

سبک رابطه



۸ گام ضروری برای تحکیم پایه‌های خانواده

خانواده را دادگاه نکنیم تا کارمان به دادگاه نکشد

■ ابراهیم عزیزی بهروز*
تعدادی افراد در کنار هم و با داشتن روابط خاص تشکیل خانواده می‌دهند. هر چقدر این از تباط بین اعضای خانواده محکم‌تر و با استمرار بیشتر باشد به آن خانواده، خانواده مستحکم می‌گویند. خانواده‌ای که از تباط بین اعضای آن خوب، قوی و مستمر باشد می‌گوییم بنیان این خانواده محکم است پس تحکیم خانواده یعنی قوی کردن از تباط مستمر بین خانواده که آنها را مضمون کند از آفات بسیاری که در جامعه وجود دارد. خانواده‌ای که ارتباط قوی بینشان وجود دارد حتی در فاصله‌های دور مکانی هم از بی‌مهری و بی‌عاطفگی نسبت به یکدیگر و خیلی آفات مضمون هستند، چون از تباطی قوی و ناگسیستنی بین آنها شکل گرفته است، ولی اگر استحکام بین روابط اعضای خانواده باشند و زندگی کنند احتمالاً از آفات و آسیب‌ها مصون نیستند و ممکن است دچار خیلی از ناراحتی‌ها، مسائل و مشکلات شوند. پس تحکیم خانواده در گرو و راهکارهایی است که از تباط بین اعضای خانواده را محکم و ناگسیستنی و لغزش و لرزش آن جلوگیری می‌کند. در ادامه به مهم‌ترین ضروریات و گام‌های تشکیل یک خانواده مستحکم می‌پردازیم.

۱- اجبازی و یکدنگی را کنار بگذاریم

یکی از عواملی که می‌تواند همبستگی در خانواده را تهدید کند لجبازی و یکدنگی اعضای آن است. در خانواده‌ای که لجبازی وجود دارد از تباط قوی بین اعضا وجود ندارد. دلبازی یکی از دلایل طلاق و جدایی است. در تمام دنیا لجبازی به عنوان عاملی در جهت از هم پاشیدن خانواده و طلاق محسوب می‌شود. بی‌تردید اگر لجبازی را از رابطه افراد حذف کنیم آثار طلاق کاهش خواهد یافت. البته بین زن و شوهرها اختلاف سلیقه امری طبیعی است و محال است شخصی پیدا شود و بگوید من با همسر هیچ اختلاف نظری ندارم. حتی اگر یکدیگر را خیلی دوست داشته باشند باز بعضی مواقع و در قسمت‌هایی از مسائل زندگی نظرات متفاوت است. چیزی که باعث می‌شود اختلاف سلیقه در خانواده تبدیل به معضل نشود، لجبازی است. زن و مرد با هم اختلاف سلیقه می‌تواند اختلاف نظر دارند و این طبیعی است اما آنچه باعث می‌شود این اختلاف نظر در خانواده از حالت طبیعی خارج شود لجبازی است. من خوب هستم تا زمانی که تو خوب باشی به محض اینکه تو از خوب بودن فاصله گرفتی من هم می‌خواهم مقابله به مثل کنم و این خلاف دستورات دین و اخلاقی است. دین و اخلاقی می‌گوید اگر فرد مقابل شما کوتاهی کرد یا خطایی از او سر زد، تو رفتار کریمانه داشته باش و خطا و اشتباه او را نادیده بگیر و به حساب بیاور.

لجبازی یکی از مهم‌ترین عواملی است که پای خانواده‌ها را به دادگاه‌های خانواده باز کرده است. لجبازی می‌تواند بین هر رابطه‌ای که باشد، پدر و فرزند، مادر و فرزند، زن و شوهر و... شروعی برای تلخی، جدایی و حتی فاجعه در زندگی ما باشد.

با این وصف یکی از مهم‌ترین و اولیه‌ترین ویژگی‌ها برای حفظ استحکام خانواده احترام قائل شدن برای نظرات اعضای خانواده و برهیزر از لجبازی و یک کلامی در خانواده است.

۲- از پنهانکاری برهیز کنیم

برای اینکه زندگی و ارتباط در خانه خیلی راحت و دلنشین باشد نیاز به عاملی داریم که صداقت نام دارد. اگر در خانواده و به طور کلی در هر رابطه‌ای صداقت وجود نداشته باشد آن رابطه استمرار، استحکام و تعمیق نخواهد داشت. وجود صداقت برای تحکیم خانواده صدرصد ضروری است. صداقت چیست؟ با استناد به مثال معروف «تعرف الانشیاه باضادها» هر چیزی با ضد خودش بهتر شناخته می‌شود با ضد و نقیض آن، یعنی پنهانکاری و دروغویی و ما

می‌توانیم صداقت را بشناسیم. نقیض صداقت چیست؟ یکی پنهانکاری است، یعنی به محض اینکه تصمیم می‌گیریم و نیست می‌کنیم که چیزی را از همسر خود پنهان کنیم از همان لحظه ناراحتی‌ها و مشکلات شروع و رفته رفته بیشتر خواهد شد.

پنهانکاری بین زوجین کاملاً مردود است. صداقت یعنی آنچه من در دل دارم، نیست و فکرم با آنچه می‌گویم برابر است. در صداقت سه مورد فکر، گفتار و رفتار باید با هم تطبیق داشته باشند و یکی باشد پس فرد صادق باید این سه مورد را با هم داشته باشد.

صداقت می‌تواند اعتماد طرف مقابل را جلب کند. اگر کسی صادق نباشد و در گفتار، رفتار و کردارش صداقت نداشته باشد این فرد قابل اعتماد و اطمینان نخواهد بود و در هیچ رابطه‌ای کاری را به او نخواهند سپرد چون قابل اعتماد نیست و کسی که قابل اعتماد نیست پای تعهد خود نخواهد ماند. صداقت عامل مهمی است که در زندگی خانواده نقش اساسی دارد. اگر در خانواده‌ای صداقت نباشد آن خانواده آستان مشکلات در روابط بین فردی خواهد بود. به این ترتیب صداقت از مهم‌ترین ضروریات حفظ و استحکام خانواده است.

۳- با کمی صبر مشکلات را حل کنیم

اگر در خانواده‌ای صبر وجود داشته باشد کشمکش و درگیری در آن خانواده نیست یا کم است، اگر کم باشد قابل رفع است اما اگر صبر وجود نداشته باشد اعضای خانواده سریع و عجولانه واکنش نشان می‌دهند.

صبر نداشتن یعنی من تحمل نکم چیزی را از طرف مقابل خودم یا از طرف پدر و مادرم یا فرزندانم یا همسر. وقتی شخصی سریع واکنش نشان می‌دهد یعنی من صبور نیستم و کسی که صبور نباشد هر جا برود و با هر کس از تباط بگیرد قطعاً مشکلاتی بین آنها به وجود می‌آید. صبر یکی از مهم‌ترین عوامل تحکیم خانواده است. وجود

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگرش



وقتی شادی‌های بازار فریبمان می‌دهد

رقابتی رنج‌آور برای همیشه شاد بودن!

■ همیشه احساس می‌کنید زندگی چیزی کم دارد؟ حتی وقتی در حال تفریح یا سفر هستید به نظر تان می‌آید که به اندازه کافی تفریحات یا سفر تان هیجان‌انگیز نیست؟ «شادی» از نظر تان تجربه فوق‌العاده‌ای است که با این دل‌خوش‌کنک‌های روزمره به دست نمی‌آید؟ اگر چنین فکراهایی از سر تان می‌گذرد، پس قطعاً آن لایه سنگین غم را هم می‌شناسید که سر تاسر زندگی را خاکستری و عبوس می‌کند. اما آیا نسبتی نیست میان این شادی دست‌نیافتنی و غم همسرای؟ شاید باید دنبال نوع دیگری از شادی باشیم.

مطلبی را که در ادامه می‌خوانید کدی دلستراتی نوشته و در وب‌سایت ایان منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است. کدی دلستراتی (Cody Delistraty) نویسنده و روزنامه‌نگاری است که در باره روانشناسی، روانکاوی و ادبیات می‌نویسد. نوشته‌های او در مطبوعات مختلف از جمله نیویورک تایمز، نیویورکر و آتلانتیک به انتشار رسیده است. خلاصه‌ای از مقاله را با هم می‌خوانیم.

در سال ۱۹۲۰، روانشناس امریکایی جان ب. واتسون مقاله‌ای پژوهشی منتشر کرد که در زمره مشکوکت‌ترین کارهای اخلاقی قرن بیستم به شمر می‌رود. واتسون همراه با روزا ریتر، دانشجوی ۲۱ ساله تحصیلات تکمیلی دانشگاه جانز هاپکینز در بالتیمور که محل تدریسش بود، می‌خواست نوعی ترس خاص را به یک بچه القا کند. ترسی که فارغ از این آزمایش احساسی طبیعی بود. تا آن زمان، شرطی‌سازی رفتار منحصراً در قلمروی حیوانات انجام می‌شد اما واتسون و ریتر یک بچه ۹ ماهه به نام مستعار آلبرت را برای مطالعه‌شان انتخاب کردند و به مادرش یک دلار دادند و چندین حیوان کوچک زنده را مقابلش گذاشتند. از جمله یک موش که او ابتدا با باربانگوشی به آن علاقه‌نشان داد. وقتی آلبرت مشغول بازی با موش بود، آزمایشگران با چکش به یک میله فولادی زدند. صدای بلندی ایجاد شد که بچه را ترساند و او به گریه‌اندازی، بلکه از چند بار تکرار، کافی بود از مایشگران موش را به آلبرت نشان بدهند تا او به گریه بیفتد. حتی بدون آن صدا آنها توانسته بودند ترس از موش‌ها را با شرطی‌سازی در او تزریق کنند که در نهایت به ترس از چندین و چند حیوان با پوست مودار و خردل مثل خرگوش‌ها و سگ‌ها هم تسری پیدا کرد. این آزمایش نشان داد به هزاران روش می‌توان شود به همان تناسب درگیری، کشمکش و ناراحتی در خانواده بیشتر خواهد شد. خود را محق دانستن و توقع داشتن در زندگی‌های زناشویی می‌تواند شروعی برای درگیری‌های بیشتر در خانواده باشد. بهترین کار این است که هر توقعی از طرف مقابل داریم اول خودمان برای انجام آن پیشقدم شویم. اگر توقع احترام، توجه و عشق و علاقه از همسر داریم از خود توقع داشته باشیم که این موارد را در خودمان نهاده‌ایم کنیم تا او نیز متقابلاً این موارد را انجام دهد.

۴- متوقع و طلبکار نباشیم

در خانواده حق گرفتنی نیست البته در مواقعی استثنا نیز وجود دارد و آن هم زمانی است که دو طرف قصد متارکه و جدایی دارند. توقع بی‌جا و حق خواستن و به تعبیری طلبکار بودن در بین اعضای خانواده می‌تواند خانه را تبدیل به کارزار و دادگاه نماید.

در خانواده‌ای نگرش حق‌گیری و طلبکاری رواج پیدا کند این نگرش و گرایش‌ها مشکلات را بیشتر می‌کند و کار به دادگاه می‌کشند. بهتر است در خانواده بر عکس این موضوع رفتار کنیم و ایثار و از خودگذشتگی وجود داشته باشد، زیرا با ایثار به طرف مقابل هم یاد می‌دهیم که دیگر خواهی در خانواده بر عود خواهی ارجح است و نباید با روحیه طلبکاران دانسم در فکر گرفتن امتیاز از اعضای خانواده باشیم.

انتظار بیجا و توقع بیش از حد داشتن می‌تواند بنیان خانواده را متزلزل کند. هر چقدر توقع از همسر بیشتر شود به همان تناسب درگیری، کشمکش و ناراحتی در خانواده بیشتر خواهد شد. خود را محق دانستن و توقع داشتن در زندگی‌های زناشویی می‌تواند شروعی برای درگیری‌های بیشتر در خانواده باشد. بهترین کار این است که هر توقعی از طرف مقابل داریم اول خودمان برای انجام آن پیشقدم شویم. اگر توقع احترام، توجه و عشق و علاقه از همسر داریم از خود توقع داشته باشیم که این موارد را در خودمان نهاده‌ایم کنیم تا او نیز متقابلاً این موارد را انجام دهد.

دیکران را دادگاهی نکنیم

توضیح و دلیل خواستن بابت هر کاری از طرف مقابل نشانه بی‌اعتمادی و شک داشتن و قابلیت‌های طرف مقابل است. در خانواده تا جایی که ممکن است برای یکدیگر دلیل بیاوریم و از طرف مقابل دلیل نخواهیم. دلیل آوردن و دلیل خواستن در دانشگاه و مجامع علمی و دادگاه و دادسرا کارایی دارد. اعتماد به یکدیگر لازمه زندگی خوب و مستحکم است، این دلیل خواستن‌ها شروعی برای مشاوره و دعواست. وقتی طرف را در شرایط متمهم قرار می‌دهیم اولین گام را برای بی‌اعتمادی برمی‌داریم و در عین حال موجب تحقیر طرف می‌شویم. اعضای خانواده اگر مشکلی با هم دارند باید با همدلی و عشق‌ورزی به هم آن مشکل را رفع و رجوع کنند. پس خانواده را تبدیل به محکمه و دادگاه نکنیم که چنین رفتاری در نهایت کار زن و شوهر را به دادگاه می‌کشاند!

منبت و احساس تملک را کنار بگذاریم

یکی از اخلاق‌های ناپسند در افراد منبت است که از عوامل مهم در گسستن بنیان خانواده می‌باشد. هر چه منبت در فرد بیشتر باشد مشکلات او در روابط بیشتر می‌شود، زیرا سبب جدا شدن فرد از جامعه و گروه‌های مختلف می‌گردد. منبت یعنی خود را برتر دانستن، خود را مهم‌تر و محق‌تر دانستن. کسی که منبت زیاد داشته باشد در روابط خود ایجاد مشکل می‌کند. منبت فقط تا حدی لازم است که سبب حفظ خود، زندگی و آبرو باشد، اما وقتی از حد آن بگذرد شخص به خود اجازه می‌دهد به حقوق دیگران، شخصیت دیگران و حریم زیاد داشته باشد در روابط خود ایجاد مشکل می‌کند. منبت فقط تا حدی لازم است که سبب حفظ خود، زندگی و آبرو باشد، اما وقتی از حد آن بگذرد شخص به خود اجازه می‌دهد به حقوق دیگران، شخصیت دیگران و احساس تملک دیگران تجاوز کند و خود را برتر بداند و احساس تملک ریشه می‌گیرد و منبت موجب باپمال کردن حقوق دیگران و زمین‌ساز مشکلات عدیده در خانواده است.

■ مشاور و پژوهشگر حوزه خانواده

در سال ۱۹۲۰، روانشناس امریکایی جان ب.

واتسون مقاله‌ای پژوهشی منتشر کرد که در زمره مشکوکت‌ترین کارهای اخلاقی قرن بیستم به شمر می‌رود. واتسون همراه با روزا ریتر، دانشجوی ۲۱ ساله تحصیلات تکمیلی دانشگاه جانز هاپکینز در بالتیمور که محل تدریسش بود، می‌خواست نوعی ترس خاص را به یک بچه القا کند. ترسی که فارغ از این آزمایش احساسی طبیعی بود. تا آن زمان، شرطی‌سازی رفتار منحصراً در قلمروی حیوانات انجام می‌شد اما واتسون و ریتر یک بچه ۹ ماهه به نام مستعار آلبرت را برای مطالعه‌شان انتخاب کردند و به مادرش یک دلار دادند و چندین حیوان کوچک زنده را مقابلش گذاشتند. از جمله یک موش که او ابتدا با باربانگوشی به آن علاقه‌نشان داد. وقتی آلبرت مشغول بازی با موش بود، آزمایشگران با چکش به یک میله فولادی زدند. صدای بلندی ایجاد شد که بچه را ترساند و او به گریه‌اندازی، بلکه از چند بار تکرار، کافی بود از مایشگران موش را به آلبرت نشان بدهند تا او به گریه بیفتد. حتی بدون آن صدا آنها توانسته بودند ترس از موش‌ها را با شرطی‌سازی در او تزریق کنند که در نهایت به ترس از چندین و چند حیوان با پوست مودار و خردل مثل خرگوش‌ها و سگ‌ها هم تسری پیدا کرد. این آزمایش نشان داد به هزاران روش می‌توان شود به همان تناسب درگیری، کشمکش و ناراحتی در خانواده بیشتر خواهد شد. خود را محق دانستن و توقع داشتن در زندگی‌های زناشویی می‌تواند شروعی برای درگیری‌های بیشتر در خانواده باشد. بهترین کار این است که هر توقعی از طرف مقابل داریم اول خودمان برای انجام آن پیشقدم شویم. اگر توقع احترام، توجه و عشق و علاقه از همسر داریم از خود توقع داشته باشیم که این موارد را در خودمان نهاده‌ایم کنیم تا او نیز متقابلاً این موارد را انجام دهد.

درمانی مختلف باهمدیگر مسلیقه گذاشته‌اند که ما را از ذهنیت‌های منفی خلاص کنند تا بلکه شوکفا شویم. همه اینها البته تلاش حساب می‌شوند، اما نوع خاصی از تلاش که هسر لحظه‌ای از زندگی را به طبعش می‌کند تا به شادی فوق‌العاده برسد، ولو اینکه لحظه‌ای گذرا باشد و در همان حال شادی به دور ترها رانده می‌شود. توماس هاپز در لویاتان شادی را فرآیندی بی‌پایان در انباشت‌آرزهای میل می‌داند. دان در دیر، مدیر تبلیغاتی سرپال «مدن با من» با رویکرد نو- هابری می‌رسد «شادی چیست؟» و بعد می‌گوید: «همان لحظه‌ای است که بعد از آن شادی بیشتری لازم داری.»

هیچ تصویری از بهبودی وجودی مدرن به پای آن جهانگردی نمی‌رسد که مدام عکس‌های رستوران‌ها و جاهای دیدنی را در رسانه‌های اجتماعی پُست و سخت تلاش می‌کند شادی را به نمایش بگذارد، اما آنچه در این میان از دستش می‌رود، برقراری پیوندی واقعی با همتایان و همفشارش است. چنین کسی که تلاش می‌کند شادتر (یا همان بهتر) از دیگران باشد، بعید نیست از «خوبی، ممنون!» شهره‌اند و برنیتانیایی باشند.

اینی کنی که از بی‌شادی رفتن ساخته شده، گویا یک پدیده انگلیسی- امریکایی است، شاید چون در هر دو کشور فشارهای فرهنگی شدیدی برای کم‌رنگ جلوه دادن هیجانات منفی وجود دارد. مثلاً در مقایسه با فرانسوی‌ها که عموماً به زندگی خارج از مدار شادی هم راضی‌اند (شادی به معنای دهنده‌تنی‌اش، نه نشانه یک زندگی خوب و خوش)، برنیتانیایی‌ها به‌ویژه امریکایی‌ها هیجانات منفی را کم‌رنگ می‌کنند تا شادترین چهره ممکن را به نمایش بگذارند. امریکایی‌هاه این لایخنده مصنوعی و «خوبی، ممنون!» شهره‌اند و برنیتانیایی‌ها معروفند که از گله و شکایت می‌برهیزند و در مواجهه با درد و بی‌اس خودداز هستند. روال آن است که احساس‌های منفی را انکار و پنهان کنی چون در جامعه و فرهنگ نامقبولند. در چارچوب فکری انگلیسی- امریکایی، هیجانات منفی بازتابی منفی از ما به نمایش می‌گذارند، انکار که خطایی اساسی کرده‌ایم، گویی که بدون ذوق و اراده لازم برای دستگیری به شادی زمستانه‌ایم.

ولی این همه تظاهر به شادی بالاخره خودش را بریز می‌دهد. کسی که در فرهنگ غربی زندگی می‌کند، چهار تا ۱۰ برابر بیشتر از فرهنگ شرقی احتمال دارد به افسردگی بالینی یا اضطراب دچار شود. این را ابراک باستین روانشناس در کتاب «سووی دیگر شادی: پذیرش یک رویکرد بی‌محابت به زیستن» گفته است. باستین می‌نویسد در چین و ژاپن، مردم معمولاً هیجانات مثبت و منفی را ضروری و یکسان می‌بینند. در شرق، نباید مصرانه دنبال شادی رفت، همانطور که نباید مصرانه از غم برهیز کرد. باستین خاستگاه این موضع را در دین می‌بیند. امروزه تحقیقات بازار، بر اساس پژوهش‌های واتسون رشد مداومی داشته است. بیستتا ماجرا هم اسکن چهره در فروشگاه‌ها (برای تشخیص هیجانات مصرف‌کنندگان در مقابل محصولات معین) برای خلق تبلیغ‌هایی است که ظاهرآر همه پلت‌فرمهای دیجیتال، مار ادنتیل می‌کنند و در نهایت به کیمیای دستکاری بازار می‌رسند؛ بگذار.د. این زندگی هم سلسله‌ای از «تجربه‌های فوق‌العاده» است و لاغیر. غم و یأس رد می‌شوند و حتی تجربه‌های خنتی با پیش‌بافتاده زندگی نیز از قاب تصویر روتوش می‌شوند. دنبال آن شادی امروز از شادی برهسیم؛ دنبال تجربه‌های فوق‌العاده گشتن و خریدن آنها. مصرف داروهای ضدافسردگی نسنخدار به حد بی‌سابقه‌ای رسیده است. کتاب‌های خودیاری در طبقات روشنگارها انباشته شده و روش‌های

تلخیص: سیمین جم