور / گروه جامعه
news@naslefarda.net

اکبر خرمدین برای ما یک بهانه است. جزئی از کل که باعث می‌شود، بر روی اختلالات روانی در جامعه تمرکز بیشتری کنیم. او در بازداشتگاه پلیس برای کشتن فرزندش سجده شکر به جا آورد و انگشتش را به نشانه پیروزی رو به عکاس‌ها گرفت. خودش فکر می‌کرده و باور داشته که ناپاکی را از زمین برمی‌دارد. این حس قهرمانانه را در قتل‌های زیادی دیده‌ایم. خشونتی که در حال رشد است و «بر اساس مطالعات اجتماعی خشونت خانگی و خانوادگی در سال ۱۳۹۹ نسبت به دو سال قبل از آن ۲۶ درصد رشد داشته است. در دو ماه اول سال ۱۴۰۰ هم این خشونت‌ها به نسبت ۱۳۹۹ رشد سی‌ودودرصدی را نشان می‌دهد. از سال ۱۳۹۷ تا امروز هم شاهد افزایش پنجاه‌وهفت‌درصدی خشونت خانوادگی هستیم.» این آمار تلنگری است که می‌گوید: خشم و اختلالات روانی در حال آشکار شدن است. مسئله‌ای که با مجازات قاتلان به پایان نمی‌رسد. نظر شما در رابطه با این هشدار و زنگ خطر چیست؟

به نظر من خشونت منشأ افزایش ناامنی روانی است. وقتی ما در جامعه دچار ناامنی روانی شویم، خود به خود با خشونت یا اختلالات روانی هم روبه‌رو خواهیم شد. ماجرای این قتل هم به همین شکل بود. ابعاد روانی امنیت از بین رفته و فرد دچار مشکلات روانی شده است. با توجه به اینکه امنیت ابعاد مختلف دارد و به همان اندازه که امنیت نظامی یک مسئله حیاتی برای کشور محسوب می‌شود؛ یک جامعه نرمال، به امنیت روانی، امنیت اقتصادی، امنیت فرهنگی، امنیت اجتماعی، امنیت شغلی و امنیت زیستی محتاج است. متاسفانه در جامعه ما بسیاری از رفتارها ناشی از یادگیری است. برخی از افراد خشونت را در خانواده و از پدر یا مادری که نسبت به سایر اعضای خانواده و اجتماع خشونت می‌ورزند یاد می‌گیرند؛ از طرف دیگر طبق تئوری کنترل اجتماعی، هرچقدر قید و بند افراد نسبت به قوانین و هنجارهای جامعه سست شود، ارتکاب به خشونت و جرائم خشونت‌آمیز در آنان افزایش پیدا می‌کند. از سویی دیگر محرومیت‌های اجتماعی و اقتصادی هم می‌تواند سهم قابل توجهی در رفتارهای خشن به ویژه خشونت‌های خانوادگی داشته باشد، افرادی که با محرومیت‌ها مواجه هستند؛ معمولاً با مقایسه خود با دیگران، رفتارهای خشونت‌آمیز و کینه‌توزانه از خود بروز می‌دهند. در رابطه با افزایش قتل‌ها باید بگویم که در همه دوره‌ها و زمان‌ها خشونت و رفتارهای خشونت‌آمیز و قتل وجود داشته است، اما این خشونت‌ها دقیق و واضح در جامعه منتشر نمی‌شد؛ به عنوان مثال در همین چند سال گذشته یک صفحه از روزنامه‌ها به جنایات و حوادث خشونت‌آمیز اختصاص داشت و به جزئیات ماجرا نمی‌پرداخت، اما امروز با اخباری مواجه هستیم که حتی از منابع رسمی کشور جلوتر هستند و حتی کوچک‌ترین مسائل را منتشر می‌کنند؛ بنابراین نسبت به قبل سرعت رد و بدل اطلاعات چند برابر شده است و بسیاری از حوادثی که قبلاً پنهان بود، اکنون با ورود تکنولوژی و فضای مجازی خیلی زودتر از آنچه که باید منتشر می‌شود. این موضوع باعث شده که تفکیک اخبار درست و واقعی از اخبار دروغ و اغراق‌شده سخت باشد. بماند که این گونه اخبار بیشتر به بازنمایی خشونت‌ها می‌پردازند و احساسات مردم را برمی‌انگیزند و اغلب شاهد بازخوردهای خشن و عصبی مردم هستیم. مشکل اینجاست که مردم ما هنوز فرهنگ مراجعه به روان‌شناس را ندارند. اگر از اختلالی رنج ببرند یا افسرده باشند، به جای حل مسئله صورت مسئله را پاک می‌کنند و این برای جامعه ما که با فشارهای روانی بی‌شماری روبه‌روست امری خطرناک محسوب می‌شود.

قبول دارید که در سال‌های اخیر ما موارد فرزندکشی را بیشتر می‌بینیم. این جرائم آیا به همان اختلالاتی برنمی‌گردد که شما از آن‌ها نام بردید. حالا به هر دلیل، ما با جامعه‌ای بیمار روبه‌رو هستیم که اگر جلوی آن را نگیریم ممکن است با فاجعه‌های عمیق‌تری روبه‌رو شویم.

در طول تاریخ همواره پدرکشی و فرزندکشی و همسرکشی و... وجود داشته است، اما زمانی نگران‌کننده می‌شود که با افزایش یا کاهش نرخ یک واقعه اجتماعی مواجه هستیم. در بازنمایی حوادث خشونت‌آمیز، نیز شاهد به کار بردن کلماتی هستیم که علاوه بر جریحه‌دار کردن افکار عمومی، امنیت اجتماعی را از بین می‌برد. در واقع استفاده از کلماتی مانند «سلاخی کردن»، «مثله کردن»، «اسیدپاشی» و... و انتشار یک خبر به این شکل خودش مروج خشونت است.

متاسفانه پژوهش‌ها طی سال‌های اخیر نشان می‌دهد که نرخ دگرکشی در حال بالا رفتن است. این دگرکشی‌های جامعه ایرانی، اکنون بیشتر از نوع خانوادگی است و دلیل آن‌ها فشارهای اقتصادی، اجتماعی، عدم امیدبه آینده، تعصبات ناشی از نداشتن مهارت‌های زندگی و بسیاری عوامل دیگر است. پژوهش‌های انجام شده در بازه ۱۰ ساله اخیر نشان می‌دهد که روز به روز امید به آینده در مردم کاسته شده است، در حالی که امید، مهم‌ترین عنصر زندگی است. همچنین تحمل بی‌عدالتی و تبعیض و فاصله طبقاتی، مردم را دچار خشم اقتصادی و اجتماعی می‌کند و خشم باید تخلیه شود. افراد خشمگین از شرایط اقتصادی و اجتماعی توان انتقام گرفتن از ساختارهای ناکارآمد سیاسی و اجتماعی را ندارند، در چنین شرایطی خانواده ضعیف‌ترین هدف برای تخلیه خشم است و زنان، کودکان وسالمندان، قربانیان اصلی خشونت‌های خانوادگی هستند. دور ماندن از فضاهای صمیمی و استرس ناشی از بیمار شدن و تنگناهای معیشتی موجب شده افراد حتی با نگاه‌های غضب‌آلود خشم خودشان را نشان دهند.

عکس: مهر

قصه اکبر خرمدین به سر رسید؛ اما بیماری ناشی از اختلالات روانی هنوز ادامه دارد؛ فائزه خسروی کسی که این روزها سرش شلوغ‌تر از همیشه است فقط یک جمله می‌گوید. هیولای اختلالات روانی در حال بزرگ شدن است. حرف‌های او از پشت کلی سیم و فیبر، از هیولاهایی پرده برمی‌دارد که این روزها پنهان‌تر از همیشه هستند. روی همین موضوع زوم کرده‌ایم. قتل‌هایی که با وجود قصاص یا جزای حکومتی، همچنان ادامه‌دار خواهد بود. کاراکترهایی که در نقش پدر یا مادر، خواهر، برادر، عمو و خاله اقدام به قتل می‌کنند، گاهی بدون پشیمانی. این موضوع را با یک روان درمانگر و محقق قتل‌های جنایی در میان گذاشتیم که اتفاقاً خیلی هم اهل فیلم دیدن است. او این فرزندکش‌ها را «هانیبال‌های خاموش جامعه ما» می‌داند.

با این اوصافی که ذکر کردید عرصه‌های سیاسی، حاکمیتی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کشور تا چه حد می‌تواند در کم کردن این خشونت‌ها مفید باشد؟

بسیار زیاد. به این خاطر که این ساختارهای حاکمیتی هستند که می‌توانند با بازگرداندن امید به زندگی، به داد مردم برسند. اینکه بگوییم این اختلالات تنها منشأ ژنتیکی دارد درست نیست، این حجم از خشونت تنها ریشه ژنتیکی ندارد و وابسته به وضعیت اجتماعی کشور هم هست.

پس نتیجه می‌گیریم که امروز وضعیت روانی جامعه ما خوب نیست، چون وقتی به آمارها نگاه می‌کنیم درمی‌یابیم که طبق آمارها از هر چهار ایرانی یک نفر اختلال روانی دارد.

این که اعلام شود از هر ۴ نفر یک نفر دچار اختلال روانی است، درست نیست و من این گونه فکر نمی‌کنم. این که بگوییم از هر ۴ نفر یک نفر نیاز به مشاوره دارد، به این معنی نیست که آن یک نفر اختلال روانی دارد. مثلاً امکان دارد شما بخواهید ازدواج کنید، رشته‌ای را انتخاب کنید یا محل زندگی‌تان را تغییر بدهید و بسیار چیزهای دیگر و این بدان معنا نیست که شما اختلال روانی دارید. این اعداد و ارقامی که اعلام می‌شود و متفاوت هم هستند، شاخص این که وضعیت روانشناختی جامعه در کشور چگونه است را نشان نمی‌دهد؛ می‌توانیم بگوییم که مثلاً نسبت به گذشته یا نسبت به استاندارد جهانی، مقداری در معرض خطر هستیم.

مسائلی مانند اعتیاد، طلاق، افسردگی، اضطراب و ناایمنی خودشان را بیش از گذشته در جامعه نشان می‌دهند و هر کدام منبع به وجود آورنده اختلالات روانی هستند.

باید بگویم در خیلی از شاخص‌ها نیاز داریم که جهت مقابله و پیشگیری از اختلالات روانی و برخی از آسیب‌های اجتماعی یک انسجام ملی ایجاد شود، به این خاطر که اگر پیشگیری نشود، وضعیت می‌تواند در برخی از شاخص‌ها مانند اعتیاد، نگران‌کننده شود. به همین دلیل پیشگیری باید مقدم بر درمان باشد و نیاز هست تا در مورد شاخص‌هایی که برشمردم کار بیشتری انجام دهیم و پیشگیری کنیم. متاسفانه اکنون روابط بین افراد خانواده‌ها پایدار نیست و بین فرزندان و خانواده گسستی رخ داده و این گسست منجر به تعارضاتی در درون خانواده شده است که خود این‌ها باعث بسیاری از اختلالات روانی هستند.

برکناری مینو محرز از ریاست مرکز تحقیقات ایدز

دکتر حسین قناعتی، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی تهران در حکمی دکتر سیدعلی دهقان منشادی را به سمت سرپرست مرکز تحقیقات ایدز منصوب و در نامه‌ای از خدمات ارزشمند دکتر مینو محرز قدردانی کرد.

مهاجرت پزشکان همچنان ادامه دارد

رئیس کل سازمان نظام پزشکی گفت: مهاجرت پزشکان قبل از کرونا بوده و هنوز هم ادامه دارد و به لحاظ آماری به نسبت کل جامعه پزشکی کشور، آمار معناداری نیست، اما حتی مهاجرت یک پزشک هم برای ما سنگین است.

توصیه و پیشنهاد عجیب یک نماینده برای ترویج فرزندآوری؛

استفاده از نفوذ رسانه ملی نزد خانواده‌ها!

یک نماینده مجلس گفت: برنامه‌هایی همچون «اعجوبه‌ها» که به اشکال مختلف فرزندآوری را تشویق کرده و محاسن داشتن فرزندان بیشتر را به خانواده‌ها یادآوری می‌کنند، جهت‌گیری بسیار خوبی است و باید تعداد آن‌ها بیشتر شود.

«حسین حاتمی» نماینده مردم کلیبر، خداآفرین و هوراند در مجلس یازدهم در گفت‌وگو با فارس با اشاره به اینکه واقعیت این است که اگر ما به این جا که دو بچه کافی است رسیده‌ایم از قدرت‌های رسانه ملی و تبلیغات بود، عنوان کرد: لذا همین الان هم باید این رابطه معکوس را ایجاد کنیم و از طریق همان رسانه، منتهی به زبان نو و شکل و شمایل جدید، جذاب و ویژه و با تبلیغات غیرمستقیم به دنبال تغییر این فرهنگ باشیم. وی با تأکید بر اینکه رسانه اهمیت و تأثیرگذاری بسیاری در حوزه فرهنگ‌سازی در موضوع فرزندآوری دارد، یادآور شد: منتهی مسئله این است که بازدهی آن سریع اتفاق نمی‌افتد چراکه تأثیر فرهنگی بر روی جامعه یک امر زمان‌بر است، ما چند دهه تلاش کردیم تا در قالب تبلیغات محیطی و از طریق رسانه‌ها و صداوسیما به صورت محتوایی به مردم القا کنیم که دو بچه کافی است و یکی، دو دهه طول کشید تا اینکه جامعه ما به لحاظ فرهنگی به این باور برسد. وی ادامه داد: در حال حاضر هم همان تبلیغات قبلی در بستر ذهنی جامعه و خانواده‌ها نهادینه شده و طبیعتاً تا آن فرهنگ بازسازی شود و یک فرهنگ جدید و باور جدیدی در ذهن جامعه شکل بگیرد یک مقدار زمان می‌برد، به نظر من تبلیغات مستقیم و غیرمستقیم صداوسیما در قالب کلیپ، در فیلم‌ها یا به صورت محتوایی در سریال‌ها به صورت غیرمستقیم باید شروع شود البته شاید نتیجه کوتاه مدتی نداشته باشد، اما اساس کار درست است.

این نماینده مجلس شورای اسلامی همچنین تأکید کرد: جهت‌گیری صداوسیما، رسانه‌ها، مجلس و ساختارهای تصمیم‌گیر از آن جهت که به سمتی رفتند که بحث فرزندآوری و داشتن فرزند بیشتر را هدف‌گذاری و در آن راستا برنامه‌ریزی کنند درست است، اما باید دامنه این فعالیت‌ها هم بیشتر شود و شکل و تنوع این تبلیغات به تناسب و فراخور ذهنی نسل جوان و به نسبت باورهایی که دارند باشد یعنی باید با زبان و براساس روحیات خودشان روی آن‌ها کار کرد تا نتیجه بهتری گرفت.

حاتمی در ادامه پخش برنامه‌هایی همچون «اعجوبه‌ها» و برنامه‌هایی که در این راستا به اشکال مختلف فرزندآوری را تشویق کرده و محاسن داشتن فرزندان بیشتر را به خانواده‌ها یادآوری می‌کنند جهت‌گیری بسیار خوبی دانست و اظهار کرد: به ویژه اینکه این برنامه به صورت غیرمستقیم به این موضوع می‌پردازد، البته هم دامنه چنین برنامه‌هایی باید وسعت بیشتری داشته باشد و هم اینکه این برنامه‌ها به اشکال و با محتواهای متنوع تولید شود تا بر روی اقشار مختلف تأثیرگذاری لازم را داشته باشد.

وی در پایان تصریح کرد: همان‌طور که اشاره کردم رسانه اهمیت بالایی در زمینه تأثیرگذاری و فرهنگ‌سازی دارد و واقعیت این است که اگر ما به این جا که دو بچه کافی است رسیده‌ایم از قدرت‌های رسانه ملی و تبلیغات بود، لذا همین الان هم باید این رابطه معکوس را ایجاد کنیم و از طریق همان رسانه منتهی به زبان نو و شکل و شمایل جدید، جذاب و ویژه و با تبلیغات غیرمستقیم به دنبال تغییر این فرهنگ باشیم.

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

شاید هم دو دل باشید، چون پیش خودتان فکر می‌کنید که این مشکل به‌راحتی حل‌شدنی نیست. اگر به هر دلیلی نمی‌توانید این موضوع را مطرح کنید و بحث را به نتیجه برسانید، شاید بهتر باشد که این کار را در حضور یک مشاور خانواده انجام دهید تا او کمک‌تان کند که گفت‌وگوی سازنده‌تری در این مورد با همسرتان داشته باشید. اما شاید دل‌تان نخواهد که کسی غیر از خودتان دو نفر در بحث‌تان شرکت داشته باشد. اگر قصد دارید تنهایی سر بحث را بین خودتان باز کنید، بهتر است زمانی با هم پای گفت‌وگو بنشینید که هم وقت کافی داشته باشید و هم مطمئن باشید که کسی خلوت‌تان را به‌هم نخواهد زد.

مثلاً اگر از خانواده همسرتان دلخور هستید و احساس خشم می‌کنید، می‌توانید به‌جای اینکه سفره دل‌تان را پیش دوست و غریبه باز کنید، از همسرتان بخواهید تا در تنهایی کمی با هم اختلاط کنید. به او بگویید که مثلاً فلان حرف پدرشوهر یا برادرشوهرتان را دخالت بی‌مورد در تصمیمات شخصی‌تان می‌بینید و از طرز برخوردشان رنجیده‌اید. شاید از اینکه همسرتان پشت‌تان درنیامده نیز رنجیده باشید، اما می‌دانید که خود او هم با خانواده‌اش مشکلاتی دارد. خلاصه اینکه شاید در نهایت جواب مشخصی نگیرید، اما همین که هر دو نفرتان به این احساس مشترک برسید که مشکل‌تان را باید به‌اتفاق حل کنید و پشت‌هم باشید، خودش پیشرفت بزرگی است.

اختلافات‌تان را به جای قهر و دعوا، با عشق و روی خوش حل کنید

وقتی دچار هیجانات احساسی باشید، ممکن است به‌راحتی از کوره دربروید. اما یادتان باشد که خصومت فقط باعث می‌شود که اختلافات‌تان حل‌نشده باقی بمانند و زندگی مشترک‌تان را درست مثل آتش زیر خاکستر تهدید کنند. در عوض اگر با عشق و روی خوش به موضوعات چالشی زندگی‌تان نزدیک شوید، خواهید دید که می‌توانید با آرامش بیشتری بحث را پیش ببرید و احتمال سازش و درک متقابل نیز چندبرابر خواهد شد.

اگر احساس کرده‌اید که همسرتان از چیزی ناراحت است، قبل از اینکه کار به جاهای باریک بکشد، مثلاً می‌توانید به همسرتان بگویید: «احساس می‌کنم که چیزی در موردم داره اذیتت می‌کنه. به‌همین خاطر احساس خیلی بدی دارم، چون دلم می‌خواد که همسر خوبی برات باشم. فکر می‌کنی چه چیزی باید توی رابطه‌مون تغییر کنه؟ من چه کاری از دستم ساخته است؟ کاری هست که دوتایی‌مون بتونیم برای بهترشدن رابطه‌مون انجام بدیم؟»

وقتی به اختلاف برمی‌خورید، بهتر است به‌جای اینکه روی کاستی‌ها و خطاهای همسرتان تمرکز کنید، درعوض ببینید که چطور می‌توانید به حل اختلافات موجود برای داشتن یک ازدواج پایدار کمک کنید. بدانید که هر کسی فقط می‌تواند روی توانایی خودش برای تغییر کنترل داشته باشد. اما مطمئن باشید همین که تمایل‌تان را به حل اختلاف ابراز کنید، خودش می‌تواند تغییر بزرگی در رابطه‌تان ایجاد کند.

نسبت به نقاط ضعف همدیگر آگاه باشید و تهاجمی برخورد نکنید

هیچ‌وقت به‌هم اولتیماتوم ندهید. همچنین سعی کنید از عبارات سرزنش‌آمیزی مثل «تو همیشه...»، «تو هرگز...» یا «تو خیلی عصبانیم می‌کنی.» بپرهیزید، بلکه احساسات‌تان را به‌حالت گزارشی انتقال دهید و مثلاً بگویید: «خیلی عصبی می‌شم وقتی...». این ظریف‌کاری‌ها در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند کمک زیادی به حل اختلافات بکند.

باهم توافق کنید که گاهی ممکن است در مورد بعضی از مسائل اتفاق‌نظر نداشته باشید. بپذیرید که درمورد همه اختلافات نمی‌توانید به نتیجه مشخصی برسید. اما به‌جای اینکه بر مشکلات‌تان سرپوش بگذارید و سکوت کنید، اگر اختلاف‌نظری دارید، درموردش به گفت‌وگو بنشینید و سعی کنید به راه‌حل مشترکی برای مدارا با این تفاوت‌ها برسید. همین که تصمیم بگیرید با بعضی از تفاوت‌های همدیگر کنار بیایید و پاره‌ای از رفتارها و عقاید همدیگر را که اذیت‌تان می‌کنند بپذیرید، رابطه‌تان تا حد زیادی بهبود پیدا خواهد کرد.

کمال‌گرایی را کنار بگذارید

خودتان و همسرتان را به‌خاطر اینکه کامل و بی‌عیب‌ونقص نیستید و نیز به‌خاطر مخالفت‌های کوچک و بزرگ‌تان ببخشید و راهی برای غلبه بر کمال‌گرایی پیدا کنید. روی همه چیزهای باارزش رابطه‌تان و همچنین هر آنچه که خوب پیش می‌رود، بیشتر تأکید کنید. بگذارید همسرتان بداند که تلاش متقابلش را برای بهبود رابطه‌تان می‌بینید و قدردانش هستید. در آخر اینکه سعی کنید هر روز با حس قدردانی و سپاس از زندگی مشترک‌تان (علی‌رغم همه کمی و کاستی‌هایش) زندگی کنید.

منبع: https://www.psychologytoday.com