



داود اسماعیلی*

در دوران گذر از سنت به مدرنیته، تغییرات اجتماعی، تحولات زیستی و الگوهای شهری؛ در زوجین، به ویژه جوانان، حس برتری خواهی و راه صد ساله را یک‌شبه رفتن، موجبات تک‌محوری و تک‌صدایی را در خانواده‌ها فراهم کرده است.

مداخلات پیشگیری از آسیب‌های ازدواج که خوشبختانه در دهه اخیر ضرورت و اهمیت آن بیش از پیش نمود پیدا کرده، جنبه آموزش، رشد ورضایتمندی را موجب می‌شود. عدم آگاهی از تکالیف زوجین و عدم بر خورداری از سلامت شخصیتی و تناسب‌فرت هنگی، تصمیماتی و خانوادگی، از جمله عوامل طلاق عاطفی، روحی و روانی است که در این زمینه مشاوره‌های بیش از ازدواج و آموزش‌های خانواده، نرخ جدایی را در کشور کاهش می‌دهند. وجود فرزندان طلاق که دچار خانواده‌های

خوشبختی من در گر و خوشبختی دیگران

با توجه به سسند چشمانداز مدیریتی کشور باید نظامات ارزشی، اخلاقی و عقیدتی، بازتزیف شوند و تأمین اجتماعی از کارکردی شعاری به کارکردی عملی و عینی تبدیل شود. بررسی اوضاع جوامع بر خوردار از امنیت روانی و اجتماعی، مؤید این نکته است که خانواده سالم و تأمین، نویدبخش جامعه و کشوری سالم و سسرزنده و مولد است. تولیدات فرهنگی در این عرصه نیز باید همسو و هم‌راستا یا سند تحول نظام سلامت ملی باشد. خودمراقبتی، خودکنترلی و خودمدریثی، تنها و تنها راهکار مطمئن بهداشت روانی جوامع در حال گذار از آسیب‌های اجتماعی به سمت وسوی سلامت‌متی احاد کشور است.

مبانی و اصول رویکردهای درمانی در حوزه بهداشت روانی و سلامت ذهنی، دانشن خودپنداره مثبت یا همان خودانگاره کارآمد است. چنانچه فرد احساس شادکامی و رضایتمندی در خود داشته باشد، این فرد انسان سالم شناخته می‌شود. یعنی سلامت شخصیت تابعی از رضایتمندی و توانمندی است و این دو متغیر، بهداشت و سلامت روانی و ذهنی را برای فرد به همراه دارد. رشد و تکامل شخصیت از تباط مستقیمی با مثبت‌اندیشی و خودپوری فردی دارد.

در واقع زندگی بدون شور و شوق، بی‌حاصلی و به تعبیر استاید روانشناختی، مرگ زودرس است. به تعبیر برتراند راسل، فیلسوف و اندیشمند معاصر، نوع بشر چنان به صورت یک خانواده در آمده است که ما نمی‌توانیم سعادت خود را جز از راه تأمین سعادت دیگران، تأمین کنیم. اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، باید راضی شوید به اینکه

دیگران را نیز خوشبخت ببینید. یعنی کوشش در راه شادکامی، رضایتمندی و سعادت همگانی، بدیهی است در جامعه خوشبختی هر فرد در گرو خوشبختی دیگران است و غیر این اندیشه به تعبیر ارسطو خودخواهی و دور از شان «انسان» هیچ انسانی جزیره‌ای تنها نیست بلکه هر فرد، قطعه‌ای از قاره است. این گونه‌اندیشه خدمت به مردم، در راه خدا- که در یک عصر و یک نسل محدود نمی‌ماند و به اعصار و نسل‌های آینده توجه دارد- از ژرف‌ترین و وسیع‌ترین افکار انسان‌دوستی مایه می‌گیرد.

اسلام و نسخه معنویت برای حل مشکلات انسان

در قرن حاضر تغییرات چشمگیری درباره دیدگاه آدمی نسبت به زندگی رخ داده است. در این قرن تنها حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب نیست، بلکه ارتقای کیفیت زندگی (Quality of Life)، تلاش اساسی جوامع

تلقی می‌شود. کیفیت زندگی مستلزم سعی در کم کردن فاصله بین انتظارات و آرزوها و آن چیزی است که واقعاً اتفاق می‌افتد. سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را درک فرد از موقعیت خویش در زندگی، در متن فرهنگی و سیستم‌های ارزشی که فرد در آن زندگی می‌کند، در رابطه با اهداف، انتظارات، استانداردها و علایق خود تعریف می‌کند. کیفیت زندگی، یک‌سازه پهنیستی روان‌شناختی



مدل‌های شناختی اسلام، سیستم‌های

باورهای انسانی ناشی از عواملی چون

محیط فرد و سبک و شیوه تربیتی وی

و خصوصیات شخصیتی و اجتماعی او

را مد نظر قرار داده و در نهایت به در مان

مشکلات عاطفی و هیجانی انسان

معاصر کمک می‌کند. من احی الناس

احی الناس جمیعاً: اگر یک نفر را احیا

کنیم، کل جامعه بشری به تبع آن اصلاح

خواهند شد. و عده خدا حق است و در

آن هیچ شک و شبهه و ابهامی نیست

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه

مرزهای ارتباط را تعریف کنیم

وقتی اعضای خانواده از دخالت در کار هم

به تنگ می‌آیند

گسترده‌از تباط دارند و همچنین بررسی نظر هر یک از اعضای خانواده.

-ایراز احساساتی که بر اثر دخالت خانواده در هر عضو خانواده نسبت به دیگری به وجود آمده است: تقویت درک و همدلی اعضا، مدیریت خشم برای کاهش سطح تنشسی که به علت دخالت خانواده بین اعضای خانواده به وجود آمده است.

- مشارکت والدین در تمرین‌های ایراز وجود و حل مسئله: با استفاده از تمرین‌های ایراز وجود و مهارت‌های ارتباطی حل مسئله، نحوه مقابله مؤثر با دخالت اعضای خانواده اصلی را به والدین آموزش دهید.

-ایراز حمایت هر والد از دیگری، درباره موضوع دخالت خانواده‌هایشان: این نیاز والدین را تقویت کنید که برای حفظ موضع خود، در مقابله با اعضای خانواده اصلی، باید به هم پیوندند و از یکدیگر حمایت کنند.

-مقابله والدین با دخالت اعضای خانواده اصلی: به والدین به عنوان یک واحد، پیشنهاد کنید که مرزهای خود را در برابر دخالت‌های اعضای خانواده مستحکم کنند.

- تذکر والدین به اعضای خانواده اصلی، مبنی بر نحوه ارائه پیشنهاد به شکل مناسب: به والدین کمک کنید راه‌های قابل قبول بیشتری را در نظر بگیرند.

- محدود کردن خشم هر والد نسبت به همسر و انتقال هر رنجش باقی‌مانده به اعضای خانواده اصلی همسر: از فوننی مثل مدیریت خشم برای کاهش سطح تنشسی که به علت دخالت خانواده به وجود آمده است، استفاده کنید.

- تذکر شفاهی دادن کودکان به اعضای خانواده اصلی، مبنی بر آنکه تحت نظارت والدین هستند نه دیگران: به جست‌وجوی هر گونه آشفتگی که در کودکان رخ داده است بپردازید، احساس قدرت و کنترل در موقعیت والدین را تأیید کنید.

- تشویق والدین به شناسایی موضوعات شخصی، موضوع‌هایی که دخالت خانواده اصلی را تریزان، نافرمانی، تعرض و تهدید می‌کند. باقی‌مانده را که ممکن است باعث ادامه دخالت سمّت بیرون از خود و در جهت آزار و اذیت



گناه حل نشده، تاریخچه همیشه تحت کنترل یا وابسته بودن تحت نظر یکی از اعضای خانواده اصلی.

- پیشنهاد ضمنی والدین به اعضای دخالت‌کننده اصلی در این باره که آنها نیاز دارند به موضوعات خودشان که علت دخالت آن‌هاست توجه کنند: والدین را حمایت کنید تا برای مقابله با اعضای خانواده اصلی خود، در مورد اخذ مشورت برای خودشان، به حد کافی جرئت داشته باشند.

- اظهار حسرتواره کودکان در برابر آنهایی که دخالت می‌کنند، با هدایت کردن آنها به سمت والدین‌شان: به کودکان پیاموزید که چگونه افراد مداخله‌گر را به سوی والدین‌شان هدایت کنند. -افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش خانواده: فعالیت‌های گروهی داشته باشند، در نتیجه همبستگی و استحکام مرزهای خانواده افزایش می‌یابد و فاصله‌هایی که دخالت خارجی را تسهیل می‌کند کاهش می‌یابد.

- کاهش رفتارهای برون‌ریزی کودکان، رفتارهایی که ناشی از دخالت خارجی خانواده گسترده است: با رفتار برون‌ریزی کودکان مقابله کنید، در تنظیم حدود و تفسیر رفتار کودکان به والدین کمک کنید، رفتار کودکان انعکاسی از آشفته‌گی آنهاست که بر اثر دخالت‌های خارجی در پویایی خانواده به وجود آمده است.

- تشویق والدین به تبیین احساس‌شان نسبت به تعادل و کسب راه حل تعارض زناشویی: بررسی کنید که چرا و چگونه دخالت‌ها اثر معنی‌داری بر روابط زناشویی داشته‌اند و شیوه‌هایی را

برای دوباره متوازن کردن روابط پیشنهاد کنید. همچنین به موضوع‌هایی مثل وفاداری به والدین توجه دهید و از فنون حل مسئله استفاده کنید. والدین را برای زوج‌درمانی ارجاع دهید مخصوصاً اگر مشکلات روابط بسیار شدید است.

***روانشناس بالینی**

خودشکوفایی هنگامی حاصل می‌شود

که فرد مهر و ششادی را درک کرده و با دیگران قسمت‌کنند و این همان بالندگی واقعی انسانی است. به جای خودخواهی و خودمحوری، خیرخواهی و همنون محوری که سرانجام خدمحوری را به ارمان می‌آورد. بر اساس این نگرش من محبت می‌کنم پس هستم و محبت جوهره هستی است. انسان آیینسه زیبایی است که منعکس‌کننده جلوه زیبای خداوند است و انسان پدیده‌ای است که دنیای عظیمی را در خود نهفته دارد

فعالیت‌ها و مداخلات آموزش والدین و خانواده‌ها پیش و پس از طلاق است.

دین و معنادرمانی

در رویکرد درمانگری، معنادرمانی ونظریه ویکتور فرانکل (کتاب انسان در جست‌وجوی معنا) مذهب را یک سیستم واحد عقاید و رفتارهای مربوط به آن می‌داند که با امور مقدس و روحانی ارتباط دارد که افراد معتقد به آن متحد و یکپارچه‌نگه می‌دارد. ایسن الگوی واحد بر نقش‌های جنسیتی، ازدواج، تولد، اخلاق، نگرش‌ها و پرورش فرزند تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی مذهب افراد را به یک شیوه زندگی، جهان‌بینی و نگرش مسلح می‌کند که در آن مجموعه‌رفتارهایی تعریف شده‌اند. خیر و شر در آن مشخص شده و مسیر زندگی افراد تعیین می‌شود. پایبندی به مذهب یکی از عناصر تأثیرگذار در شیوه‌تعلیمی زوجین، خانواده‌ها و فرزندان است. ادیان و مذاهب و فرهنگ‌هاوست‌های کهن، یک زندگی آرام و مطمئن را معرفی می‌کنند و افراد تمایل دارند در آن جهت حرکت کنند و فرزنداننی داشته باشند که بر اساس آن به خوبی و باهدف و احترام متقابل زندگی کنند. افراد خدایوار در طول زندگی به یک پشتواله معنوی قدرتمندتکیه می‌کنند و آن نیرویی است که کمک می‌کند فرد از بحران‌های زندگی با سلامت و اطمینان عبور کند و شادتر و باکیفیت و صمیمیت زندگی خانوادگی واجتماعی خود را بهبودبخشد.

راهکارهایی برای داشتن خانواده سالم و عاری از طلاق

صداقت: زمینه‌از تباط مؤثر واعتماد برقراری رابطه است. راستگویی موجب رابطه دوستانه و صمیمی می‌شود.

خوش‌بینی: در پیشگیری و حل مشکلات مؤثر است و لازمه آن درک و شناخت متقابل است. بدیهی است تلاش اعضای خانواده برای کاهش برداشت‌های منفی از رفتارهای یکدیگر، زمینه‌ای برای تعامل متقابل فراهم می‌کند.

قناعت: کسی که از این ویژگی برخوردار است، به اندازه‌ای از مواهب مادی که نیازهای او را کفایت می‌کند، رضایت می‌دهد. اعضای خانواده در صورتی که به کسب‌صفت قناعت موفق شوند، از حسرت و غم نجات می‌یابند و به عزت نفس می‌رسند و احساس بی‌نیازی می‌کنند و این حالت زندگی را گوارا و لذت‌بخش‌تر می‌کند.

صبر: صبر باقناعت مرتبط است و لازم و ملزوم هه هستند. **شکیبایی:** در برابر مشکلات، لازمه رویارویی مناسب و حل مسئله‌است.

مهارت تأبیر آوی: یکی از مهارت‌های اساسی برای زوجین بوده و مستلزم گذشت‌زمان و سسعه‌صبر و عامل تحمل فشارهای روانی و محیطی است.

ششادی و شوخ‌طبعی: بسیاری از مکاتب، فلاسفه، اندیشمندان و روانکاوان، ششادی را بالاترین ویژگی فرد و عامل نشاط خانوادگی واجتماعی می‌دانند. شادکامی و شوخ‌طبعی از تباط مستقیم با رضایتمندی و موفقیت دارد. شوخی از شدت تعارضات بین فردی جلوگیری می‌کند و اثرات فشار و استرس و اضطراب را می‌کاهد. شوخی و ششادکامی عامل تخلیه هیجانی است و مانع پرخاشگری سربوب شده و خشم انفجاری می‌شود. خداوند انسان را برای زندگی متعالی خلق کرده و تمام اسباب و لوازم رسیدن به آن را در اختیارش گذارده است ولی انبای آدم با بی‌توجهی و بی‌میلاننی ناآگاهی از خویشتن و جهان هستنی در زندگی دچار دردها و رنج‌های فراوان برای خود و جامعه بشری شده‌اند. حتی موجب گرفتاری دیگر مخلوقات و محیط زیست شده‌اند و آرامش و تعادل را از جهان خلقت سلب کرده‌اند. خشم و صمیمیت و خیرخواهی برای تمام موجودات و مخلوقات نشانه تکامل و عاقبت‌اندیشنی است. روایت است فردی از پیامبر اکرم (ص) پرسید: دین چیست؟ ایشان فرمودند:

دین جز محبت نیست، در رویکردهای انسان‌گرایانه وروانشناسی نیز خودشکوفایی هنگامی حاصل می‌شود که فرد مهر و ششادی را درک کرده و با دیگران قسمت کند و این همان بالندگی واقعی انسانی است. به جای خودخواهی و خودمحوری، خیرخواهی و همنون محوری که سرانجام و خودمحوری را به ارمان می‌آورد، بر اساس این نگرش من محبت می‌کنم پس هستم و محبت جوهره هستی است.

انسان آیینسه زیبایی است که منعکس‌کننده جلوه زیبای خداوند است و انسان پدیده‌ای است که دنیای عظیمی را در خودنهفته‌دارد. بشر گنج‌نشانخته‌ای است که در طول تاریخ همچنان ناشناخته‌مانده و فقط به بخش کوچک و ر که‌های بارک و اولیه‌از این گنج بی‌پایان دست یافته است.

***کارشناس ارشد روانشناسی**