

سبک ارتباط



انزوائ خانواده ایرانی به روایت سیدحسین موسوی چلک رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

همه در خانه‌ایم و تنهاییم!

■ امیرمحمد صادق‌وند

پرسش از منبع لذت جمعی در یک خانواده می‌تواند پرسش و روزنه تازه‌ای بگشاید به اینکه نگاه دوباره‌ای به عوامل و اگرایی در خانواده‌ها پیدا کنیم. سیدحسین موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایرانی «نام می‌برد اصطلاح «منبع لذت در خانواده ایرانی» نام می‌برد و می‌پرسد امروز منبع لذت در خانواده‌های ما چیست؟ این پرسشی است که ذهن هر علاقه‌مندی را می‌تواند به بازی بگیرد و به چالش بکشد. این مخزن مشترکی که چشم، گوش و هوش همه ما در آن غوطه‌ور باشد تا به لذت و شادی برسیم کجاست؟ گفته‌های سیدحسین موسوی چلک در این باره را می‌خوانید. ■ ■ ■

■ خانواده‌ها تنها شده‌اند

خانواده‌های ما هم از بیرون تنها شده‌اند و هم از درون. از بیرون تهدید می‌شوند و هم از درون مناسبات و تحولات درونی خودشان، مثل کسی که هم از بیرون زخم برمی‌دارد و هم از درون. امروز سبک زندگی و نوع معماری ما تغییر کرده است. مساحت خانه‌های ما در گذشته ما با تدابیری که در همین خانواده‌ها وجود داشت اجازه نمی‌دادیم مشکلات حاد شود اما حالا آن کار کرده‌ها وجود ندارد، یعنی خانواده زخم درونی خودش را نمی‌تواند پانسمان کند. کسی یا کسانی که در گذشته از درون خود خانواده‌ها زخم‌ها را می‌بستند و اجازه خونریزی بیشتر را نمی‌دادند امروز غایبند چون تعاملات ما با هم کم شده است. نه فرصتی برای مداخله‌های قدیم وجود دارد و نه فرهنگ‌آموزی ما این مداخله‌ها را

سبک انتخاب

اول کنار آمدن با خود، بعد

انتخاب شریک زندگی

■ فرنگیس شریفی باستان*

تعمای بشر به امر مقدس ازدواج ریشه‌ای عمیق در فطرت او دارد. بی‌شک هیچ جامعه‌ای برای خاموشی و سرکوب این فطرت بشری وجود ندارد. در واقع اگر بخواهیم بنا توجه به مسائلی که در حاشیه ازدواج‌های امروزی وجود دارد این امر را مشکل دانسته و بنا به هر دلیلی آن را به تعویق بیندازیم، در حقیقت دست به اقدامی علیه فطرت بشر زده‌ایم که ناسازگار با روح و جسم انسان بوده و جایی در سبک زندگی ایرانی – اسلامی ندارد. اما نکته مهم جبرانی است که این روزها به مشغله ذهنی بسیاری از والدین، خانواده‌ها و حتی جوانان تبدیل شده و این جریان همان تأخیر در ازدواج و مشکلات و موانع مربوط به آن است. مراسم زیبایی که از دیرباز تاکنون مقدس شمرده شده اما علاوه بر این تقدس و زیبایی، امروزه اسباب ذغدغه و دلمشغولی را برای بسیاری از افراد فراهم آورده است. در رابطه با چنین مسئله حائز اهمیتی می‌توان گفت از طرفی خانواده‌ها و نظریات متفاوت آنها، حتی به قول جوانان، نظریات سنتی و متناسب با رده سنی زنان خودشان و از طرف دیگر مدرن بودن و روشنفکری برخی جوانان امروزی، از جمله عواملی است که روند ازدواج جوانان جامعه را به تعویق انداخته و سن ازدواج را بالا برده است. ■ ■ ■

■ ضرورت بازسازی روند ازدواج

با وجود تمامی موانع و مشکلات امروزی باید برای درونی شدن امر ازدواج به عنوان یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر فکری کرد و با تبیین برخی ساختارها برای تداوم آن تدبیری اندیشید. باید دوباره برخی اندیشه‌هایمان را مرور و در برخی موارد نیز بازسازی کنیم و همگام با فطرت بشر سازیم تا بتوانیم در جاده فطرت بشری قدم برداریم. متأسفانه امروزه شاهد کاهش آمار ازدواج و افزایش طلاق هستیم. آمار هولناکی که کشور را با افزایش جمعیت سالمند و کاهش قشر جوان و نیروی کار مواجه می‌سازد. بی‌شک برای اینکه بتوان جامعه‌های سالم، رو به پیشرفت و

برمی‌تابد. از طرف دیگر ما تابویی به نام «دخالت نکردن

در زندگی زوجها» ساخته‌ایم و به زوج‌ها هم گفته‌ایم که کسی نباید در زندگی شما دخالت کند. اگر چه این سخن وجوه مثبتی هم دارد اما همه‌قضیه نیست و گاهی مصداق‌هایی که ما برای این دخالت نکردن‌ها می‌تراشیم مصداق‌های کاملاً انحرافی هستند. ما امروز در تعارضات مهم و کلیدی است که ما این تعارضات خانوادگی را با بهره‌گیری از منابع اجتماعی‌مان مدیریت کنیم.

■ رابطه‌ها را تعمیر نمی‌کنیم

ما دچار تغییر الگوها و اولویت‌های زندگی شده‌ایم. چیزهایی در چشم شما برجسته شده که پیشتر آنقدر برجسته نبودند و چیزهایی در چشم شما کوچک شده‌اند که قبلاً آنقدر محقر نبودند. شما امروز می‌بینید آدم‌ها برای ابزارها و ماشین‌ها وقت دارند. خرابی ماشین و استهلاک خودرو را به عنوان یک واقعیت مسلم می‌پذیرند و وقتی خودروی‌شان خراب شد، شاخ در نمی‌آورند یا مثلاً آن را از یک پرتگاه پایین نمی‌اندازند با این استدلال که دیگر خراب شده است و کارایی پیشین خود را ندارد، بلکه می‌روند و متاسب باخرابی‌ای که پیش آمده هزینه می‌کنند، اما همین آدم‌ها وقتی به رابطه‌شان می‌رسند به جای اینکه رابطه‌شان را تعمیر گاه ببرند و خرابی‌اش را درست کنند رابطه‌شان را می‌برند به سمت پرتگاه. فکر نمی‌کنند که همسر موفق بودن یا پدر و مادر شایسته بودن، هزینه، و مراقبت و زمان می‌خواهد.

■ سکوت سستگین خانه با حضور شبکه‌های

اجتماعی
امروز شبکه‌های اجتماعی در خانه‌های ما سکوت سستگینی برقرار کرده است. آمارها نشان می‌دهد که میانگین صحبت زوج‌ها با همدیگر به ۱۵ دقیقه در طول

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

اعضای یک خانواده کنار هم نشسته‌اند اما با هم نیستند. خانه هستیم اما همه‌مان تنها یسیم، با هم کار نمی‌کنیم. خانه هستیم اما اهداف مشترکی نداریم.

برادر و خواهر و پدر و مادر و زن و شوهر هیچ پروژه مشترکی با هم ندارند، در حالی که پیشتر اعضای خانواده با هم پروژه و اهداف مشترک داشتند

روز رسیده است. من از شما می‌پرسم منبع لذت در درون خانواده‌ها چیست؟ اگر ما بتوانیم به این پرسش، پاسخ دقیقی بدهیم صورت مسئله و راهکارها برای ما عیان‌تر خواهد شد. منبع لذت در خانواده‌های ما چیست؟ چه چیزی خانواده‌های ما را به سمت خودش جلب و جذب می‌کند تا همچنان کنار هم بمانیم و از کنار هم و با هم بودن لذت ببریم؟ صفحه ماینیتر است؟ صفحه گوشی‌مان است؟ حرف‌های خوبی که بین ما رد و بدل می‌شود؟ روابط زناشویی سالم و همراه با لذت؟ کدام یک از اینهاست؟ وقتی ما منابع لذت را در خانواده‌ها تعریف نمی‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

اتفاقی که می‌افتد این است که اعضای یک خانواده کنار هم نشسته‌اند اما با هم نیستند. خانه هستیم اما با هم نیستیم. خانه هستیم اما همه‌ما تنهاییم، با هم کار نمی‌کنیم. خانه هستیم اما اهداف مشترکی نداریم. برادر و خواهر و پدر و مادر و زن و شوهر هیچ پروژه مشترکی با هم ندارند، در حالی که بیشتر اعضای خانواده با هم پروژه و اهداف مشترک داشتند. در کنار اینها، بخشی از مسائل ما نیز معطوف به ناراضیاتی زوج‌ها از روابط زناشویی است که موعوماً بیان نمی‌شود.

■ به تفاوت‌هایمان احترام بگذاریم

باید بپذیریم که ما ازدواج می‌کنیم و ویژگی‌های مشترکی هم با هم داریم اما در واقع هیچ وقت مثل هم نیستیم. پس موضوع اینجاست که در عین حال که ویژگی‌ها و نقاط مشترک باعث می‌شود ما زندگی مشترک را در خانواده آغاز کنیم اما در ادامه شیوه مدیریت ما در اختلاف‌هاست که تعیین‌کننده خواهد بود چون یسر بازو آن وجوه اختلاف‌آمیز در زندگی عیان خواهد شد. اینجاست که ما باید ببینیم آیا زوج‌ها این مهارت و ویژگی شخصیتی و فرهنگی را در خود

■ در جست‌وجوی لذت پایدار

متأسفانه سفره‌های ما با ظهور تلویزیون سه‌ضلعی شد، یعنی به جای اینکه ما دورتا دور سفره بنشینیم یک ضلع را در تلویزیون دادیم و حالا تلویزیون رقیب‌های قدرتمندتری هم یافته است. از طرف دیگر امروز خانواده‌های ما آن ثبات و نشاط لازم را ندارند.

مسئولیت‌پذیری‌ها در خانواده‌ها پایین آمده است. ما باید کاری کنیم در خانواده‌ها، لذت پایدار جایگزین لذت آنی شود. باز در این زمینه نقض‌های ما جدی است. اینکه چقدر به آدم‌ها یاد داده‌ایم به لذت‌های اصیل و پایدار توجه کنند؟

جاده ناهموار ازدواج نیاز به بازسازی دارد

یک رابطه سالم در زندگی مشترک چه می‌خواهد؟ در واقع بهتر است فرد ابتدا برای معیار عقلانیت خویش خود را مرور کند و در ارتباطاتش برای خود احترام قائل شود و حریم و مرزی مشخص کند تا با همه این اعمال و رفتارها به نوعی بتواند جلوی وابستگی عاطفی به عجلانه و خام خود را بگیرد و به یک انتخاب آگاهانه دست بزند. پس در حقیقت ایجاد یک رابطه سالم و کارآمد پس از شناخت دو نفر از یکدیگر یک نیاز ضروری است. در یک رابطه کارآمد زوجین باید یک رابطه مطابق با تمام ابعاد شخصیتی و رفتاری خود ایجاد کنند. اگر بخواهیم ویژگی یک رابطه سالم را بسنجیم باید ببینیم چقدر منجر به افزایش شناخت فرد از خود و دیگران و همچنین رشد و بالندگی فکری و روحی وی شده است. اما ارتباط ناکارآمد رابطه‌ای است که فرد در آن به مثابه شیء یا وسیله‌ای برای خوشگذرانی، تفریح و پر کردن اوقات فراغت دیده می‌شود. شک نکنید افرادی که با به این نوع از روابط می‌گذارند، بیشتر از روی احساس‌های زودگذر و موقتی این رابطه را شروع کرده‌اند. بدون اینکه تعهد، تعقل یا عنق و صمیمیتی واقعی در کار باشد. افرادی که گرفتار چنین روابطی می‌شوند هیچ گونه تنظیم رفتاری بین آنها اتفاق نیفتاده و هیچ خبری از یک ارتباط همدلانه در زندگی‌شان نیست.

■ نگرش در دست و پره‌گیری از آموزه‌های دین

اگر قرار باشد بین دو نفر رابطه‌ای شکل بگیرد افراد نیازمند این هستند که خودشان بنا به افکار، سلیقه، میل، خواست و ارادشان یک رابطه درست و سالم را در قالب خانواده‌های خود تنظیم کنند تا این مقدمات بتواند ملزومات رشد، کمال و شکوفایی استعدادها و توانایی‌های فرد را فراهم کند و در پی آن افراد نیز بتوانند با قرار گرفتن در یک رابطه درست و تنظیم شده به احساس ارزشمندی، شکوفایی و اعتماد به نفس هر چه بیشتر دست پیدا کنند.

بهترین کاری که در رابطه با اینس مهم می‌توان انجام داد این است که برای تسهیل در امر ازدواج و برنامه‌ریزی برعی افزایش آن، نگرشی درست و عقلانی را انتخاب و سعی کنیم با بهره‌گیری از آموزه‌های دین و فرهنگ خود به ایجاد این پیوند استوار و محکم کمک کنیم. *روانشناس

سبک مشورت



اهمیت مشاوره در ازدواج از نگاه حجت‌الاسلام جامه‌بزرگی پژوهشگر حوزه سبک زندگی

هزار راه نرفته را با مشاورتان طی می‌کنید

■ بهنام صدقی

پیوند زناشویی، از والاترین اسرار آفرینش، خلقت بشر و موجبات بقا و ماندگاری و در نهایت مسبب اصلی سلامت و صلاح جامعه است. در یک جامعه اسلامی، زن و شوهر متعلق به یکدیگر و در اصل مرهمی برای زخم‌های هم هستند و در قبال این تعلق و وابستگی مسئولند. آنها متأهل و متعهدند و در قبال فراهم‌سازی محیطی آرام و کانونی گرم برای خانواده و در برابر حق و حقوق فرزندان خود مسئولیت دارند. در استحکام بنای خانواده زن و شوهر با گذشت، همکاری، مهربانی، اخلاق خوب و عشق ورزی به یکدیگر بیشترین نقش را دارند و بنای خانواده را ماندگار و سازگار می‌کنند. حجت‌الاسلام حسین جامه‌بزرگی، پژوهشگر حوزه سبک زندگی معتقد است دختران و پسران ما، زنان و مردان ما هنوز آنگونه که باید و شاید اهمیت مشاوره را درک نکرده‌اند، در حالی که مشاوره کلید حل بسیاری از مشکلات است. ماحصل همکاری ما با ایشان را در این زمینه می‌خوانید.

■ مشاوره در ازدواج، از صدر اسلام تاکنون

موضوع مشورت همیشه مورد تأکید اسلام بوده است و خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «مساور هم فی الامر» در صدر اسلام بسیاری از مسلمانان برای مسائل مهمی همچون معامله و ازدواج نزد حضرت رسول(ص) می‌آمدند. المصراع) نیز بهترین مشاوران مردم بودند.

مردی برای مشاوره در امر ازدواج دخترش به محضر امام حسن مجتبی (ع) آمد. حضرت به او فرمود: دخترت را به یک مرد با تقوا و پرهیزگار بده که اگر به او علاقه و محبت پیدا کند او را مورد اکرام قرار می‌دهد و اگر بر او خشم گیرد به او ظلم و اذیت‌ی روا نمی‌دارد.

علم روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان است. ما در حال حاضر از علوم مختلف پزشکی، کشاورزی، مهندسی و... برای انجام راحت‌تر و بهتر کارمان با راهی‌ای از درد استفاده می‌کنیم. مثلاً برای دندان درد بلافاصله به دندانپزشک می‌پارای دفع آفات نباتی به گیاه پزشک مراجعه می‌کنیم اما برای شناخت خود و رفتارهایمان یا در ده‌ای عاطفی و رفتاری‌مان به زوج درمانگر و خانواده‌درمانگر کمتر توجه می‌کنیم.

روانشناسان و مشاوران با تست‌های استاندارد شده و مشاوره به راحتی می‌توانند خصوصیات اخلاقی ، شخصیتی و بیماری‌های خلقی فرد و همچنین میزان تطابق دو نفر را با هم بسنجند و در تصمیم‌گیری برای انتخاب مناسب به شما کمک کنند. اگر قبیل از ازدواج برای مشاوره مراجعه کنید متوجه خواهید شد که ازدواج هندوانه سرسسته نیست. مشاوران می‌توانند پایان

■ توصیه‌های مشاوران ازدواج برای دوام زندگی

هرگاه همسر تان را می‌بینید لیخند بزنید. با این کار ایجاد صمیمیت و نزدیکی می‌کنید. اعتماد، سرمایه زندگی است. سعی کنید کاری کنید که این سرمایه شما نزد همسر تان افزایش

یابد. بهتر است احترام متقابل را تا حد امکان و توانایی رعایت کنید و برای همسر خود و تعلقات ایشان نظیر اقوام، علائق و... احترام و ارزش قائل باشید. برای همدیگر وقت بگذارید. (با هم غذا بخورید، با هم بیرون بروید، به هم زنگ بزنید و...) در اصل حتی الامکان با یکدیگر در تماس باشید. از همسر تان بخواهید لیستی از توقعات و انتظاراتش تهیه کند و شما به نحو شایسته و در حد توان به آنها عمل کنید. رازدار باشید. گلابه‌ها، مشکلات خود و بدی‌های یکدیگر را به افراد و اقوام دلسوز خود نگویید. دلسوزی سبب یکجانبه نگر می‌شود و احساس دخالت ایجاد می‌کند. این احساس همچون سمی رابطه‌ها را از بین می‌برد چون همسر شما می‌خواهد که قوی‌ترین رابطه را با شما داشته باشد اما شما با این کار او را از مرکز توجه خود خارج می‌کنید. هنگام ناراحتی یا سوءتفاهم، به جای سرزنش و مقایسه او با دیگری، به راه‌حل فکر کنید و در صورت لزوم از متخصص، روانشناس و مشاور خانواده کمک بگیرید. سعی کنید در امور خانه با هم همکاری داشته باشید و نگذارید رنجش‌ها و آزرده‌گی‌های کوچک ریشه بگیرد. قهر، واکنش دفاعی دوران کودکی است. از این واکنش به عنوان اعتراض استفاده نکنید. با شیوه‌های مختلف (خوش

نه تنها در کشور ما بلکه در بسیاری از کشورها

چند سالی است که امر مشاوره قبل از ازدواج در بین زوجین باب شده است که در پی آن مدام در حال جذب کنید. از روش‌های منفی همچون تحقیر، توهمین و... برای ایجاد تغییر مثبت استفاده نکنید. این شعر یادمان باشد که گندم از گندم برود جوز جو.

د