خبر

مهارت‌های تربیت فرزند؛

با کودک بهانه‌گیر چه کنیم

سپهرغرب، گروه خانواده: یکی از مشکلات روزمره والدین با کودکان، نق زدن و جیغ زدن کودک است که برای حل این مسئله، والدین گاهی متوسل به زور می‌شوند.

خانه‌های کوچک و بدون حیاط باعث شده کودکان بیشتر روزهای هفته در خانه باشند و محیطی برای تخلیه انرژی خود پیدا نکنند. به همین خاطر ساعات زیادی از روز والدین و به‌خصوص مادران به کلنجار رفتن با کودک صرف می‌شود.

این کلنجار رفتن همیشه با جیغ و فریاد و نق زدن کودک همراه است. به‌ویژه زمانی که از مادر و یا پدر خود تقاضایی دارد، اما پاسخ مثبت دریافت نمی‌کند. به همین خاطر نخستین واکنش کودک در مقابل والدین، گریه کردن و فریاد زدن است.

اما در مقابل این رفتار کودک باید چه کنیم؟

جیغ زدن ممنوع؛ تصور کنید مادری را که در مقابل جیغ‌های کودک، فریاد زده و از او می‌خواهد که ساکت باشد! فکر می‌کنید کودک در این موقعیت با خود چه فکری می‌کند؟ اگر دادوفریاد خوب نیست، پس چرا مادرم هم داد می‌زند؟!

زمانی که کودک جیغ می‌زند، نباید مثل او رفتار کرد. باید به او نشان داد که خواسته خود را با خونسردی و آرامش به والدین منتقل کند. وقتی شما با همان صدای بلند سعی می‌کنید رفتار کودک را اصلاح کنید، تنها قضیه را پیچیده‌تر کرده و موضوع حل نخواهد شد.

مشکل کجاست؟ نخستین واکنش پدر و مادر در چنین وضعیتی، یافتن هدف و مسئله است؛ یعنی علت نق زدن کودک را پیدا کرده و بدانیم چه چیزی او را عصبانی کرده است.

زمانی که علت مشخص شود، می‌توان تصمیم‌گیری کرد که آیا به خواسته او پاسخ مثبت دهیم و یا خیر. برای مثال مادر به کودک می‌گوید اتاق خود را مرتب کند تا فیلم مورد علاقه او پخش شود، اما به‌موقع به قول خود عمل نمی‌کند و همین باعث عصبانیت و جیغ زدن کودک می‌شود؛ به همین خاطر باید از کار خود دست بکشید و کودک را شاد کنید.

پای حرف خود بایستید، گاهی خواسته کودک غلط و بی‌جاست؛ اما بازهم نق می‌زند. در چنین وضعیتی نباید به خواسته او پاسخ مثبت داد، حتی اگر چند ساعت گریه کرد.

اگر رفتار خود را به‌خاطر عصبانیت و جیغ زدن کودک تغییر داده و به خواسته او جواب مثبت دهید، کودک متوجه می‌شود که با گریه و فریاد می‌تواند کار خود را پیش ببرد و به هدف خود برسد؛ بنابراین روی حرف خود بایستید و کوتاه نیایید. نکته مهم این است که حتی اگر متوجه حرف غلط خود شده و فهمیدید رفتارتان غلط بوده، نباید در همان موقعیت نظرتان را تغییر دهید، بلکه دفعه آینده این کار را کنید.

همچنین اگر قرار است با درخواست او مخالفت کنید، سعی کنید علت رد آن را به زبان کودکانه، با محبت و مهربانی توضیح دهید.

در همین زمینه «دکتر سیزر» می‌گوید: «با فرزندتان صحبت کنید و حواس او را به چیزهایی جلب کنید که مورد علاقه اوست تا از جیغ کشیدن دست بردارد. این کار به او نشان می‌دهد که جیغ و فریاد تأثیری روی شما نداشته است؛ وقتی فرزندتان یاد بگیرد که جیغ زدن فایده‌ای ندارد و مهارت‌های زبانی او پیشرفت کند، این رفتارش را به آهستگی فراموش می‌کند.» (۱)

یکی از فن‌های مقابله با جیغ‌های کودک، استفاده از روش «کر شدن موقت» است. وقتی نق می‌زند، در مقابل بگویید: «ها... نمی‌شنوم... چی... وقتی جیغ می‌زنی حرفات رو نمی‌شنوم... چی میگی؟!»

این روش کمک می‌کند رفتار کودک در بلندمدت تغییر کرده و او هم خیلی خشمگین نمی‌شود. اگر شما از این شیوه استفاده کردید و کودکتان از آن پس درخواست خود را با صدای آرام مطرح کرد، به این روش ادامه دهید. مراقب باشید اگر کودک خیلی حساس است و یا دچار اختلالات ذهنی می‌شود، این عمل نتیجه معکوس می‌دهد.

محسن کمالی، متخصص و روانشناس کودک نیز می‌گوید: «به فرزندتان تفاوت میان رفتار خوب و بد را آموزش دهید. اگر در این کار موفق باشید، او به‌جای تأثیر گرفتن از بچه‌های دیگر، از شما تأثیر می‌گیرد. فرزند شما با فریادهایش می‌خواهد جلب توجه کند. اما شما می‌توانید با نادیده گرفتن این صداها و اشک‌ها، به حذف این عادت کمک کنید.» (۲)

نگذارید خشم کودک لبریز شود، خشم در کودکان امری طبیعی است و چون روش تقاضا کردن را بلد نیست، معمولاً از دادوفریاد استفاده می‌کند؛ به همین خاطر نباید والدین نگران باشند.

اما اگر خشم کودک شدت پیدا کرد، به‌گونه‌ای که به دیگران آسیب وارد آورد و یا به اشیا در خانه خسارتی زد؛ در این صورت با گفتار و رفتار خود نشان دهید که چنین رفتاری پذیرفته نیست و شما ناراحت هستید. به فرزندتان کمک کنید تا احساسات خود را با کلمات بیان کند و عصبانیت را کنار بگذارد. محبت و نوازش ابزار مناسبی برای انتقال این احساس است.

کمالی در این خصوص می‌گوید: «به یاد داشته باشیم که ما بیش از هر چیز به دنبال آنیم که ارتباط بین والدین و کودک را بهبود بخشیم. والدین با صبوری، باج ندادن به کودک، آموزش و غیره بر غر زدن کودک غلبه کنند.» (۳)

---

* پی‌نوشت:

۱. کلیدهای پرورش فرزندان شاد، ترجمه منیره نادری، ص ۱۷۳

۲. سایت دانا

۳. همان

** سیدعلی شاه‌صاحبی

۳۱۳۳۰
سازمان آگهی و بازرگانی

نقد آزمون MBTI در فرآیند همسرگزینی؛

طالع‌بینی مُدرن در انتخاب همسر

بخش نخست

سپهرغرب، گروه خانواده: با وجود مشکلات گوناگونی که در پنجاه سال اخیر گریبان‌گیر خانواده از قبیل تعویق ازدواج، افزایش طلاق، روابط فرازناشویی، خشونت‌های خانگی و زیاد شدن خانواده‌های تک‌والدی شده است، اما ازدواج همچنان بهره‌های فراوان خود را به مردان و زنان متأهل می‌بخشد.

خانواده که «آلن بیرو» در فرهنگ علوم اجتماعی آن را ترکیبی می‌داند از زن و مردی که باهم رابطه جنسی قانونی و پایا دارند و در یک محل اقامت با داشتن منافع مشترک اقتصادی، به تولید مثل و تربیت فرزندان می‌پردازند؛ پیشینه‌ای به قدمت ظهور بشر بر روی کره زمین دارد. چراکه ازدواج یک نیاز طبیعی و فطری است که هدف و حکمت اصلی آن بقای نوع انسان بوده و پاسخی است فرهنگی به یک میل ریشه‌دار برای مصاحبت، محبت و نیز پرورش فرزند. ازاین‌رو بیش از ۹۵ درصد بزرگسالان آمریکایی مانند مردم دیگر جوامع بشری در طول عمر خود ازدواج می‌کنند. (۱)

با وجود مشکلات گوناگونی که در پنجاه سال اخیر گریبان‌گیر خانواده از قبیل تعویق ازدواج، افزایش طلاق، روابط فرازناشویی، خشونت‌های خانگی و زیاد شدن خانواده‌های تک‌والدی شده است، اما ازدواج همچنان بهره‌های فراوان خود را به مردان و زنان متأهل می‌بخشد.

در یک پژوهش میزان مرگ‌ومیر در مردان مجرد ۴۵ تا ۵۴ ساله طی ۱۰ سال ۲۳ درصد و در مردان متأهل همان سن ۱۱ درصد گزارش شده است. احتمال مرگ در اثر بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها در افراد جداشده از همسر، بیوه و مجرد بدون درنظر گرفتن جنس و نژاد، بیشتر از افراد متأهل است؛ افراد متأهل حتی دستگاه ایمنی سالم‌تری دارند. (۲)

«اینگلهارت» در سال ۱۹۹۰ روی نمونه بسیار بزرگ ۱۶۳ هزار نفری در همه کشورهای مورد ارزیابی، مطالعه‌ای را انجام داد و نتیجه گرفت که افراد متأهل به‌طور کلی بسیار بیشتر از افراد مجرد بیوه و طلاق‌گرفته از زندگی راضی هستند و احساس مثبت و شادمانی دارند. در مطالعه‌ای که سال ۱۹۹۶ روی ۸۲۹ مرد و زن به مدت هفت سال صورت گرفت، معلوم شد که موارد افسردگی و مصرف الکل در افراد ازدواج‌کرده در مقایسه با افراد مجرد بسیار کمتر است. (۳)

«مارتین سلیگمن»، روان‌شناس نامدار معاصر و پیشگام جنبش علمی روان‌شناسی مثبت می‌نویسد: ازدواج گاهی به‌مانند یک غُل و زنجیر محکوم شده است و گاهی به‌عنوان عامل شادی همیشگی و پایدار ستایش می‌شود.

هیچ‌یک از این توصیفات مطلق نیستند، اما بررسی‌های علمی و تجربی از دیدگاه دوم (ازدواج عامل شادکامی پایدار) بیشتر حمایت می‌کند. ازدواج برخلاف ثروت و پول زیاد که تأثیر اندک و کوتاه‌مدتی بر خوشبختی افراد می‌گذارد، با شادکامی انسان‌ها پیوند بادوام و استواری دارد. (۴) از همین رو در همه ادیان، خانواده نهادی مقدس است که به تشکیل و تحکیم آن سفارش زیاد شده؛ قرآن کریم آن را کانون آرامش، مودت و رحمت می‌داند (روم/۲۱) و پیامبر اسلام (ص) از آن به‌عنوان محبوب‌ترین بنای عالم هستی یاد می‌کند. اما تردیدی نیست که این‌همه برکت و بهره زمانی است که خانواده نهادی گرم، با صفا، آرامش‌دهنده و تفاهم‌آمیز باشد.

اما همه ازدواج‌ها به این فرجام نیکو نمی‌انجامند. واقعیت‌ها و آمارها نشان می‌دهد که کاروان ازدواج (پس از شکل‌گیری و عقد زناشویی) در سه مسیر بالندگی، آشفتگی و گسستگی قرار می‌گیرد. برخی از خانواده‌ها چنان دچار آشفتگی هستند که «برنشتاین» در کتاب «زناشویی درمانی» می‌نویسند: برای بسیاری از افراد، طلاق موهبتی الهی است. طلاق به رابطه‌های زیان‌بخش، ویرانگر و بسیار دردناک پایان می‌دهد. اما جدایی هم آثار مخرب فراوانی دارد؛ همین نویسندگان ادامه می‌دهند: واقعیت طلاق این است که بیشتر افراد پس از آن احساس رنج و عذابی فراوان می‌کنند که به‌صورت آشفتگی، احساس تنهایی، فقدان هویت، اضطراب، احساس شکست، افسردگی، آزردگی و یا احساس گناه نمایان می‌شود. (۵)

ازاین‌رو در سه دهه اخیر به‌خاطر افزایش آمار طلاق و ناسازگاری‌های شدید و ادامه‌دار خانوادگی، در غرب بسیاری از مردم یا ازدواج خود را به تعویق می‌اندازند و یا تصمیم می‌گیرند هرگز ازدواج نکنند. با آنکه در ایران با فرهنگ کهن و پُرباری که دارد، خانواده نهادی مقدس است و تشکیل و تحکیم آن از جنبه‌های گوناگون تشویق و ترویج می‌شود، اما متأسفانه روند جدایی از همسران در ۱۰ سال گذشته سیری فزاینده و نگران‌کننده داشته است. داده‌های پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان ثبت احوال کشور نشان می‌دهد که نسبت طلاق به ازدواج از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۶ به‌صورت زیر بوده است:

۱۳۸۶ (۱۱/۸۷)، ۱۳۸۷ (۱۲/۵۴)، ۱۳۸۸ (۱۴/۱۲)، ۱۳۸۹ (۱۵/۳۹)، ۱۳۹۰ (۱۶/۳۹)، ۱۳۹۱ (۱۸/۱۱)، ۱۳۹۲ (۲۰/۶)، ۱۳۹۳ (۲۲/۵۸)، ۱۳۹۴ (۲۳/۹)، ۱۳۹۵ (۲۶/۳۶) و ۱۳۹۶ (۲۲/۵۸)

یعنی نسبت طلاق به ازدواج در ۱۰ سال گذشته تقریباً دو برابر شده است.

در کلان‌شهر تهران، نزدیک به ۳۵ درصد ازدواج‌ها در کمتر از پنج سال، به جدایی کشیده می‌شوند. این میزان در بخش‌های شمالی تهران به بالاتر از ۵۵ درصد نیز می‌رسد؛ آمار دقیقی از فراوانی اختلاف‌های خانوادگی نداریم، اما مشاوران حوزه خانواده و قضات دادگاه‌های خانواده معتقدند که نیمی از زنان و شوهران متأهل دارای مشکلات و ناسازگاری‌های گوناگون هستند. با این حساب می‌توان گفت تنها یک‌چهارم ازدواج‌ها به دور از گسستگی و آشفتگی در مسیر بالندگی و شکوفایی راه می‌سپارند!

«ماری جانان گیلبرت»، از روان‌شناسان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در مقاله‌ای با عنوان: «اثربخشی و مشاوره پیش از ازدواج»، راه حل کاهش میزان طلاق و ناسازگاری همسران را در این می‌داند که به همسران جوان در آغاز تشکیل زندگی، آموزش داده شود که با آگاهی از مشکلات پیش روی زندگی و با چشم باز، پا در مسیر پُرفرازونشیب ازدواج بگذارند و بدانند هر مشکل به‌ظاهر کوچک در روابط همسران، همچون نشانه بروز سرطان در مرحله نخست است که اگر به‌خوبی آن را بشناسند و به مقابله با آن برخیزند، از وخیم‌تر شدن، شدت گرفتن و پخش شدنش (متاستاز) در دیگر ابعاد و عرصه‌های فردی و ارتباطی، جلوگیری خواهد کرد. (۶) این رویکرد برای کسانی مفید و اثربخش است که دارای مشکل شخصیتی نباشند، زیرا به نوشته مؤلفان کتاب «عشق دیوانه‌وار» یکی از دلسردکننده‌ترین نکات در مورد اختلالات شخصیت این است که اشخاص در این اختلالات به‌ندرت تغییرات معناداری می‌کنند. آن‌ها می‌نویسند:

اشخاص که در جوانی اختلال شخصیت دارند، الگوی اختلال شخصیت را در طول عمر خود یدک می‌کشند؛ هنگام آشنایی و قرار گذاشتن برای ازدواج، عاقلانه نیست که طرف مقابل را که اختلال شخصیت دارد، تشویق کنید تا سبک شخصیتی بنیادی خود را درمان کند. با پی بردن زودهنگام به اختلال شخصیت طرف مقابل، قدرت کنار گذاشتن او را خواهید داشت و درگیر دل‌شکستی‌ها و رنج‌های حاصل از روابط با او نخواهید شد. (۷)

«بیل ادی» نویسنده کتاب «ویرانگران زندگی» در مورد پنج تیپ شخصیتی که می‌توانند زندگی شما را خراب کنند، می‌نویسند: ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-۵)می‌گوید حدود ۱۵ درصد مردم دارای ملاک‌های اختلال شخصیت هستند. اکثر آن‌ها تشخیص داده نمی‌شوند، اما اطرافیانشان به‌مرور پی به مشکلات آن‌ها می‌برند (DSM-۵)، ۱۰ نوع اختلال شخصیت را برشمرده است که سه خصوصیت کلیدی مشترک دارند:

- ناکارآمدی میان‌فردی
- فقدان خودآگاهی اجتماعی
- تغییر نکردن

از بین مبتلایان به اختلالات شخصیت، پنج گروه که ۱۰ درصد مردم را تشکیل می‌دهند، اختلال‌های ویژه‌ای دارند که اگر همسر، فرزند، دوست و همکار درازمدت شما باشند، می‌توانند زندگی‌تان را با اختلال‌های هیجانی جدی و گاه خطرناک خود ویران کنند.

اینان عبارت‌اند از: بیماران خودشیفته، مرزی، ضد اجتماعی (جامعه‌ستیزی)، پارانویید (شکاک) و نمایشی که علاوه‌بر سه ویژگی یادشده، چهار خصوصیت مشترک دیگر هم دارند:

- همه یا هیچ‌اندیشی
- هیجانات شدید و مدیریت‌نشده
- رفتار یا تهدید افراطی
- اشتغال ذهنی به سرزنش دیگران (۸)

درباره تغییرناپذیری اختلال شخصیت به چند منبع علمی و مهم روان‌شناسی که به فارسی ترجمه شده‌اند، اشاره می‌کنیم:

اختلال شخصیت الگوی پایداری از تجربه و رفتار است که با انتظارات فرهنگ خود تفاوت زیادی دارد. (۹)

ناهنجاری شخصیت به شکل رفتارهای سازش‌نایافته، غالباً زیان‌بخش برای فرد و دیگران و به‌طور محسوس فاقد نوآوری و غنای آشکار می‌شوند. این اختلالات که از نوجوانی و حتی زودتر از آن در فرد هستند، عمیقاً در وجود او درآمیخته و مانند نشان‌های روان‌آزردگی، تضادی دردناک را که در دل فرد تیر می‌کشد، برنمی‌انگیزند و به‌منزله رگه‌های اصیل‌اند و شخصیت چنان پای در گِل بیماری فرو رفته که دیگر بین آن و نشانه‌های بیماری مرزی وجود ندارد. (۱۰)

اختلالات شخصیت شیوه‌های پایدار غیر انطباقی و انعطاف‌پذیر برقراری ارتباط با محیط هستند.

افراد گرفتار اختلال شخصیت معمولاً از رفتارشان خرسندند. آن‌ها برخلاف اشخاص مضطرب و یا افسرده که به‌شدت احساس ناراحتی می‌کنند، ناراحت نمی‌شوند؛ مگر اینکه مشکلاتشان به‌قدری شدت یابد که آن‌ها را از پای درآورد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت محیط و اطراف و نه الگوهای رفتار انعطاف‌ناپذیر خود را علت مشکلاتی که با آن‌ها مواجه‌اند، قلمداد می‌کنند.

چون شخص مبتلا به اختلال شخصیت معمولاً در تمام طول عمر خود حتی یک‌بار هم به متخصصان بهداشت روانی مراجعه نمی‌کند، اتفاق نظر بر این بوده که درمان بیشتر اختلالات شخصیت دشوار است. به دلایل متعدد ازجمله: انگیزه ضعیف برای تغییر که سبب افزایش احتمال قطع برنامه درمانی از سوی بیماران می‌شود، این نکته صحیحی به نظر می‌رسد. (۱۱)

به‌جز اختلال شخصیت که به آشفتگی‌های شدید و تقریباً تمام‌ناشدنی در روابط همسران و در بسیاری موارد جدایی آن‌ها از یکدیگر می‌انجامد، تفاوت زیاد در ویژگی‌های شخصیتی افراد سالم نیز باعث نارضایتی و ناسازگاری آن‌ها می‌شود.

«کسپی و هرینر» زوج‌های میان‌سالی را طی یک دوره ۱۱ ساله مطالعه کردند و نتیجه گرفتند، شباهت شخصیتی بین همسران تداوم‌بخش رضایت زناشویی و نیز ثبات شخصیتی آنان است. (۱۲)

این بررسی‌ها تأییدکننده «نظریه جذب مشابه» است. در توضیح این نظریه «لارسن» و «باس» می‌نویسند: در قرن بیستم درباره اینکه چه کسی جذب چه کسی می‌شود، دو نظریه علمی مطرح شده، در «نظریه نیازهای مکمل» فرض بر این است که افراد جذب کسانی می‌شوند که خصلت‌های شخصیتی متفاوتی با آن‌ها دارند. برای مثال ممکن است افراد سلطه‌گر نیاز داشته باشند با کسانی رابطه برقرار کنند که بتوانند او را کنترل کنند و یا تحت نفوذ خود درآورند.

در «نظریه جذب مشابه» فرض بر این است که افراد جذب کسانی می‌شود که ویژگی‌های شخصیتی مشابهی با آن‌ها دارند. به‌عنوان مثل افراد برون‌گرا ممکن است همسری را دوست داشته باشند که او نیز برون‌گرا باشد تا به این طریق بتوانند باهم به میهمانی بروند. عبارت «کبوتر با کبوتر، باز با باز» خلاصه این نظریه است.

اگرچه در طول قرن بیستم این دو نظریه طرفداران زیادی داشتند، اما اکنون نتایج پژوهش‌ها حمایت چشم‌گیری برای نظریه «جذب مشابه» آورده است و نظریه «نیازهای مکمل» را تأیید نمی‌کند.

یکی از رایج‌ترین یافته‌ها در پژوهش‌های مربوط به انتخاب همسر اینکه افراد با کسانی ازدواج می‌کنند که مشابه آن‌ها هستند، پدیده‌ای موسوم به «همسریابی گزینشی» است:

در مورد هر متغیر که بررسی می‌شود، از اعمال منفرد گرفته تا جایگاه قومی نژادی، به نظر می‌رسد افراد همسرانی را انتخاب می‌کنند که مشابه آن‌ها هستند. حتی در حدس زدن شخصیت افراد از روی چهره (ارزیابی صفات شخصیتی تنها بر مبنای قضاوت از روی تصویر) نیز همسریابی گزینشی دیده می‌شود. (۱۳)

هم‌اکنون در ایران ۱۲ میلیون افراد بالاتر از ۱۸ سال در سن ازدواج قرار دارند که به دلایل گوناگون نمی‌توانند تشکیل خانواده دهند. از مهم‌ترین موانع ازدواج، پیدا نکردن همسر دلخواه است؛ کسی که از سلامت جسمی، شخصیتی، اخلاقی، خانوادگی و جنسی برخوردار باشد و در ویژگی‌های اساسی سنی، ظاهری، تحصیلی، اقتصادی اجتماعی، فرهنگی و دینی هماهنگی‌های و همسانی‌های لازم را با فرد متقاضی ازدواج داشته باشد.

چون راه‌کارهای سنتی پاسخ‌گوی این نیاز جدی و گسترده نیست، در سال‌های اخیر ده‌ها مؤسسه و صدها سایت قانونی و غیر قانونی در زمینه همسریابی فعال شده‌اند و هر کدام به‌گونه‌ای برنامه‌های خود را تبلیغ می‌کنند.

در سال گذشته مدیران برنامه نرم‌افزاری (اپلیکیشن) «آدم و حوا»، وابسته به مجموعه «راصف» با هدف واسطه‌گری بومی و اسلامی در امر ازدواج، از سامانه خود رونمایی کردند. یکی از دست‌اندرکاران این مؤسسه مزیت سامانه را استفاده از اجرای آزمون روان‌شناختی MBTI توسط جویندگان همسر مطلوب اعلام کرد تا از این راه اشتباه در تصمیم‌گیری، سرگردانی و تنوع‌طلبی افراد به طرز چشم‌گیری کاهش یابد.

ادامه دارد...

همسران ناموفق را بشناسیم

سپهرغرب، گروه خانواده: برخی معتقدند که شناخت و تشخیص دقیق همسران ناموفق، تاحدودی کار پیچیده و مشکلی است که تنها افراد متخصص از عهده آن برمی‌آیند. اینکه همسران موفق چه ویژگی‌هایی دارند نیز کار چندان راحتی نیست، زیرا هنوز معیارهای دقیق سلامت همسران مشخص نشده است؛ اما بسیاری از عوامل آسیب‌زا معلوم و مشخص بوده، به همین دلیل برشمردن ویژگی‌های آسیب‌زا، بهتر می‌تواند ما را برای دستیابی به هدف مورد نظرمان یاری رساند.

شاید بارها از خود پرسیده‌اید که چرا فلانی این‌قدر با همسرش تفاهم دارد و باهم خوش‌اند؟ یا اینکه فلانی چه کار می‌کند که همسرش همیشه احترامش را حفظ می‌کند؟ و یا چرا ما نمی‌توانیم مثل فلانی خوشبخت باشیم و از کنار هم بودن لذت ببریم؟ اما آیا تاکنون فکر کرده‌اید که این زوجین موفق نام‌آشنای فامیل که شما و همسرتان و یا دیگر زوجین به آن‌ها غبطه می‌خورید و حسرت زندگیشان را دارید، از چه ویژگی‌های برتری برخوردارند و چگونه زندگی مشترکشان را مدیریت و اداره می‌کنند که مایه مباهات و تفاخر در بین دوستان و آشنایان شده‌اند؟ اکثراً ما عادت کرده‌ایم فقط به مقایسه میزان سطوح موفقیت بپردازیم، غافل از آنکه موضوع چیز دیگری است.

متأسفانه بسیاری از ما آموخته‌ایم فقط بپرسیم چرا فلانی زندگی مشترک موفقی دارد؟ بدون آنکه در جستجوی علت و آگاهی از رمز خوشبختی و موفقیت آنان باشیم. هرگز نخواسته‌ایم زندگی مشترک و نحوه و چگونگی رابطه خود با همسرمان را همان‌طور که زندگی دیگران را زیر ذره‌بین می‌بریم، جزئی‌تر و با قدری تأمل و درایت و اندیشه اصلاح و بررسی کنیم. این‌بار معکوس عمل کرده و به‌جای برشمردن ویژگی‌های مثبت همسران موفق، از خصوصیات همسران ناموفق صحبت کنیم که با برشمردن برخی از این ویژگی‌های نامطلوب، تلنگری بر برخی از زوجین وارد کرده تا دیر نشده تکانی به خود داده و درصدد رفع آن برآیند.

مهم‌ترین ویژگی همسران ناموفق عبارت‌اند از:

* همسران ناموفق یک یا دو نفر آن‌ها رفتار و شخصیت سالم و رشدکرده‌ای ندارند.
* همسران ناموفق حریم شخصی یکدیگر را رعایت نمی‌کنند.
* همسران ناموفق معمولاً مدیریتی کارآمد بین همسر و خانواده خویش ندارند.
* همسران ناموفق مرز و حریم اسرار خود را با اطرافیان و خانواده‌های خویش رعایت نمی‌کنند.
* همسران ناموفق نمی‌توانند به‌درستی و به‌خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.
* همسران ناموفق معمولاً در زندگیشان اوقات خوشی را نمی‌گذرانند.
* همسران ناموفق در اغلب فعالیت‌هایشان طی زندگی مشترک هم‌سو و هم‌عقیده نیستند.
* همسران ناموفق معمولاً در زمینه‌های فکری، فرهنگی، عقیدتی، مذهبی و اجتماعی شباهت‌ها و اشتراک‌های چندانی با یکدیگر ندارند.
* همسران ناموفق با یکدیگر درگیری و کشمکش‌هایی در زمینه‌های فکری، انسانی، عقیدتی، معیشتی و تربیتی دارند.
* همسران ناموفق آزار و اذیت‌های بسیاری به یکدیگر می‌رسانند و نیش و کنایه‌های آزاردهنده‌ای به همدیگر وارد می‌کنند.
* همسران ناموفق بر بسیاری از امور کنترل ندارند، به‌نحوی که امور زندگی بر آن‌ها مسلط است و نه آن‌ها بر امور.
* همسران ناموفق معمولاً در تربیت فرزندانشان موفق نیستند.
* همسران ناموفق به یکدیگر احترام نمی‌گذارند و حرمت یکدیگر را رعایت نمی‌کنند.
* همسران ناموفق اهداف مشترکی در زمینه‌های مختلف زندگی ندارند.
* همسران ناموفق در طول زندگی علاقه‌شان را نسبت به یکدیگر از دست می‌دهند.
* همسران ناموفق حضورشان برای یکدیگر خوشایند نیست و حتی گاهی آزاردهنده می‌شود.
* همسران ناموفق معمولاً نسبت به ناسالم بودن خویش آگاهی ندارند.
* همسران ناموفق اغلب برای حل مشکلاتی که قادر به حل آن‌ها نیستند، کمک تخصصی نیز نمی‌گیرند (به مشاوره علمی اعتقادی ندارند).
* همسران ناموفق قادر به حل کردن مشکلاتشان نیستند و تنها یاد می‌گیرند چگونه با مشکلات خویش کنار بیایند.
* همسران ناموفق در زندگی مشترک راستی و صداقت ندارند.
* همسران ناموفق علت عمده مشکلات خود را ناشی از طرف مقابل می‌دانند.
* همسران ناموفق معمولاً نقش‌های ثابتی ازلحاظ رفتاری و عاطفی در ارتباط با یکدیگر دارند.
* همسران ناموفق شیوه‌های صحیح پایان دادن به زندگی مشترک خویش را نیز نمی‌دانند.
* همسران ناموفق معمولاً روابط جنسی رضایت‌بخشی نیز ندارند.

** نسرین صفری

حقی که نباید از والدین سلب شود!

سپهرغرب، گروه خانواده: مدتی پیش مراجعی داشتم با داستانی عاشقانه و غم‌انگیز؛ خانمی حدود ۵۵ ساله که ۱۵ سال پیش همسرش را از دست داده و در تمام این سال‌ها به‌تنهایی فرزندانش را بزرگ کرده بود.

بچه‌ها هرکدام سر خانه و زندگی خود رفته بودند و گاهی به مادرشان سر می‌زدند. یک سال پیش در سفر مشهد با آقایی هم‌سن‌وسال خودش آشنا شده بود که او هم همسرش را در یک تصادف از دست داده بود. تنهایی هردوی آن‌ها را به سمت یکدیگر کشیده بود، اما برای ازدواج مجدد یک مانع بزرگ سر راهشان بود؛ فرزندان خانم به‌شدت مخالف بودند. دخترها می‌گفتند جواب شوهر و خانواده شوهر را چه بدهیم و پسرها می‌گفتند آبروی ما و پدرمان را برده‌ای. این‌روزها صحبت‌های چندین‌ماه پیش نیکی مظفری از بازیگران کشورمان دراین‌باره در شبکه‌های اجتماعی پُربازدید شده که فرصتی برای بررسی دوباره موقعیت‌های این‌چنینی است.

* دوست دارم برای پدرم زن بگیرم

«نیکی مظفری» در مصاحبه‌ای گفته است: «دوست دارم برای پدرم زن بگیرم و به همه فرزندانی که پدر و مادرشان تنها هستند، این موضوع را پیشنهاد می‌کنم. ما بچه‌ها نباید خیلی خودخواهانه با این قضیه برخورد کنیم؛ من از سال نخستی که مادرم فوت کرد، همیشه دوست داشتم پدرم ازدواج کند. چون هر انسانی نیاز به یک هم‌صحبت و همراه دارد، برخی به‌خاطر سن و سالشان این کار را زشت می‌دانند، اما به نظر من هیچ آدمی نباید تنها بماند و این فرزندان هستند که باید برخی اوقات پیش‌قدم باشند.»

درباره ازدواج مجدد سالمندان دیدگاهی منصفانه داشته باشید، احتمالاً شما هم با پدر یا مادر میان‌سال یا سالمندی روبه‌رو بوده‌اید که همسرش را از دست داده و یا طلاق گفته است و می‌خواهد دوباره ازدواج کند، اما فرزندانش مخالف هستند. این‌روزها با توجه به افزایش جمعیت میان‌سالان و سالمندان، بیشتر شاهد این موارد هستیم. سالمندان تنها و مجرد به یکی از مهم‌ترین چالش‌های جامعه و نظام سلامت ما تبدیل شده‌اند؛ به همین دلیل لازم است جامعه منطقی و منصفانه به ازدواج مجدد والدین و افراد مسن نگاه کند.

سالمندان بی‌نیاز از همسر و همدم نیستند، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان نیاز به صمیمیت و حمایت عاطفی، روانی و جسمانی است. این نیاز ربطی به سن و سال ندارد؛ برخلاف نظر عموم، این‌گونه نیست که میان‌سالان و سالمندان نیازی به داشتن همسر و همدم نداشته باشند و بچه‌ها و نوه‌ها برای آن‌ها کافی باشند. میان‌سالان و سالمندان مجرد در معرض انواع بیماری‌های جسمی و روانی قرار دارند، آمار نشان می‌دهد نرخ افسردگی، بیماری‌های قلبی‌عروقی و فشارخون بالا در سالمندانِ تنها بیشتر از سالمندانی است که با همسرشان زندگی می‌کنند؛ بنابراین برخلاف تصور عموم، ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی و فرزندآوری نیست، بلکه انسان ذاتاً به همدم و حامی عاطفی نیاز دارد. این آرامش، حمایت عاطفی و صمیمیت برای سلامت جسم و روان هر انسانی در هر سنی ضروری بوده، با توجه به محدود شدن روابط اجتماعی سالمندان، نیاز به داشتن همدم و همسر در این سنین بیشتر است.

خشونت علیه سالمندان فقط کتک زدن نیست، اینکه فرزندان با عناوینی چون «جواب مردم را چه بدهیم»، «نمی‌توانیم فرد دیگری را جای پدر یا مادرمان ببینیم» یا «آبروی ما می‌رود»، حق ازدواج مجدد را از والدین سلب کنند، قطعاً نوعی تجاوز به حریم خصوصی و خشونت علیه آن‌ها به‌شمار می‌آید. خشونت علیه سالمندان فقط کتک زدن یا بی‌توجهی به سلامت آن‌ها نیست؛ هیچ انسانی حق ندارد انسان دیگری را وادار کند که در تنهایی زندگی کند و نیازهای خود را نادیده بگیرد. فرزند و نوه جای یک همسر دلسوز و همراه را نمی‌گیرند، میان‌سالان و سالمندان متأهل ارتباط بهتری با فرزندان خود دارند، بیشتر از سلامتی خود مراقبت می‌کنند، کمتر افسرده می‌شوند و هزینه‌های مراقبتی و پزشکی کمتری بر خانواده و جامعه تحمیل می‌کنند. بنابراین بهتر است فرزندان در دیدگاه خود تجدید نظر کنند، به نیازها و حقوق طبیعی والدین خود احترام بگذارند و آن‌ها را تشویق به ازدواج مجدد کنند. حتی می‌توانند خودشان دست به کار شوند و فردی را که فکر می‌کنند مناسب خانواده آن‌هاست، به والدین خود معرفی کنند.