

■ تهدید اینترنت و ماهواره علیه فضای خانوادگی

لباس بپوشم. مردم آگاهی ندارند که اینها همگی فیلم است و اصلا خود هنر پیشه‌ها هم بدین شکل زندگی نمی‌کنند. در واقع ماهواره، یک الگوبرداری غلط را در اذهان شکل می‌دهد که این موضوع رو به گسترش است. برخی مردم استفاده صحیح از ماهواره، اینترنت و موبایل را هنوز یاد نگرفته‌اند. استفاده از انواع فناوری‌ها باید منطبق با فرهنگ و ارزش‌های یک کشور باشد. افراد پشت فرهنگ‌های وارداتی، رفتارهای ضد و نقیضی از خود نشان می‌دهند. در حال حاضر عمده مشکلات زوج‌ها، نداشتن مهارت ارتباطی است. این ارتباط به شکل سرزنشگر یا سازشگر که بعداً فرد احساس اجحاف می‌کند، تبدیل شده است. از این رو رابطه همتر از و سالمی را بین آنها شاهد نیستیم. نتیجه‌ای که من از زندگی مراجعانم می‌گیرم این است که استفاده بیش از حد ماهواره، تعاملات بین زن و شوهر را مخدوش می‌کند و نهایتاً طلاق عاطفی بار می‌آورد.

امروزه با توجه به حضور انواع فناوری‌های مجازی ارتباطی از جمله قابلیت‌های رو به رشد فضای اینترنت، موبایل و برنامه‌های ماهواره که تداخل فرهنگی ایجاد می‌کند و نوع مشکلات زوجین و افراد مختلف جامعه با ۱۰ سال پیش فرق کرده است. تردید تکنید یکی از عوامل جدایی عاطفی خانواده‌ها، حضور ماهواره، اینترنت و موبایل در فضای خانوادگی است. متأسفانه نه تنها در خانواده‌ها بلکه در بین همکاران یک اداره، به جای گفت‌وگو و صحبت، ترجیح این است که با رد و بدل پیامک‌های مختلف، با همدیگر حرف بزنند. فناوری‌های مختلف جای تعاملات فعال بین افراد را پر کرده است و این به عنوان یک معضل اجتماعی بسیار پررنگ شده است. خیلی از افراد اذعان می‌کنند همسر من وقتی به خانه برمی‌گردد، می‌نشیند جلوی ماهواره و بین ما هیچ صحبتی رد و بدل نمی‌شود یا همسر من از صبح چشم به فیلم‌های ماهواره می‌دوزد و انتظار دارد من هم مانند هنرپیشه‌های تلویزیون



■ خودپر تربینی، یک مانع بزرگ

یکی از مواردی که بیشترین درگیری را میان زوجین ایجاد می‌کند خودپر تربینی است. خاطراتن هست در ابتدای بحث گفتیم اگر کسی گواهینامه رانندگی می‌گیرد در حقیقت یک سند دارد که اثبات کند او مهارت رانندگی ارزیابی شده‌ای را آموخته است؟ در این مورد خاص می‌توانم بگویم شما چون گواهینامه رانندگی دارید نمی‌توانید یک آشپز خوب یا معلم خوب باشید چون گواهینامه ملاک ارزیابی یک مهارت دیگر است حالا تصور کنید متأسفانه ما رانندگی زوج‌های امروزی به وفور با زنان و مردانی روبه‌رو هستیم که بر اساس موقعیت و مهارت شغلی‌شان تصور می‌کنند مهارت زندگی مشترک را نیز بدون آموزش دارند. مثلاً در بین مراجعان من زن و شوهری وجود دارند، خانم مدیر بانک است و آقا یک رئیس کارخانه خانم به تصور اینکه قدرت حسابرسی و

مدیریت عالی در بانک دارد فکر می‌کند در خانه هم قدرت مدیریت و عملکرد زندگی مشترک مطلوبی دارد پس در مواجهه با هر مشکلی این تصور را می‌کند که همسرش مقصر است. در طرف دیگر آقا قرار دارد، مردی که بیش از ۱۰۰ کارگر نیرو دارد و چون در بدترین شرایط مالی، روحی و کاری توانسته همه این کارگراها را بدون مشکل کنار هم نگه دارد تصور می‌کند در خانه همچنین مهارتی را دارد. اشتباه ما این است که چون فکر می‌کنیم در یک زمینه عملکرد خوبی داشته‌ایم پس در بقیه عرصه‌ها هم می‌توانیم بکنار باشیم این اشتباه است. علاوه بر این همه باید بدانند که در هر عرصه‌ای هر چقدر مهارت داشته باشند زندگی زناشویی و مشترک می‌دانی است که تا وارد آن نشوی و تجربیات دیگران را نشنوی نمی‌توانی مهارت کسب کنی.

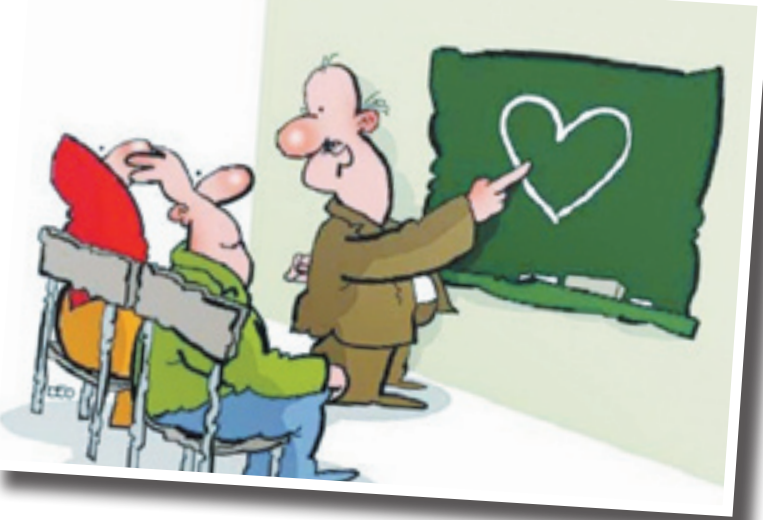
■ مشاوره برای افزایش کیفیت زندگی

من دوست دارم شرایط جامعه ما، زندگی فردی و مشترک تک تک افراد به درجه‌ای از رضایت برسد که مراجعه‌کنندگان به دفتر من فردی که به خاطر یک مشکل حاد نرزد آمده به کسی تبدیل شود که تنها به خاطر افزایش کیفیت زندگی و بهتر شدن شرایط فعلی‌اش به من مراجعه کرده است. متأسفانه با شرایطی که می‌بینم این آرزو یا دست نیافتنی است یا دیرنگام محقق می‌شود.

من همین سؤال را سر کلاس از دانشجویانم می‌پرسم که چرا همیشه ما باید به یک مشکل برخورد کنیم و بیایم پیش مشاور، چرا ما نباید برای داشتن یک زندگی شاد و بالا بردن مهارت‌های زندگی نزد یک مشاور برویم. اینکه چطور می‌توانیم بهتر زیستن را بیاموزیم، چطور می‌توانیم یک فرد خلاق و کمال‌گرا باشیم، چه کار کنیم حاملان از اینی که هست بهتر شویم، من با چنین افرادی تا به حال برخورد نداشته‌ام.

من به عنوان یک مشاور و روانشناس که کار روان درمانی تخصصی را هم پیگیری می‌کنم همیشه دغدغه ذهنی‌ام این بوده که کاش درایت دولتردان و مسئولان ما به جایی برسد که به جای انعکاس آمار رو به رشد طلاق به خصوص مشکلاتی که برای ما پیش می‌آید، به دلیل نبود اراده، قدرت انتخاب و افت اعتقادات درونی است. گاهی ما تظاهر می‌کنیم که خوب هستیم، خوب عمل می‌کنیم، خوب حرف می‌زنیم اما متأسفانه ناپهنجاری رفتاری میان ما زیاد دیده می‌شود. برخی از رفتارهای نامقطعی و به دور از اخلاقیات بوده و روابط به سمت مقطعی شدن کشیده می‌شود. پس بیایم ارزش‌ها و فرهنگ پربارمان را به فرزندانمان آموزش دهیم تا آنها هم اخلاق و صفات پسندیده را درونی‌سازی کنند.

■ روانشناس



ما در کشورمان که روند بالای ازدواج، رشد هرم جوانی و موفقیت در زندگی مشترک زمانی جزو افتخاراتمان بود، چیزی به اسم گواهینامه یا اعتبارنامه تخصصی ازدواج نداریم. ما برای یک فعالیت ساده مثل رانندگی چون تصور می‌کنیم با جان خودمان و دیگران در ارتباط است گواهینامه داریم؛ برای مهارت آشنیزی که فکر می‌کنیم با سلامت جسم چند نفر در ارتباط است اعتبارنامه تخصصی داریم اما برای امر ازدواج که با روح و جسم، امروز و فردا، روحیه و انگیزه دو انسان جوان در ارتباط است هیچ گواهینامه یا اعتبارنامه‌ای نداریم



همه چیزمان را بیمه می‌کنند جز روانمان

لایب کشی در جاده روان!

■ دکتر معصومه طالقانی*

شما برای یک سرماخوردگی ساده به پزشک مراجعه می‌کنید چراکه می‌سپارید که شغلش نصب پرده است. اما جالب اینجاست وقتی به مسائل بفرغی در ارتباط خود با همسر و فرزندان مواجه می‌شوید تصور می‌کنید خودتان به تنهایی از پس مشکل برمی‌آید و درست

گزینه‌ای که به ذهنتان می‌رسد تماس با لوله‌کش است. حتی نصب پرده‌های خانه که شاید کار چندان سختی نباشد را به کسی می‌سپارید که شغلش نصب پرده است. اما جالب اینجاست وقتی به مسائل بفرغی در ارتباط خود با همسر و فرزندان مواجه می‌شوید تصور می‌کنید خودتان به تنهایی از پس مشکل برمی‌آید و درست

■ اعتماد کنید تا مشکل حل شود

یکی از تجربه‌هایی که من در این عرصه بسیار با آن روبه‌رو هستم این است که هنوز مراجعه‌کننده‌هایی دارم که برای تشریح مشکل و صحبت راجع به چالش‌های پیش‌رو از خود مقاومت نشان می‌دهند و تلاش می‌کنند بدون اینکه خود را وارد بحث کنند از من کمک بخواهند. این در حالی است تا من شناخت کاملی از ابعاد مشکل نداشته باشم نمی‌توانم یک نسخه و دستورالعمل خوب تجویز کنم. طبیعی است در کار روانشناسی، مجرب بودن یک مشاور بسیار اهمیت دارد. مشاوره‌ای که بتواند رشته اعتماد بین خود و مراجعه‌کننده را در دست گیرد، برنده است. البته قطعاً در فرایند روان درمانی و مشاوره باید یک اعتماد دوسویه شکل بگیرد. به مراجعه‌کننده اطمینان داده می‌شود که هیچ گونه اطلاعاتی بیرون

■ چرا روانمان را بیمه نمی‌کنند؟

از آنجاکه وظیفه یک روانشناس واقعی تغییر رفتار و الگوی اصلاح رفتار مراجعه‌کننده است پس ما قرار است یکسری رفتارها را که یک یا دو دهم در فرد ایجاد و بعضاً ماندگار شده‌اند را تغییر دهیم. طبیعی است که تغییر چنین رفتارهای ماندگاری زمان زیادی می‌برد پس قطعاً این عملکرد ما بسیار زمانبر و از طرفی هزینه‌بر است. مثلاً در مقوله ازدواج و اعطای گواهینامه تخصصی ازدواج مسئله‌ای است که ذهن من را بسیار درگیر کرده؛ ما باید یکسری رفتارهای مهم و بزرگ در هر شخصی را که امکان ایجاد مشکل در زندگی زناشویی را چند برابر می‌کند در وهله اول شناسایی کنیم و در مرحله بعد به دنبال تغییر یا حذف آنها باشیم. پس طبیعی است زمانی که به بیماری با این مشخصات اختصاص می‌دهیم



■ مردم آگاه‌تر شده‌اند

خوشبختانه بالا رفتن آگاهی مردم نسبت به آموزش‌های روانشناختی و اهمیت مشاوره در حال افزایش است. تا پیش از این اکثر مراجعه‌کنندگان ما بزرگسالانی بودند که بعد از زندگی مشترک به فکر می‌افتادند اما خوشبختانه در چند سال اخیر من شاهد کم شدن بازه سنی مراجعه‌کنندگان و افزایش رو به رشد آنها به مراکز شناخت درمانی هستم. من معتقدم به دلیل بالا رفتن اطلاع و آگاهی اکثریت مردم در هر طبقه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مراجعه‌کننده وجود دارد. دختر خانمی به من مراجعه کرده بود که به لحاظ اقتصادی در وضعیت بالایی قرار نداشت. به نظر من در حالت استاندارد دست‌کم برای هر ۱۰۰ نفر یک مشاور باید وجود داشته باشد که این حداقل در شهر تهران رعایت شده است. البته تعداد روانشناس و مشاور در نقاط شمالی شهر خوب است اما در جنوب

اینجاست که به جای حل مسئله بر پیچیدگی آن می‌افزایید. نکته مهم تر اینکه برای مواجهه با مسائل و مشکلات خانوادگی خود را از هر نوع مهارت آموزشی بی‌نیاز می‌دانید. برای روشن تر شدن موضوع اول به سراغ ذکر مثال‌هایی عینی و محسوس می‌روم و بعد ابعاد دیگر موضوع را بررسی می‌کنم.

از این اتاق نخواهد رفت. یک مشاور می‌تواند از راه‌های متفاوت و سررخی‌هایی که طی جلسات نیز می‌کند. البته این را نیز متذکر شوم، معمولاً در کار مشاوره زن و شوهر هر دو باید حضور داشته باشند و صحبت‌های هر دو باید شنیده شود. قضاوت‌های یک طرفه کاملاً نادرست است و من معمولاً وقتی تنها یکی از زوجین مراجعه می‌کند، فقط نقش شنونده را بازی می‌کنم. زمانی به ارائه راهکار می‌پردازم که هر دو نفر با هم به جلسه بیایند در غیر این صورت برداشت و درک متفاوتی از صورت مسئله به وجود می‌آید. در روند مشاوره و روان درمانی جذابیت‌های بسیار دیگری هم وجود دارد مثلاً مواجهه با گروه‌ها و طبقات مختلف که درگیری‌های ذهنی متفاوتی دارند از موارد جذاب حرفه‌امست.

بسیار باشد ساعتی هم اگر خواهیم هزینه‌ها را حساب کنیم زیاد می‌شود. اینجاست که از نظر من ورود بیمه‌ها به این عرصه ضروری است چون با آینده خانوادگی و زندگی‌های مشترک جامعه ما در ارتباط مستقیم است. مشکلی که در اینجا بسیار به چشم می‌خورد، عدم تمایل بیمه‌ها برای ورود به این عرصه است. مردم معمولاً به خاطر هزینه‌های بالای روانشناسی خود را کنار کشیده و از رفتن به مراکز مشاوره صرف نظر می‌کنند. در اینجا دولت می‌تواند با حمایت مالی از افراد جامعه در ترغیب مردم به حل گرهای ذهنی و روانی بسیار کمک کننده باشد. زمانی ما جسم سالم خواهیم داشت که از روان سالم برخوردار باشیم. وقتی روح و روان در آسایش است، درست‌فکر می‌کنیم، درست احساس می‌کنیم و به شکل شایسته‌ای از نیروی جسمانی خود بهره می‌بریم. نکته دیگر علاوه بر هزینه بالا، این است که در زمان خواب افراد جامعه خارج است. مردم دوست دارند در یک جلسه یا حداکثر تا یک ماه بعد از مراجعه نتیجه کار را ببینند. در صورتی که روان درمانی نیاز به اراده قوی و زمان دارد، ارتباط‌های روز تا درشت را تغییر داد. اما مراجعان ما عمدتاً بی‌حوصله شده‌اند، آستان صبر و تحمل آنها فوق‌العاده پایین است. بنابراین این نقیصه می‌تواند بازده کاری ما را پایین بیاورد.

بیشتر است یا مردها، هر دو جنس می‌پذیرند که انجام امور روانشناسی می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی آنها مؤثر باشد. فراموش نکنید ما مشاورها و روانشناسان از معدود افرادی هستیم که در هر زمانی با اکثریت افراد جامعه به شکلی روبه‌رو هستیم و از کم و کیف مشکلاتشان باخبریم. دقیقاً به دلیل تعدد مراجعات ما روانشناسان و مشاورهای مرجع آماری از جامعه و مشکلات افراد آن هستیم. به همین دلایلی که گفتیم بیشترین مشکلات و دغدغه‌هایی که افراد جامعه ما امروز با آن دست به گریبانند دخالت‌های خانوادگی در زندگی زوجین، بالا رفتن توقعات زن و شوهر از همدیگر، خیانت‌های زناشویی و وجود روابط موزای در هر دو جنس که البته در آقایان بسیار بیشتر است، طلاق عاطفی و اعتیاد از مواد مخدر گرفته تا انواع محرک‌هاست.