

#### سبک ازدواج



در حسرت ازدواج‌های پایدار قدیم

# عشق‌هایی که زودمی‌آیند و زودمی‌روند

#### ■ فاطمه عماتی

وقتی یک دختر و یک پسر از دو خانواده مختلف با هم ازدواج می‌کنند، طبیعی است که چون از ابتدا در دو وضعیت متفاوت زندگی کرده‌اند و تربیت شده‌اند، با هم اختلافاتی داشته باشند، کما اینکه راجع به یکسان نبودن اخلاق و رفتار و سلیقه اعضای یک خانواده این مثل را به زبان می‌آوریم که «هیچ یک از پنج انگشت دست، شبیه هم نیستند...» حالا چه برسد یک دست برای یک انسان باشد و دست دیگر از انسان و نسل و نسب دیگری باشد. ضمن اینکه سخن از دو جنسیت متفاوت هم است. اما اگر قرار باشد این اختلافات میان زن و شوهرها به قدری جدی باشد که فاصله آنها را روز به روز بیشتر کند، این سؤال مطرح می‌شود که «پس چرا از ابتدا با هم ازدواج کردند؟» اگر اینقدر اختلافات فاحش است، دیگر ازدواج که از ریشه زوج به معنای دو تایی است، بی‌معنا می‌شود.

#### ■■■■

#### ■ تفاوت زندگی‌های مشترک امروزی با دیروزی

این روزها وقتی درگیری بین زن و شوهرها شکل می‌گیرد و پای بزرگ‌ترها را برای واسطه‌گری به میدان باز می‌کند، بزرگ‌ترها معمولاً طرفین را به کوتاه آمدن و ادامه زندگی مشترک دعوت می‌کنند، اما تازه کارها تمایل دارند که سریع‌تر قضیه را یکسره کنند و از هم جدا شوند. در زندگی‌های مشترک قدیمی، مرد خانه معمولاً بزرگ‌تر خانه بود. از او باید پیروی می‌کردند و گوش به حرف او می‌دادند. اما امروز جایگاه شوهر و پدر متفاوت شده است و شاید بتوان گفت به جای اینکه جنس مذکر آگاه و عامل به رعایت ارزش‌ها و حقوق، به زندگی خود و شریک زندگی‌اش چارچوب و قوام بدهد، در درجه پایین‌تری از اولویت قرار گرفته است. یا اینکه اسامان آن نوع آگاهی و رعایت حق و عدالت بسیار کم‌رنگ شده است. قدیمی‌ها شاید راحت‌تر ازدواج می‌کردند اما بنا را بر مداومت و پیش‌بردن زندگی برای چند ده

#### سبک تصمیم

#### ■ مهری مرادی

نه جلوتر برو، نه نرو فقط کمی صبر کن. چشمانت را ببند و جلوتر را ببین. تصور کن که بعد از طلاق چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اول شاید یک احساس آرامش و رها شدن و لی‌بخندی که به تو امید می‌دهد برای فردایی بهتر. یا خود اندیشی که تمام شدن کشمکش‌ها و اعصاب خرد شدن‌ها. تمام شد و تو وارد دنیایی شدی که آزادی شاید حرف اولش باشد اما کمی جلوتر برو. در خیالت روزها و شب‌ها را بسپری کن. فرزندت را می‌بینی که با هزار تلاش ولی بگونیود پدر را چگونه برایش جبران خواهی کرد؟ آیا پاسخی برای سوالات بیشمار فرزند یافته‌ای؟ آنجا که می‌پرد چه بر سرمان خواهد آمد؟ یا اینکه می‌پرد چرا مرا به دنیا آوردای؟ تا به حال با خود اندیشیده‌ای فرزندان که در کلون خانواده‌الگوپذیری می‌شوند و او دیگر خانواده‌ای ندارد تا این تجربه را بیاموزد چه خواهد کرد؟ اعتماد به نفس شکسته‌اش را چگونه بست خواهی زد؟

هوش هیجانی‌اش که در خانواده‌شکل می‌گرفت و نگرقت را چگونه ترمیم می‌کنی؟ خانواده‌ای که می‌توانست برای فرزندت یک سرمایه اجتماعی باشد را ویران کردی. آیا پاسخی در خور و شایسته برایش پیدا خواهی کرد؟ اگر در تأمین هزینه‌های دچار مشکل شوی چه خواهد شد؟ گزینه‌های پیش‌رو را می‌توانی به تصویر بکشی؟ آن زمان باز هم لی‌بخند رضایت بر لبات نقش خواهد بست؟ آری در خیالت روز‌ها را مشترک کن. شاید از آن کشمکش‌های زندگی مسر و بسر و صدهایش رها شده باشی، ولی آن زمان که احساس تنهایی بر

سال می‌گذاشتند و روحیه انجام کار مستمر به مراتب

بیشتر از امروزی‌ها در آنها مستقر بود. برای اثبات این مدعا می‌توان به قرآنی اشاره کرد که در زندگی مدرن شتاب و زود به نتیجه رسیدن را ارزش معرفی می‌کند و خواننده‌خواه بی‌صبری را میان ما ترویج می‌کند. کافی است کمی به ابزار و وسایلی که روزبه‌روز از آنها به هر جهت استفاده می‌کنیم دقت کنیم: «مایکروویو که در عرض چند دقیقه یک غذا را آماده می‌کند در مقابل چراغ خوراکی‌زی که تهیه غذا چند ساعت طول می‌کشید.

فست‌فود و غذاهای کنسروی در مقابل غذاهایی که طبخ آنها به چند ساعت زمان و حوصله و دقت نیاز داشت. پختن نان که کاری است زمانبر و پرمشقت از جمله وظایف خانم خانه بود و امروز انواع و اقسام نان‌هایی سنتنی، مدرن، فانتزی و حتی شرکت‌هایی با برندهای مختلف مشغول به کار هستند و نان را آنها تا نزدیکی‌های در منازل توزیع می‌کنند.

مشغولیت‌هایی که امروز عنوان صنایع‌دستی را یک می‌کشند زمانی از روزمرگی‌های زنان این مرز و بوم بود نظیر بافتن فرش و گلیم به صورت دستی که امروز در مقابل آن خرید و فروش انواع ماشینی و مصنوعی‌اش قرار گرفته است. بافتن یک فرش بعد از طی کردن مراحل مختلف برای آماده کردن نخ، داره، نقش... و خودش چند ماه طول می‌کشید و امروز ظرف چند روز یا شاید چند ساعت این محصول را می‌توان تولید کرد.

ماشین شخصی، اتوبوس، مترو، هواپیما و قطار که همگی رفاه و سرعت بیشتری را می‌خواهند برای انسان به ارمان بیابورند قابل مقایسه با اسب، شتر، قاطر، درشکه و قایق نیست! سفری که سال‌ها پیش چند ماه و چند سال طول می‌کشید امروزه ظرف چند ساعت انجام می‌شود.

همه اینها نشان دهنده مهم شدن فاکتور سرعت در زندگی‌های امروزی است به طوری که روحیه صبر و استقامت و تداوم داشتن و اصرار داشتن بر انجام کاری به طوری که روزبه‌روز بر تکمیل و بهبود آن اضافه شود از دست می‌رود.

این تب سرعت‌طلبی به رابطه‌های عاطفی هم سرایت

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

#### سبک تربیت

چرا کودکان عصبانی می‌شوند؟

## کودک خشمگین بازتاب رفتار ماست

#### ■ اکرم آشتیانی \*

خشم جزئی از رفتار کودک است. یک رفتار کاملاً انفعالی و از قبل پیش‌بینی نشده. وقتی کودکی برای رسیدن به اهداف و آرزوهایش در مانده و ناکام می‌شود واکنش و عکس‌العمل سریعی از خود نشان می‌دهد که بسته به نوع کار یا آن هدف، متفاوت است یا اینکه

#### ■ کودک خشمگین کیست؟

هر عاملی که سبب بروز خشم در کودک می‌شود، برخاسته از این است که در وهله اول تعادل کودک به‌هم خورده‌است و در وهله دوم کودک از رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایش ناکام و دور مانده است. در حقیقت هر عاملی که این تعادل را بر هم بزند و کودک را از رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایش دور سازد و موجب مزاحمت و ناراحتی او شود، می‌تواند مسبب بروز خشم شود و انگیزه‌های بروز و پیدایش خشم را در کودک پرورش دهد. البته این عکس‌العمل‌ها واکنش‌ها در تمام طول زندگی انسان به چشم می‌خورد و مربوط به یک برهه از زمان یا یک دوره خاصی از زندگی نمی‌شود، بلکه بروز خشم در روابط عاطفی، اجتماعی، جسمی و ذهنی ممکن است نمود پیدا کند.

گاهی اوقات دیده شده است که مادری به کلینیک مراجعه کرده و از رفتارهای فرزند خود گلهمند است و اینطور عنوان می‌کند که فرزندش مرتب در خانه داد و فریاد می‌کند، غذا کم می‌خورد و گاهی اوقات دوستان و همکلاسی‌های خود را می‌زند. رفتارها و عملکردهایی همچون داد زدن و پرتاب کردن اشیاء و کتک زدن افراد و همسالان و مو کشیدن و چنگ زدن، زدن خود و چه‌بسا قهر کردن و انمود به مریض بودن در نهایت غذا نخوردن تمام اینها می‌تواند ناشی از بروز خشم باشد. البته گاهی وقت‌ها خشم بر اثر عوامل فیزیولوژیکی و اختلال در زندگی‌های مدرن، درون‌زاد احتمال دارد پیش بیاید. گاهی اوقات هم اگر کودکی بی‌جهت و به‌طور متناوب خشمگین می‌شود و دست به چنین مواردی می‌زند بهتر است با یک پزشک متخصص یا

ظلم‌ها و بی‌عدالتی‌های مردان و زنان نسبت به همسران خود در گذشته و حال و آینده هیچ یک توجیه‌پذیر نیست و از آن دفاع نمی‌شود. به عبارت دیگر، در گذشته عدم آگاهی از حقوق زن، موجب می‌شد که همواره طرفی که کوتاه می‌آمد، جنس مؤنث باشد اما اکنون آگاهی از حقوق شاید به مراتب بیشتر شده باشد اما متأسفانه جاشنی عاطفه کمتر شده است. یعنی حقوق از عاطفه مهم‌تر شده و بنابراین کنار آمدن سخت‌تر شده است.

در گذشته با وظایفی که به عهده فرزندان گذاشته می‌شد، آنها هم مسئولیت‌پذیرتر و محکم‌تر بار می‌آمدند و در نتیجه به تنهایی می‌توانستند از عهده انجام بسیاری امور مثل کسب درآمد، تجارت، حفظ زندگی مشترک و پرورش فرزند بزرگ‌تر بزرگ‌تر در حالی که در زندگی‌های مدرن امروزی، پدر و مادرها بیشتر نقش خدام فرزندان را بازی می‌کنند نهایت امر این است که به ظاهر بیچه‌ها از ازدواج می‌کنند. اما همواره مسیر بازگشت به خانه پدری و مادری و پرورش فرزندان از حمایت‌ها و خدمات آنها را به روی خود باز و هموار می‌بینند. پس در رویارویی با موانع به جای استقامت و پیش‌رفتن، در می‌زنند.

#### ■ افسردگی بعد از ازدواج

از جمله عواملی که می‌توان ادعا کرد که امروزه رو به رشد است، افسردگی بعد از ازدواج است و یکی از دلایل آن این است که عمده تمرکز روی هرچه خاص‌تر بر گزار کردن جشن عروسی است و نه خود ازدواج. در واقع مراسم با اصل رابطه ارتباطی نداشته گرفته می‌شود.

#### ■ راهکار چیست؟

از پرورش صبح و اصلاح خانواده فعلی باید شروع کرد. ضروری است که پدر و مادرها فرزندان مستقل‌تر بار بیابورند و حامی ابدی ایشان نباشند و کانون خانواده پرمهرتر و گرم‌تر شود. اگر امروز خودمان در خانواده‌ای زندگی می‌کنیم که سرداست، چطور می‌توانیم تصویری روشن از خانواده‌ای مستحکم را برای آیندگان بسازیم؟ لازم است به جای تمرکز بر آداب و رسوم و بزرگ‌زاری دقیق مراسم‌های مجلل، برد دیمان را به چند ده سال آینده وسعت بدهیم و برایش برنامه‌ریزی کرده و خودمان را آماده کنیم.

## د

**چشمانت را لحظه‌ای بر هم بگذار** . به نظر مادری از صمیم قلب راضی خواهد شد که فرزندش با زنی که فرزندش دارد دوست دارد ازدواج کند؟ شاید رضایتش برایت شرط نباشد ولی عاقلانه ببندیش . آیا این زندگی برایت آرامش به ارمان خواهد آورد؟ پس عقل حکم می‌کند به گزیننه دیگری فکر کنی. این بار سردی از راه خواهد رسید که به هر دلیل همسرش را از دست داده و تو می‌مانی با فرزند خودت

است که باید کسب کنی که اگر بتوانی این مهارت را بیاموزی و در زندگی از آن بهره بگیری شاید زندگی برای تو به روال عادی بر گردد ولی فرزندت همچنان نبود پدر را احساس خواهد کرد. اینک این سؤال پیش می‌آید تویی که می‌توانی مهارت تعامل چهار دل زخم دیده را کسب کنی و از آن بهره بگیری یا نمی‌توانستی این مهارت را در تجربه عشق اولت و پدر فرزندت پیاده کنی تادلی ننشدی و فرزندت در حسرت یک کانون گرم خانواده فریاد واغرتا سر ندهد و یک عمر فرزند طلاق بودن را با خود یدک نکشد! ایست کمی صبر... و شاید تصمیمی دگیری.



## د

**هیچ‌گاه فرزندان خود را مخصوصاً آناتی که سنشان زیر هفت سال است را در معرض خشمم و بگو مگوهای خود و دیگران قرار ندهید، چراکه کودک آن را ملکه ذهن خود می‌کند و این برداشت را دارد که پس اگر در مواقعی حرف کم آوردیم یا دیگران را بی‌گناه گذاشتند یا اینکه اگر جشن عروسی شما را دیدیم یا اگر در مراسم با جشن عروسی است و نه خود ازدواج. در واقع مراسم با اصل رابطه ارتباطی نداشته گرفته می‌شود.**

**خشمگین شویم و حالات عاطفی، رفتاری و هیجانی خود را با خشم نشان دهیم که این تصور غلطی است**

یک روانشناس در میان گذاشته‌شود.

#### ■ راه‌های پیشگیری از خشم

ادمی با رفتار، کردار، انگیزه‌ها و اهداف متفاوتش زنده است. دوست داشتن، خوب بودن و خشمگین شدن و از کوره به در رفتن یا... بخشی از زندگی بشری است. هر انسانی به‌طور ذاتی و فطری برای کاهش فشار روانی که بر خود احساس می‌کند درصدد عکس‌العمل‌هایی بسر می‌آید که باعث کاهش فشار و استرس می‌شود. اما هر رفتاری حد و حدودی دارد. در کل باید دانست که خشم فقط روانی است که در کودک خودت پدید می‌آید و خود را نادیده گرفته یا اینکه نمی‌تواند به‌طور صحیح و سنجیده از آن استفاده کند یا اینکه اطرافیان‌ش او را وادار به خشم کرده‌اند و درواقع در بسیاری از موارد خشم کودک ناشی از رفتار ماست. در هر دو صورت در اینجا راهکارهایی ارائه می‌دهیم که می‌تواند در جلوگیری از بروز خشم در کودکان یا کاهش شدت خشم در کودک متمر ثمر باشد.

۱- کودک خود را هیچ کودک دیگری مقایسه و نکند و توانایی‌های دیگر کودکان و همسن و

خشم حاصل و نتیجه عجز و ناتوانی هر انسانی

بوده‌است. پدر و مادر عزیز باید بدانند که برای کاهش و از بین بردن خشمم در کودک خود باید بر مهارت‌ها و توانایی‌های او بیفزایند و او را برای غلبه بر مشکلاتش و توفیق در رسیدن به خواسته‌هایش یاری کنند. از طریق صحبت کردن با کودکان و راهنمایی او در جهت چگونگی پیروزشدن، تلاش کنند و راهکارها و روش‌های غلبه بسر عصبانیت را به فرزندانشان آموزش دهند. به او بیاموزند که هدف‌هایش را بر اساس توانایی‌هایش تنظیم کند تا بتواند با شرایط موجود کنار بیاید و خود را وفق بدهد تا هیچ‌گاه مجبور نشود خشمگین شود.

۴- سلامت روحی و تنظیم مسئولیت‌ها و خواسته‌ها بر اساس توان ذهنی، روحی و جسمی کودک امکان‌پذیر است. کودکتانی که دچار ضعف جسمی هستند و از ناتوانی روحی شدید رنج می‌برند زودتر در برابر سختی‌ها و شکست‌ها واکنش منفی نشان می‌دهند، بنابراین نباید از کودک خود انتظاری فراتر از آنی داشته‌باشیم که در حد توانش است، چراکه کارهای طاقت‌فرسا و سخت از عهده او خارج است و باعث بر هم زدن تعادل فکری و روانی او می‌شود.

۵- هیچ‌گاه به کودک خود توهین نکنید و هیچ وقت به حریم خصوصی او وارد نشوید. توهین و اهانت کردن به فرزند هرچقدر هم که کودک کتان کوچک باشد در شان و منزلت او نیست. کودک وقتی ببیند پدر و مادرش شخصیتش را زیر سؤال برده‌اند دچار آسیب روحی می‌شود.

۶- نکته آخر اینکه کودک کان زیر هفت سال به داری‌های خود اهمیت فراوانی می‌دهند و گاهی اوقات از اینکه پدر و مادر یا حتی خواهر و برادر به وسایلشان دست بزنند ناراحت می‌شوند در نتیجه باعث بر هم خوردن تعادل روحی کودکان شده و در نهایت خشم‌شان را برمی‌انگیزد.

\*روانشناس