

با نوجوان خود چگونه رفتار کنیم؟

دبیرستان، مسئول امور تربیتی پوشه‌ای به دستم داد و خواهش کرد با توجه به محتویات پوشه در جلسه بعدی در ارتباط با تربیت نوجوان و چگونگی و روش‌های آن بحث کنم.

در اولین فرصت از محتوای پوشه آگاه شدم. نویسندگان مطالب درون پوشه در مجموع از نوع رفتار پدران، مادران و معلمان انتقاد کرده بودند.

عده‌ای بسیار شفاف و روشن حرف‌های دل خود را زده بودند. این عده ضمن تشکر از تلاش‌های شبانه روزی پدران و مادران خواهش کرده بودند که پدران و مادران با همه وجود آنان را درک کنند و تنها برای تأمین غذا و پوشاک ایشان دغدغه نداشته باشند.

یکی از دانش‌آموزان کلاس دوم رشته تجربی نوشته بود: مادرم تاکنون از من تعریف نکرده است. این دختر می‌خواهد بگوید که مادرش او را با همه وجود درک نکرده است. حال آن که یکی از نیازمندی‌های انسان مقبول



برای انجام سخنرانی آموزشی به یکی از دبیرستان‌های دخترانه رفته بودم. در پایان سخنرانی، پس از خداحافظی از مدیر

واقع شدن است. همه می‌خواهند مورد تأیید اطرافیان خود قرار بگیرند. این عطش و تشنگی به طور طبیعی در همه انسان‌ها وجود دارد. کودکان با زبان کودکی صادقانه می‌گویند: بابا این کار را من کردم، ماما این مشق من است. آنچه در لابه‌لای این جملات نهفته است، تثبیت وجود و خود می‌باشد.

بزرگ‌ترها هم همین عطش را دارند، منتها با کنایه و ایما این نکته را ابراز می‌کنند. از کلمات این دختر خانم چهارده ساله نیز این عطش ملموس است، او هم می‌خواهد بگوید: پدر، مادر چرا موجودیت مرا قبول ندارید؟ چرا در بسیاری از امور زندگی با من شور و مشورت نمی‌کنید و خود تصمیم می‌گیرید؟

از این رو همه باید توجه داشته باشیم که وقتی با کسی مشورت می‌کنیم زیباترین و عالی‌ترین شخصیت را به او می‌دهیم، زیرا کسی که مشورت می‌کند با زبان بی‌زبانی می‌خواهد به فرد طرف مشورت بگوید: تو وجود داری، تو درک و فهم داری و من قبول دارم که تو وجود داری.

در برنامه‌های تربیتی اسلام چنین آمده است: **أَلَوْلَدٌ سَعِدَ سَعِينٌ وَ غُلَامٌ سَعِ سَعِينٌ وَ وَزِيرٌ سَعِ سَعِينٌ**^۱. فرزند تا هفت سالگی آقا و سید و در هفت سال دوم اطاعت‌گر و در هفت سال سوم وزیر و مشاور است.

مرحوم مطهری قدس سره درباره نوجوان می‌گوید: نوجوان دو ویژگی خاص را داراست. ۱- نوجوان حالات روحی و روانی خاصی را دارا بوده، سرشار از احساسات و عواطف است.

۲- نوجوان اندیشه‌های بکر و نوینی دارد و به این زودی‌ها حاضر نیست بدون دلیل و منطق

سخن نسل گذشته را بپذیرد.^۲

دانشمندان علوم تربیتی در ارتباط با تربیت انسان مراحل گوناگونی را تعیین کرده‌اند و بر اساس مراحل رشد، اصول تربیتی را در نظر می‌گیرند.^۳ لذا پدران و مادران باید توجه داشته باشند که نوجوان همان کودک دیروز نیست، بلکه او رشد کرده، از مرحله تقلید و اقتباس گذشته و به مرحله فکر و تصمیم‌گیری رسیده است. روی این اصل طرز برخورد با نوجوان تغییر می‌یابد.

در یکی از مشاوره‌هایی که انجام شد، مادری از فرزندش ناراضی بود. در خلال مشاوره از مادر پرسیده شد که چرا از فرزند سیزده ساله خود ناراضی است؟ مادر جواب داد: هر چه به او می‌گویم، از انجام آن خودداری می‌کند. مشاور از پسر سیزده ساله پرسید: چرا از مادر اطاعت نمی‌کنی؟ در پاسخ گفت: لطف و مهر مادر و علاقه‌مندی او را انکار نمی‌کنم، اما استدعای من این است که شما به مادرم بگویید من کودک دیروز نیستم، من بزرگ شده‌ام. مادرم به جای دستور دادن باید پیش‌نهاد کننده باشد، تا من پیش‌نهاد او را بررسی کنم و در صورت لزوم و ضرورت به انجام آن پردازم.

مطالعه و بررسی آیات قرآن حاکی از این است که وظیفه اصلی همه انبیا و پیامبران راهنمایی مردم بوده است، بدون این که فردی را به انجام کاری اجبار نمایند. لذا خداوند در قرآن کریم درباره پیامبرش می‌فرماید: **إِنَّمَا آتَىٰ مُدْكَرٌ لَسْتُ عَلَيْهِمْ مُصْطَفِرٌ**^۴. ای پیامبر همانا وظایف‌ات راهنمایی مردم است و نقش تو زور و تحمیل کردن نمی‌باشد.

در مورد دیگری می‌فرماید: **وَ مَا عَلَيَّ الرُّسُولُ إِلَّا الْبَلَاغُ**^۵. رسول جز ابلاغ و رساندن پیام

کار دیگری ندارد.

دانش آموز دیگری نوشته بود: پدرم از نظر اخلاقی تندخوست و از هر چیز کوچک ایراد می گیرد. او زود عصبانی می شود و پس از تندی و تیزی به ناسزا گفتن می پردازد.

ممکن است پدر و مادری انتقاد کرده، بگویند: پس پدرها و مادرها چگونه باید فرزندان خود را تربیت کنند؟ در پاسخ می گوئیم: انتقال خوبی به فرزندان در انحصار گفتن و دستور دادن نمی باشد، بلکه راه صحیح این است که خود پدران و مادران به عنوان الگو، عمل خوب را به فرزندان انتقال دهند. از این گذشته پدران و مادران می توانند زیبایی های اعمالی را که می خواهند فرزندانشان به انجام آن پردازند در معرض دید آنان قرار دهند. بدیهی است هر انسانی بر اساس فطرت، کمال پرست

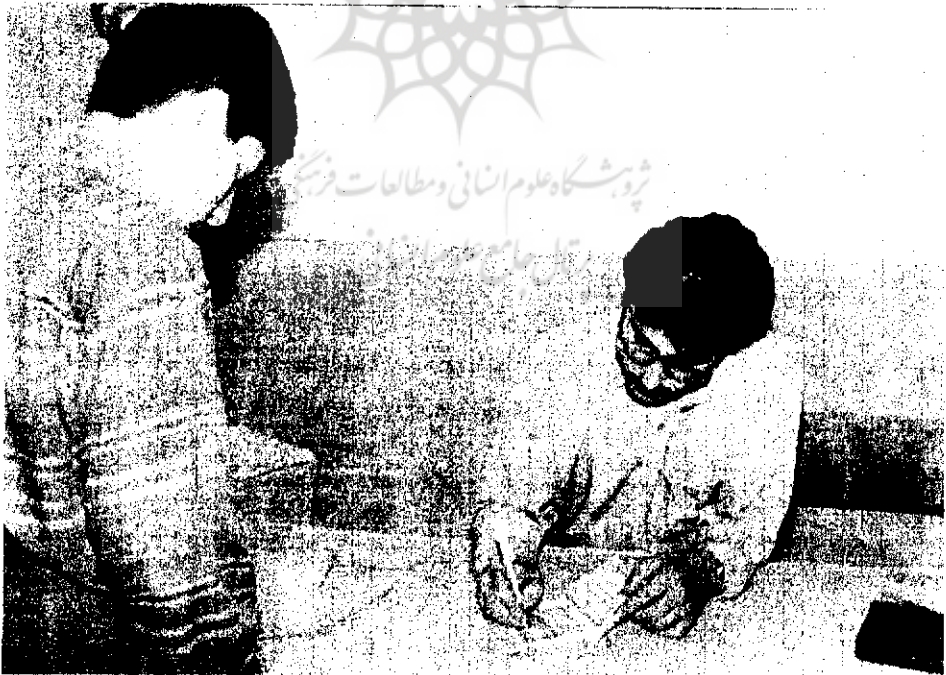
است و هر عمل زیبا را دوست دارد و جذب آن می گردد. همان طور که همه یک خط زیبا و یک تابلوی قشنگ را دوست می دارند و به سمت آن کشیده می شوند، یک رفتار و عمل نیز اگر زیبایی هایش آشکار گردد همه شیفته و بی قرار آن خواهند شد و در انجام آن شتاب خواهند گرفت. پدرها و مادرها در محیط خانوادگی نقش مهم مربی گری را بر عهده دارند و پر واضح است که مربی و معلم نمی تواند با تندی و تیزی شاگردی را تربیت کند، بلکه با زمزمه محبت و احترام و تکریم باید زمینه رشد او را فراهم آورد.

شاعر چه زیبا سروده است :

درس معلم از بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

در ضمن باید توجه کرد که استعدادها و



اَكْرِمُوا اَوْلَادَكُمْ فَاحْسِنُوا اَدَابَهُمْ.^۷ اول به فرزندان خود شخصیت دهید، سپس به تربیت آنان بپردازید و آداب نیکو را در آنان به وجود آورید.

۲- نوجوان مجموعه‌ای از عواطف و احساسات است. او به استقلال علاقه‌مند بوده، می‌خواهد خود تصمیم بگیرد. روی همین اصل از تحمیل و فشار بر نوجوانان باید جداً اجتناب کرد.



۳- نوجوان بر اساس فطرت الهی زیباپرست و کمال‌دوست است. اگر زیبایی‌های پسندیده اخلاقی و الهی را برای او تبیین و آشکار کنیم، با خضوع کامل در پذیرش آن شتاب خواهد گرفت.

پس پدران و مادران به جای اصرار و ابرام، در انجام دستورهای الهی مثل نماز و روزه و امثال آن بکوشند و زیبایی‌های نماز و عبادت را به بهترین وجه برای فرزندان خود آشکار سازند. جوانان که از نظر فطری خداپرست و دین‌باورند، با اشتیاق و شوق به انجام آن‌ها خواهند پرداخت.

به قول شاعر شیرین سخن:

نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت

به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

منابع:

۱- کتاب معجم بحار الانوار، ماده سید.

۲- دبس، موریس: مراحل تربیت، ترجمه علی محمد کاردان.

۳- سورة الغاشیه، آیه ۲۱.

۴- سورة المائدة: آیه ۹۲.

۵- سورة آل عمران، آیه ۱۵۹.

۶- کتاب معجم بحار الانوار، ماده کرم.

توان مندی‌های فرزندان در محیط صمیمی و گرم زودتر شکوفا می‌شود.

خداوند در قرآن کریم خلق پسندیده رسول خدا را ستایش کرده، می‌فرماید: فَمَا رَحْمَةٌ مِنْ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَأْتِكُمْ رَسُولٌ لَكُمْ لَتَمُنَّ بِالْآلِهَةِ الْكُفْرَاءِ. ای رسول چه زیبا و نیکو نرم و ملایم شدی. همانا اگر اندکی تندخو بودی همه از اطراف تو پراکنده می‌شدند.

نکته دقیق دیگر این است که ایراد گرفتن زیاد احترام و ابهت بزرگ‌ترها را بر باد می‌دهد و حرمت و احترام متقابل را از بین می‌برد.

در پایان به این نکته می‌رسیم که همه می‌خواهند تربیت کنند، ولی عده زیادی با روش‌ها و شیوه‌های تربیتی بیگانه‌اند.

در ضمن فراموش نکنیم که رسالت عمده پدران و مادران، معلمان و مربیان اموری است که در زیر به طور فشرده به آن اشاره می‌کنیم:

۱- عامل اصلی تربیت کردن شخصیت دادن به متربی است. علی - علیه اسلام - فرمود:

دکتر محسن ایمانی



برخوردار باشند.

وجود چنین مسئله‌ای موجب شد که به نگارش مقاله‌ای پردازم که در بخش نخست آن علل بروز یک‌نواختی در خانواده را مورد بررسی قرار داده و در بخش دوم به بیان

ضرورت ایجاد تحول در خانواده و مقابله با یک‌نواختی حاکم بر آن

شیوه‌های پیش‌گیری و مقابله با آن مبادرت کرده‌ام. امیدوارم والدین گران‌قدر که می‌توانند با اتخاذ رویه‌های مطلوب سرنوشت خوبی برای فرزندان خود رقم بزنند، با وقوف یافتن بر این معضل و انجام اقدامات لازم و به موقع برای پیش‌گیری از بروز یک‌نواختی در خانواده، همواره شاهد رشد و بالندگی در خانواده خود باشند.

بروز یک‌نواختی در خانواده و علل آن
به راستی آبا هرگز از خود پرسیده‌اید

مقدمه:

برخی از افرادی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند از یک‌نواختی حاکم بر فضای خانواده خود احساس رنجش کرده، نوعاً اظهار می‌کنند که از این یک‌نواختی خسته شده‌اند، زیرا زندگی هر روز مثل هم است و هیچ تغییری در آن دیده نمی‌شود و لذا برخی آن را بی‌معنا تفسیر می‌کنند و درصدد چاره‌اندیشی‌اند و می‌خواهند به تدابیری دست یابند که در زندگانی از احساس رضایت و لذت بیشتری

و به همین علت حاضر است مساعدت‌هایی به عمل آورد." به او گفتم که با حضور ایشان مسائل بهتر حل و فصل می‌شود. خلاصه این که بعد از چند جلسه مشاوره، بارقه امید در دل‌های آنان درخشیدن گرفت و رفته رفته رنگ زندگی آنها به دگرگونی گرایید، تا آن جا که خود نیز با تأمل درباره زندگی خانوادگی خویش مبادرت به ارائه طرح‌هایی مناسب به منظور اصلاح و دگرگونی خانواده می‌کردند و بدین ترتیب بر میزان رضایت آنان از زندگی افزوده می‌گردید و در نهایت آنها خود اذعان نمودند: خانواده ما اینک از رکود و خمودگی رهیده است و شاهد پویایی در زندگانی خود هستیم. پس به منظور عدم ابتلای خانواده به یک نواختی، باید با علل بروز آن آشنا شد. اینک به بیان علل و عوامل پدیدآیی این معضل خانوادگی می‌پردازیم.

۱- افسردگی^۱

مسئله رکود و بی‌حرکی در خانواده بیش‌تر توسط بیماران افسرده^۲ مطرح می‌شود. با توجه به این که بیمارانی از این دست معمولاً تمایل به حرکت و پویایی را از دست داده، کم‌حوصله می‌شوند، خاصه اگر مبتلا به پر خوابی نیز باشند، کم‌تر شاهد دگرگونی در زندگانی آنها خواهیم بود و آنگاه که زن و شوهر هر دو افسرده باشند، این مشکل نمود بیش‌تری خواهد داشت. اوج یک نواختی در خانواده‌ای مشهود است که فرزندان خانواده نیز در اثر همانندسازی^۳ با والدین، افسرده و بیمار شده باشند. از آن جا که در چنین خانواده‌ای کسی از سلامت برخوردار نیست، پس کم‌تر کسی هم می‌تواند برای درمان به دیگری کمک کند و در

خانواده‌ای که اوقات زیادی از عمر گران‌مایه خویش را در آن صرف می‌کنید خانواده‌ای پویاست، یا ایستا؟ اگر آن را ایستا یافته‌اید و از روند حاکم بر آن احساس نارضایتی می‌کنید، برای ایجاد تحول و پویایی در آن به چه اقداماتی دست زده‌اید؟ یا این که ضمن داشتن دل‌نگرانی از وضعیت خانواده خود، با آن کناره آمده و گام مؤثری برنداشته‌اید؟ اگر مبادرت به اصلاح و تغییر نموده و تجارب موفقیت‌آمیزی کسب کرده‌اید، تا چه حد برای انتقال این تجارب مفید به دیگران تلاش کرده‌اید؟ مثبت بودن پاسخ شما به سؤالاتی که متضمن تکاپویتان در جهت تغییر خانواده بوده است، می‌تواند رضایت‌بخش باشد. اگر رویه‌های شما مفید و سازنده بوده، حتماً برایتان رضایت خاطر را به ارمغان آورده است و در غیر این صورت آشنایی با رویه‌های مناسب برای ایجاد تغییر سودمند خواهد بود.

به یاد دارم که روزی خانمی به مرکز مشاوره آمد و به هنگام بیان مشکل خویش در اتاق مشاوره گفت: "زندگی ما ثابت و ساکن و بدون تغییر است و فکر می‌کنم آن‌چه آن را دست‌خوش تغییر و تحول می‌کند، مرگ یکی از ما دو نفر است و دیگر هیچ". از او پرسیدم که آیا مشتاق نیستی که در عین بودن شما دو نفر زندگانی‌تان متحول و دگرگون شود؟ پاسخ داد: چرا. به او گفتم: لازمه این کار همکاری شماست، گفت: "من حاضر به همکاری هستم، حتی همسر من نیز از این وضعیت کاملاً خسته شده است و او هم بی‌میل نیست که در جهت حل این مشکل قدم بردارد. هر چند که اوایل این طور نبود و این گونه نمی‌اندیشید، اما مدتی است که یک نواختی او را حسابی آزار می‌دهد

می شود. چنان که در اختلال کژخویی^۶ بیمار با احساس ناامیدی مواجه می شود و قطعاً کسی برای تغییر دادن زندگی قیام می کند که امیدوار باشد. اینک به ذکر علت دیگر رکود و یک نواختی در خانواده - که همان اضطراب است - می پردازیم.

۲- اضطراب^۸

اختلال دیگری که می تواند گاه موجب بروز عدم تحرک در خانواده شود، اضطراب است. هورنای که از پیروان مکتب روان کاوی^۹ است، می گوید که افراد مضطرب رو به تخدیر می آورند، یعنی یا از تخدیر خواب استفاده می کنند یا مواد مخدر^{۱۱} مصرف می کنند. پس فردی که برای رهایی از اضطراب یا حملات وحشت زدگی^{۱۱} به خوابیدن پناه می برد تا احساس آرامش کند، او نیز فرصت کم تری برای دست یازیدن به تغییر و تحول دارد و علاوه بر آن، گاه آن چه او را دست خوش یک نواختی در زندگی می کند، نگرانی از ایجاد تغییر است، زیرا گفته اند: "لکل جدید دهشة". یعنی هر امر جدیدی می تواند دهشت آور باشد و برای افراد مضطرب این امر بیشتر مشکل آفرین است. لذا یک نواختی می تواند در موارد قابل ملاحظه ای برای چنین افرادی کم تر ایجاد تنش^{۱۲} کند، به عنوان مثال شاگردی که کنفرانس نمی دهد، آرام تر است، یعنی نشستن و داوطلب ارائه کنفرانس نبودن که خود رکود تلقی می شود، حالتی را پدید می آورد که برای او تنش زا نیست و با کم شدن رخدادهای مهم در زندگانی به تدریج حیات خانوادگی رو به تغییر ناپذیری می رود و زندگانی را برای اعضای خانواده دشوار می سازد.

وصف آن ها می توان گفت: "خفته را خفته کی کند بیدار؟"

پس وقتی که پر خوابی در چهارمین مجموعه تشخیصی و آماری انجمن روان پزشکی امریکا^۲ به عنوان یکی از نشانه های افسردگی مهاده^۳ (اساسی) مطرح می شود، این امر فرصت کم تری برای پرداختن به تغییر و تحول در اختیار فرد قرار می دهد و نشانه دیگر نیز که خستگی یا از دست دادن انرژی است و تقریباً همه روزه دیده می شود، کجا می تواند توان لازم را برای رفع یک نواختی در اختیار فرد بیمار قرار دهد؟ کندی روانی - حرکتی که آن نیز تقریباً هر روز دیده می شود، کی ممکن است فرصت مناسب برای تغییر را به فرد بدهد، به ویژه در وقتی که ایجاد تغییری سریع ضرورت می یابد. هم چنین عدم احساس شایستگی او را از حرکت و نوآفرینی باز می دارد و کاهش توانایی در فکر کردن یا فقدان تمرکز و حالت بی تصمیمی که این ها نیز به طور روزمره دامنگیر بیمار افسرده می شود، امکان کم تری در اختیار او قرار می دهد تا تحولی پدید آورد. وجود وسوسه های خودکشی^۴ هم مجال پرداختن کافی به مسائل زندگانی را به او نمی دهد. پس می توان گفت که رکود و یک نواختی در خانواده مبتلا به افسردگی دیده می شود، یا آن که حرکت ها و فعالیت ها تا آن حد چشمگیر و قابل ملاحظه نیست که این نوع خانواده ها را بتوان در گروه خانواده های معمولی قرار داد و معمولاً اعضا و افراد چنین خانواده هایی از یک نواختی حاکم بر فضای خانواده در رنج اند و علاوه بر آن نگران از هم گسیختن تار و پود خانواده نیز می باشند. شایان ذکر است که در انواع دیگر افسردگی کم و بیش نشانه های مشابهی دیده

می آورد، نمرات کم و بیش مشابهی می گیرد و وجود این نمرات همگون و مشابه، نشانه بروز یک نواختی (حداقل در بعد درسی) در وی است.

هورنای هم چنین معتقد است کودکانی که در اثر تحقیر و تبعیض دچار اضطراب گردیده اند، استعدادهاشان از رشد و شکوفایی برخوردار نمی شود، چرا که آن ها به جای پرداختن به رشد استعدادها یا برخورداری از امکان رشد توانایی های خود، به دنبال راهی برای رفع تنش می گردند^{۱۲}، که این ها می تواند خود عاملی برای رکود یا کم رشدی شده، یک نواختی را به دنبال آورد. این امر در مورد خانواده نیز مصداق دارد.

۳- اعتیاد

اگر به بررسی علل ابتلا به اعتیاد بپردازیم در می یابیم که دو اختلال پیش گفته (افسردگی و اضطراب) می توانند از جمله عوامل اعتیاد به مواد مخدر باشند. البته داشتن شخصیت تکانشی^{۱۵} و نارسیسیسم^{۱۶} (خود شیفتگی) نیز از جمله علت های ابتلا به اعتیاد ذکر شده اند. اعضای خانواده ای که در آن نان آور خانه در دام اعتیاد گرفتار شده باشد نیز پس از مدتی احساس یک نواختی می کنند. بارها همسران مردانی که گرفتار اعتیاد شده اند، در مرکز مشاوره اظهار داشته اند: "زندگی ما یک نواخت، سرد و بی روح شده و دوام آن برای ما مشکل است. از بیرون رفتن با همسرمان آسان نیست و در پاسخ سؤالات دیگران مهر سکوت بر لب می زنیم. دیگر کم تر کسی به خانه و کاشانه ما سری می زند و ما نیز نه تمایل داریم که جایی برویم و نه می رویم. بچه ها نیز میل به

حضور به موقع در خانه اگرچه خوب و مطلوب است، ولی گاه با واقعیات موجود زندگانی همخوانی ندارد، مثلاً سنگینی ترافیک یا سایر وقایع غیرمنتظره گاه باعث دیر رسیدن به منزل می شود، اما تأکید همسر مضطرب نسبت به شوهر خود این است که باید هر شب سر ساعت خاصی به خانه بیاید و گویی که اصلاً به واقعیاتی از مقوله های ذکر شده توجهی نمی شود. اما اگر فردی هر شب ملزم باشد که حتماً سر ساعت خاصی به خانه برود و حداکثر تلاش خویش را در این راه به کار برد، آیا این به معنای پدید آمدن نوعی یک نواختی در محیط خانه نیست؟ بدین ترتیب ملاحظه می شود که اضطراب همسر مانع بروز دگرگونی در زمان



حضور فرد در خانه می شود و لذا علل منطقی دیر آمدن همسر نیز پذیرفته نمی شود، چرا که فرد در زمان تأخیر همسر خود تحت تأثیر فشار روانی^{۱۳} بوده است و بنابراین به هنگام حضور همسر در خانه، با وی به بحث و مجادله می پردازد، آن هم همسری که واقعاً قصد سوئی نداشته و عوامل غیرمنتظره ای مانع حضور به موقع او در خانه شده است. دانش آموزی هم که مضطرب است، با همه تلاشی که به عمل

بیرون رفتن از خانه ندارند و در حضور این و آن شرمسارند. دختران دم بخت نیز از اعتیاد پدر هراسناک و درصدد پوشاندن این رازند و می‌گویند در صورت بر ملا شدن آن، همسر به ما سرکوفت خواهد زد. راستی تاکی باید در خانه‌ای که هیچ رشدی ندارد ماند و زخم زبان‌ها شنید و دم برنیآورد و در آتش خطای پدری سوخت که در غم فرزند خود نیست. ای کاش فقط رکود و یک نواختی در خانه حاکم بود، اما مشکل بزرگ‌تر از این‌هاست. متأسفانه باید هر روز در انتظار پس‌رفت بیشتر تری بود. ماندن مداوم در خانه و نرفتن به منزل اقوام و ابتلا به غم و افسردگی، رکود و سکون را بر خانه ما حاکم کرده و موجبات دل‌زدگی ما را از زندگانی فراهم نموده است. علاوه بر این‌ها بیم آن می‌رود که مشکل اعتیاد به مشکلات دیگر خانه ما اضافه شده، دامنگیر فرزندان خانواده نیز بشود. در آن حالت، دیگر چه کسی را یارای تحرک و دست زدن به تحول است؟ و سرانجام چنین خانواده‌ای چیست؟"

۴- اختلال و سواس - بی‌اختیاری^{۱۷}

یکی دیگر از عواملی که موجب بروز یک نواختی در محیط خانه می‌گردد، ابتلا به اختلال و سواس - بی‌اختیاری است، به ویژه وقتی که سواس‌ها عملی^{۱۸} باشد و موجبات آزار سایر اعضای خانواده را نیز فراهم نماید. اعمال و رفتار و سواسی به علت تکراری بودن آن، هم برای فرد مبتلا به این اختلال آزار دهنده است و هم برای اعضای دیگر خانواده ملال‌آور و زبان‌بار می‌باشد. از نشانه‌های بارز ابتلا به چنین اختلالی این است که سواس‌ها یا رفتارهای بی‌اختیار به ایجاد "حالت درماندگی"

۵- عدم انعطاف‌پذیری

برخی از مراجعین، زندگانی خود را

یک نواخت می دانند و وقتی که درصدد یافتن علت آن بر می آیم متوجه می شویم که همسرشان فردی غیر منعطف است و حاضر نیست از مواضع اشتباه خود عدول کند و اگر چیزی را بگوید تا آخر بر آن اصرار می ورزد. این امر در نگاه او به اطرافیان نیز صادق است. خانمی می گفت که: "همسرم مادر مرا حسود می داند، در حالی که او واقعاً زن خوش قلبی است و تاکنون حتی مساعدت های مالی زیادی به زندگانی ما کرده است. خوب اگر او واقعاً زن حسودی بود، چه علتی داشت که تا این حد به ما مساعدت نماید. البته شوهرم هیچ علت خاصی هم برای اثبات مدعای خود ذکر نمی کند و من هم هر چه برای او استدلال می کنم، حرف هایم خریداری ندارد و او از مواضع خود دست بردار نیست و از این که من بر اساس حقیقت از مادرم دفاع می کنم ناراحت هم می شود. این ماجرا پیوسته در خانواده ما تکرار می گردد. همیشه احساس می کنم که بی دلیل باید بار سنگینی را که بر دوشم نهاده است به سوی مقصد نامعلومی بر دوش بکشم و فکر می کنم که او نیز در اثر دفاعی که از مادرم می کنم چنین بار سنگینی را بر دوش می کشد. چقدر خوب بود که او با قدری انعطاف پذیری چنین باری را برگردنم نمی گذاشت و خود نیز آن سختی را تحمل نمی کرد. همیشه سوالم از او این است که:

تو که باری ز دوشم برنداری

چرا باری به دوشم می گذاری

به هر حال جر و بحث های یک نواخت دربارۀ موضوع واحد، نشان از توقف سیر زندگانی ما دارد و در این رکود و بی رشدی که دامنگیر ما شده است، پیوسته غوطه وریم."

آقای هم اظهار می داشت: "همسرم زن بی انعطافی است. سال هاست که در محیط کارش از برخی از خانم های همکار خود گله مند است و من به او می گویم که خوب در این اداره عریض و طویل کار دیگری را انتخاب بکن و او می گوید که من از این گونه تغییر و تحولات خوشم نمی آید و هر روز ما در خانه ماجراهایی داریم. او مدام پشت سر این و آن صفحه می گذارد و اگر لحظه ای از شنیدن غافل بشوم معترض می شود که تو اصلاً به درد دل من توجهی نداری. من بیچاره باید دائماً این نوع حرف های تکراری را بشنوم، واقعاً خسته شده ام و نمی دانم که باید تا کی از این قصه ها بشنوم. فکر می کنم که کسی هم نتواند او را تغییر بدهد و من نیز چیزی که از دست داده ام، امید داشتن به تغییر اوست و ادامه این زندگی یک نواخت و تکراری هم برایم دشوار و دردسز آفرین است."

پس ملاحظه می شود که اگر زندگانی زناشویی همراه با تغییر و تحول نباشد، یک نواختی حاکم بر آن مسئله آفرین می گردد و باید برای آن تدبیری اندیشید.

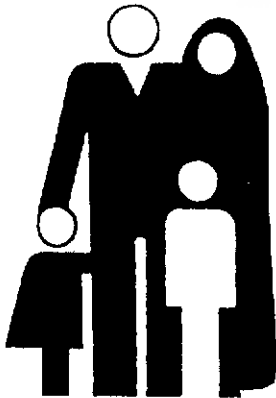


۶- عدم رشد و تحول

آنچه باز می‌تواند موجبات رکود و یک‌نواختی را درخانه پدید آورد این است که زوجین یا یکی از آن دو احساس کند که پس از تشکیل خانواده، در زندگانی مشترک خود رشدی نکرده است. آفایی در مرکز مشاوره می‌گفت: "مکالمات من و همسر در سطوح پایینی باقی مانده است و علت اصلی مسئله هم این است که او رشد علمی ندارد و خود را به زندگی عادی و معمولی کارمندی مشغول کرده است. من از این که او طریق رشد و تعالی علمی را نمی‌پوید، احساس یک نواختی می‌کنم، حال آن که اگر او هم برای رشد فکری خود قدمی برمی‌داشت، امروز حرف‌هایی که درخانه می‌زدیم، رنگ و بوی دیگری داشت. یادم است روزهای اولی که زندگی مشترکمان را شروع کرده بودیم از او پرسیدم که راستی به چه کتاب‌هایی علاقه داری؟ و او گفت: از خواندن کتاب‌های علمی و اجتماعی خوشم می‌آید. من به علت علاقه‌ای که به او و رشد وی داشتم، مبالغ زیادی را صرف خرید این نوع از کتاب‌ها کرده، با اشتیاق به خانه می‌آوردم و برایش عناوین آن‌ها را می‌خواندم و او می‌گفت: به به چه کتاب خوبی! و من، با شنیدن این به به و چه چه دوباره مبادرت به خرید کتاب‌های دیگری می‌کردم و سراپا شور و اشتیاق بودم. اما متأسفانه بعد از مدتی دیدم که کتاب‌ها همان‌طوری که در کتابخانه قرار می‌دهم باقی می‌ماند و کسی آن‌ها را نمی‌خواند. دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم و بعد از صرف هزینه‌های زیاد، فهمیدم که گول آن همه به به و چه چه را خورده‌ام. وقتی که از او می‌پرسم چرا کتاب نمی‌خوانی؟ می‌گوید: کو حوصله؟ مگر

آدم با داشتن یکی دو تا بچه می‌تواند کتاب بخواند! خانمی هم می‌گفت: "همسر من سال‌هاست بدزبان است و دست‌خوش تحول اخلاقی نمی‌شود. من اکنون سال‌هاست که از نیش زبان او در امان نیستم و این امر زندگی ما را یک نواخت کرده است، یعنی باید از صبح زود برخیزیم و تا شب یک سره بدویم و بعد هم چندین فحش و بد و بیراه بشنویم و بخواییم و فردا برخیزیم و دوباره تکرار این ماجراها. بالاخره تا کی می‌توان چنین وضعیتی را تحمل کرد؟"

عدم تحول در بعد معنوی نیز موجبات بروز یک‌نواختی را در برخی خانواده‌ها فراهم کرده است. خانمی می‌گفت: "من دارای علایق مذهبی فراوانی بودم و دلم می‌خواست که پس از ازدواج در زمینه مسائل معنوی رشد فزاینده‌ای داشته باشم، اما پس از ازدواج نه تنها این امر میسر نگردید، بلکه با بی‌توجهی‌های همسر، پس رفت‌هایی هم برایم پدید آمد. راستی اگر زندگی فاقد رشد و تعالی معنوی باشد، چه فایده‌ای دارد؟ آیا جز یک نواختی بی‌رنگ پرداختن به امور مادی چه نوع تعالی معنوی در انتظار ماست؟ و خلاصه این همه



غذا را بیاور، سفره را جمع کن، ساعت را کوک کن که فردا خواب نمانم و قس علی هذا، و دیگر امکاناتی برای صحبت وجود ندارد، که مثلاً امروز بر سر تو چه آمد؟ مشکلی نبود؟ تقاضایی نداری؟ خانم دیگری می‌گفت: "وقتی همسرم از راه می‌رسد، اول روزنامه را ورق می‌زند و می‌خواند، بعد به تماشای تلویزیون مشغول می‌شود و سپس سر میز غذا می‌آید و من شام می‌خورم و بعد هم به خواب می‌روم و من با خود می‌گویم که پس من چی؟ چرا با من گفت‌وگویی نمی‌شود؟ در خانواده‌ای دیگر، مرد خانواده می‌گفت: "در خانه ما سکوت مطلق برقرار است، چرا که وقتی یک کلمه من بگویم و یک کلمه همسرم، کلام سوم دعواست و دیگر من از این وضعیت خسته شده‌ام."

خوب است که آقایان بدانند زن‌ها کلامی اند و علاقه دارند که وقتی همسرشان به خانه می‌آید، با آن‌ها صحبت کند و از نحوه گذران اوقات آن‌ها در روز سؤال کند و اگر درد دلی دارند او بشنود و عنداللزوم برای حل مسائل و مشکلات، پیش‌نهادها و راه‌حل‌هایی ارائه کند. زن‌ها از مردان ساکت خوششان نمی‌آید و سکوت را نشانه یک‌نواختی و بی‌تفاوتی می‌دانند و از آن‌ها گریزانند. پس باید هم حرف زد و هم خوب حرف زد و تیکو شنید و آن‌گاه که مرد خانه گوش شنوایی نداشته باشد و با دقت به حرف همسر خویش گوش ندهد، او نمی‌تواند درددل کند و غم‌های خویش را بازگوید و بدین ترتیب همسر وی تخلیه نشده، از پالایش روانی^۲ بهره نمی‌گیرد، که ثمره آن عدم تخلیه هیجان‌ها و در نتیجه دست نیافتن به آرامش است.

حال سؤال این است که چگونه باید

درگیر امور مادی بودن و کم‌توجهی به امور معنوی، سخت‌زندگی را ملال آور نموده است. حالا راه چاره چیست؟"

عدم تحول اقتصادی در محیط خانواده نیز در تعداد قابل توجهی از خانواده‌ها، زمینه بروز یک‌نواختی را پدیدآورده است. مراجعی می‌گفت: "همسرم هم توان کار کردن بیشتر را دارد و هم زمان کافی برای انجام آن را داراست، اما متأسفانه تن به کار نمی‌دهد. سال‌هاست که ما همان فرش را داریم و خانه و اتاق‌هایمان همان رنگ پانزده سال پیش را دارد. تازه در بعضی از نواحی کاه گل‌ها نیز پیدا شده و گچ و رنگ آن ریخته است و انگار همه چیز در خانه یک‌نواخت است. اگر او نمی‌توانست و قدرت نداشت، هرگز از او نمی‌خواستیم، ولی او می‌تواند و انجام نمی‌دهد. علاوه بر این اجازه تغییر و جابه‌جایی وسایل منزل را هم نمی‌دهد. حتی پس از خانه‌تکانی هم انگار خانه ما تکانی نخورده است و همه چیز سرجایش است. من پس از سال‌ها زندگی در این خانواده همه چیز را در حال رکود و سکون می‌بینم و دیگر حتی چشمانم از نگاه کردن به یک‌نواختی‌ها خسته شده است. چه راهی برای تغییر وجود دارد؟"

۷- سکوت حاکم بر فضای خانه

یکی دیگر از عواملی که موجب یک‌نواختی در خانواده می‌گردد، مسئله سکوت است. بارها در مرکز مشاوره، از مراجعین شنیده‌ام که: "زندگانی ما یک‌نواخت است و در خانه ما سکوت حاکم می‌باشد." به عنوان مثال خانمی می‌گفت: "شوهرم بسیار ساکت است و از وقتی که به خانه می‌آید حرفی نمی‌زند، مگر چند کلمه یا جمله معمولی و تکراری مثل: گرسنه‌ام

ناراحتی اظهار می‌داشت: "هیچ کس زنگ خانه ما را نمی‌زند. هر کس زنگ خانه ما را می‌زند از در حال خارج نیست، یا گدایی است که تقاضای کمک می‌کند یا فردی است که زنگ خانه ما را به اشتباه زده است." به راستی که اگر چنین روندی ادامه یابد، زندگانی در چنین خانواده‌ای بسیار دشوار می‌گردد. در خانواده دیگری که فاقد ارتباط با اقوام و خویشاوندان بود، مشکل اساسی این گونه بود که زن خانواده، ضمن آن که با احترام با خانواده همسرش برخورد نمی‌کرد، در پشت سر اقوام شوهر بدگویی نیز می‌کرد. مرد خانه نیز دقیقاً همین کار را انجام می‌داد و تداوم این امر منجر به قطع ارتباط خانواده با اقوام طرفین شده بود.



گفت‌وگو کرد تا خانه از یک نواختی به درآید و صفا و صمیمیت و دگرگونی در آن ایجاد شود. به‌طور قطع راه‌هایی وجود دارد که در مبحث شیوه‌های اصلاح و تحول خانواده به آن اشاره خواهیم کرد.

۸- عدم دید و بازدید فAMILI یا کاهش جدی آن

یکی از عواملی که موجب بروز یک نواختی در محیط خانواده می‌شود، عدم دید و بازدیدهای فAMILI است. یکی از مشکلاتی که مراجعین مراکز مشاوره دارند این است که نه آن‌ها به دید و بازدید خانواده‌های فAMILI و بستگان می‌روند و نه کسی به دیدار آن‌ها می‌آید و این امر نیز توانسته است خانواده‌ها را دچار رکود و یک نواختی کند. طبیعی است که در اثر اقامت طولانی در منزل و عدم حضور دیگران در خانه، ارتباط محدود به اعضای موجود در خانواده می‌شود و اگر آن‌ها نیز از رشد و تحولی جدی برخوردار نگردند، ارتباط‌ها تکراری و ملال‌آور می‌شود. یکی از مراجعین که دچار مشکلاتی در زندگی خانوادگی خود بود، با

عوامل دیگری نیز موجبات کاهش ارتباط‌های فAMILI را به‌طور جدی فراهم می‌آورد. به عنوان مثال در یکی از روزها مردی به همراه خانم خود به مرکز مشاوره خانواده مراجعه کرد و گفت: "خانم من دچار مشکل شده است. خانم اظهار می‌داشت که زندگی برایش یک نواخت شده است. پرسیدم: اهل کجا هستید؟ گفت: اهل اطراف زاهدان. پرسیدم: راستی ارتباط‌های فAMILI شما چگونه است؟ او گفت: "الآن که در تهران زندگی می‌کنیم، کم‌تر فAMILI به سراغ ما می‌آید. حدود هشت نه ماه یک بار ممکن است کسی به دیدار ما بیاید و گاه همین مدت هم طول می‌کشد تا ما به دیدار اقوام خود برویم و من از این وضعیت خسته شده‌ام." پس از انجام بررسی‌های لازم متوجه شدم که مشکل وی ناشی از آن است که از شهر و دیار خویش دور شده و روابط فAMILI آن‌ها کاهش یافته است. این خانواده مهاجر در این شهر سخت احساس غربت می‌کند و علاقه

زیادی به بازگشت به محل زندگی سابق خود دارد.

به هر حال آنچه موجب قطع ارتباط‌های فAMILI بشود یا کاهش آن را به دنبال آورد، باعث بروز یک‌نواختی در زندگی خانوادگی می‌گردد و باید برای رفع آن چاره‌ای اندیشید.

۹- ترک سفر

یکی دیگر از عوامل یک‌نواختی در زندگانی، ترک سفر است. خانمی می‌گفت: "سال‌هاست که در کلان شهر تهران زندگی می‌کنیم. برج‌های بلند که دید چشمان ما را محدود می‌کند، یکی پس از دیگری چون قارچ در حال رویدن است و هر بار که می‌نگریم، دید چشمان ما محدودتر می‌شود. زندگی ایستا در خانه ما را دچار مشکل ساخته است و هر روز که بر می‌خیزیم، در همان آپارتمان محدود و با افق دیدی که هر روز گستره آن کم‌تر می‌شود باید زندگی کنیم. به همسرم که از درآمد خوبی هم برخوردار است می‌گویم: "گاهی ما را از شهر بیرون ببر و بگذار که ما هم سفری داشته باشیم. امروز در دنیا سفر به زیر دریاها و اوج کهکشان‌ها مطرح است، تو لااقل ما را به سفری زمینی ببر، و پاسخ او همیشه این است که: "آدم در هیچ جا راحت‌تر از خانه خودش نیست." و این امر باعث شده است که دل ما حساسی بگیرد. در حالی که سال‌ها قبل که هرازگاهی به سفر می‌رفتیم، زندگانی را متنوع‌تر می‌یافتیم و از این نوع یک‌نواختی‌ها در آن خبری نبود. من روحیه و حالات خودم را می‌شناسم و می‌دانم که یک سفر چقدر روحیه‌ام را عوض می‌کند. البته ناگفته نماند که شوهرم لااقل سفرهای درون شهری زیادی

دارد که بنده از آن هم محروم‌م. در ضمن مرادم از سفر قطعاً مسافرت‌های پرهزینه نیست و حتی حاضرم برخی یا بیش‌تر سفرها را با همین مینی‌بوس‌ها و اتوبوس‌های معمولی داشته باشم، مضافاً این که مرادم انجام سفرهای طولانی هم نیست، حتی به سفرهای یک روزه هم قانعم. ولی سال‌هاست که همین سفر یک روزه هم در زندگانی ما نبوده است.

در مواردی هم مانع انجام سفر، مخالفت برخی از خانم‌ها با انجام سفر بوده است. به هر حال مسئله به هرگونه که اتفاق بیفتد و سفر انجام نشود، این امر می‌تواند به یقین مشکل‌آفرین باشد و فضای خانواده را دست‌خوش سکون و یک‌نواختی کند.

۱۰- نداشتن فرزند

عده‌ای از مراجعین به مرکز مشاوره خانواده اظهار می‌داشتند که زندگانی آن‌ها حالت یک‌نواخت پیدا کرده است و در موارد قابل ملاحظه‌ای این نوع خانواده‌ها فاقد فرزند بودند. البته منکر آن نیستم که برخی از خانواده‌های دارای فرزند نیز ممکن است زندگی یک‌نواخت را تجربه کرده باشند، اما باید اذعان کرد که تجربه یک‌نواختی در زندگانی خانواده‌های بدون فرزند، به مراتب بیش از خانواده‌های دارای فرزند است.

در خانواده‌های بدون فرزند، به عللی زندگی یک‌نواخت می‌گردد و احساس خستگی را پدید می‌آورد. آقای می‌گفت: "چون بچه‌ای در میان ما نیست، زندگی ما حالت تکراری و یک‌نواخت پیدا کرده است. حرکات شیرین بچه‌ها در خانه ما دیده نمی‌شود و خنده‌های کودکانه‌ای نیست که سکوت خانه ما را در هم