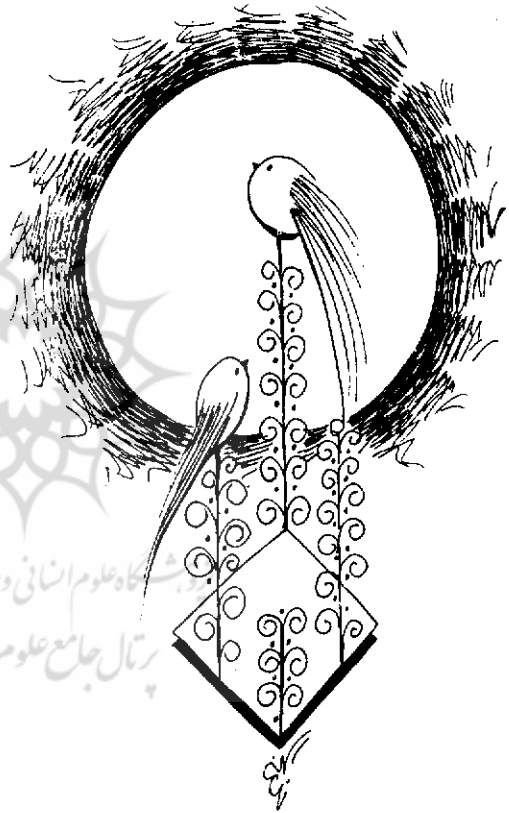


دکتر محسن ایمانی

۱- درمان افسردگی

هنگامی که علت یک نواختی در خانواده، ابتلای افراد آن به افسردگی باشد، می‌توان با درمان افسردگی، یک نواختی را از فضای خانه دور کرد. شایان ذکر است که مکاتب مختلف روان‌شناسی دیدگاه‌های متفاوتی را درخصوص درمان افسردگی ارائه کرده‌اند و کار درمانگری باید توسط روان‌شناسان و در افسردگی‌های شدید، توسط روان‌پزشکان انجام شود. به‌طور متوسط ۱۰ درصد از کسانی که به روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مددکاران اجتماعی مراجعه می‌کنند دارای افسردگی‌های یک قطبی‌اند^۱ و روان‌شناسان با استفاده از دیدگاه‌های مختلفی نظیر رفتار درمانی، شناخت درمانی و روان‌درمانی، به درمان مبتلایان می‌پردازند و روان‌پزشکان از دارو یا الکترو شوک (تکان برقی) و نظایر آن‌ها برای درمان بیماران بهره می‌گیرند. به هر حال برای درمان افراد افسرده باید به افراد متخصص مراجعه کرد و پس از درمان آن‌ها می‌توان به تغییر فضای خانه و زدودن یک‌نواختی از آن امید بست، زیرا عادی شدن فعالیت‌ها، از سرگیری روابط زناشویی، تمایل به برقراری

در بخش نخست این مقاله که در شماره قبل از نظر گرامی‌تان گذشت به بررسی علل بروز یک‌نواختی در خانواده پرداختیم. اینک نکاتی را بیان می‌کنیم که با عنایت به آن‌ها می‌توان نسبت به افزایش تحرک در خانواده و بر طرف کردن یک‌نواختی حاکم بر آن اقدام کرد.



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

یک نواختی بر خانه سایه می افکند، اکنون با درمان اضطراب، دیگر کم تر شاهد بروز چنین رفتارهایی خواهیم بود.

۳- درمان اعتیاد

نمی توان یک نواختی را از خانواده زدود، مگر آن که نسبت به درمان افراد معتاد موجود در آن اقدام کرد. البته هر چه قدرت ماده مخدر بیشتر باشد، درمان آن دشوارتر است و روان پرستاری آن مشکل تر می باشد. برخی فقط بیمار را به نزد روان پزشک می برند و صرفاً به درمان دارویی او اکتفا می کنند، اما باید دانست که بیمار را باید تا پایان دوره درمان کامل یاری کرد و هم زمان با درمان های دارویی، باید از کمک های یک روان شناس نیز بهره جست. پس اگر فردی به علت افسردگی به اعتیاد پناه برده است، باید برای درمان اعتیاد او افسردگی وی را درمان کرد و اگر افسردگی او درمان نشود، پیوسته بیم آن می رود که پس از ترک اعتیاد دوباره به سوی آن بازگشت نماید.

هم چنین با توجه به این که خودشیفتگی یکی از علت های پدید آیی اعتیاد است، می توان با اتخاذ رویه های مناسب تربیتی نظیر برقراری ارتباط عاطفی عادلانه در بین فرزندان و عدم تبعیض در توزیع اشیاء در بین کودکان، از پدید آمدن شخصیت های خودشیفته در آینده کاست.

۴- درمان وسواس بی اختیاری

درمان وسواس های فکری و عملی نیز کار یک روان شناس و یک روان پزشک است. اگرچه افکار وسواسی به صورت عملی در نمی آیند، ولی به صورت متبعی عذاب دهنده در فرد باقی

ارتباط های اجتماعی با دیگران، به درآمدن از تنهایی، رفع خستگی ها و از بین رفتن حالت بی تصمیمی، همه به منزله تغییرات مثبتی اند که خانواده را از رکود و یک نواختی به در می آورند، و عدم درمان فرد افسرده، به معنای تداوم بخشیدن به یک نواختی در خانواده است. البته برای درمان افسردگی های فصلی نوردرمانی را توصیه کرده اند و بر این اساس باید برای افرادی که با فرا رسیدن پاییز افسرده می شوند، در بخشی از منزل فضایی سبز به همراه نوری که بهار را تداعی می کند تدارک دید و بدین ترتیب می توان به افراد مبتلا به افسردگی فصلی کمک نمود و خانه را طراوتی تازه بخشید تا از یک نواختی به دور باشد.

۲- درمان اضطراب

با درمان اضطراب می توان به فرایند یک نواختی در خانواده پایان داد. در درمان اضطراب نیز از شیوه های مختلفی بهره می گیرند، که از میان آنها می توان به روش های درمان شناختی، رفتار درمانی، روان درمانی و نیز دارودرمانی اشاره کرد که پیش تر در درمان اضطراب های مزمن از داروها بهره می گیرند. همه این درمان ها شیوه های تخصصی خود را دارند که برای بهره گرفتن از آنها باید به روان شناسان و روان پزشکان مراجعه کرد. درمان اضطراب، باعث می شود که زن یا مرد در اثر تأخیر در ورود همسر، مثل گذشته احساس نگرانی و اعتراض نداشته باشد و فضای خانواده همچون گذشته دست خوش حالت های هیجانی ناشی از اضطراب نگردد، یا در خانه ای که فرد بیمار و مضطرب مدام از تخدیر خواب استفاده می کرد و رکود و

بیان پی آمدهای ناشی از عدم انعطاف در فضای خانه - که خانه را همچون زندانی غیرقابل گریز می‌سازد - توسط درمانگرها، می‌تواند زمینه مناسبی برای ایجاد انعطاف پدید آورد. تقویت رفتارهایی که دست خوش تغییر قرار می‌گیرند نیز می‌تواند به گسترش انعطاف‌پذیری فرد کمک نماید. گاه انعطاف‌ناپذیری یکی از دو زوج، عکس‌العملی در مقابل انعطاف‌ناپذیری همسر خود می‌باشد که در این حالت شناخت فردی که انعطاف‌ناپذیری عمل وی محسوب می‌شود و با

می‌مانند^۴، مانند وسواس‌های کودک‌کشی که به کشتن نوزاد یا کودکی که قبل از دوره نوجوانی به سر می‌برد، نسبت داده می‌شود.^۴ روان‌شناسان با شناخت تعارضات درونی فرد و نیز با استفاده از تکنیک‌هایی نظیر غسرقه سازی^۵ و روان‌پزشکان با استفاده از داروها به درمان وسواس‌های عملی (نظیر شست و شوهای مکرر و نظایر آن) می‌پردازند و برای درمان وسواس‌های فکری از روش توقف فکر^۶ و دیگر تکنیک‌ها بهره می‌گیرند. به هر حال با درمان وسواس می‌توان به ایجاد تحول و پویایی در محیط خانه پرداخت.

۵- انعطاف‌پذیری

خانم ستی^۷ که یکی از درمانگران سنتی در خانواده درمانی بوده و خانواده‌ها را به دو نوع بالنده و آشفته تقسیم کرده است، معتقد است که قوانین ثابت و غیرقابل تغییر در خانواده آشفته مشکل‌آفرین است و درمانگرهای خانواده باید برای شناخت و تغییر این قوانین اقدام نمایند تا خانواده از حالت آشفتنگی به درآید و به سوی بالندگی پیش رود. به هر حال در مورد حل چنین مشکلی می‌توان از درمانگران خانواده بهره جست. شناخت درمانی نیز می‌تواند برای ایجاد تغییر در افکار اتوماتیک و جایگزین کردن افکار منطقی مورد استفاده قرار بگیرد. البته برخی بر این باورند که با افزایش سن از میزان انعطاف‌پذیری انسان‌ها کاسته می‌شود، ولی برخی قائلند که اگر فردی منعطف باشد و توانایی تغییر سریع را داشته باشد، به تغییر کردن در جریان سال‌های آخر زندگی ادامه می‌دهد. یعنی در سنین بالا نیز چنین حالتی را دارا خواهد بود.^۸



بیش‌تری دست یافته باشند، بر میزان رضایت آن‌ها از یکدیگر افزوده می‌گردد. مطالعه کردن نیز بر میزان آگاهی‌های زوجین می‌افزاید و آن‌ها همواره با نوآوری‌ها و تحولات علمی و فناوری آشنا شده، پیوسته حیات نوینی را تجربه می‌کنند.

نقل می‌کنند که عارفی بر بالای منبر رفته بود تا سخن بگوید. جمعیت زیاد بود و جایی برای نشستن افراد تازه وارد نبود. یکی از تازه واردان بانگ برآورد که خدای رحمت کند پدر و مادر کسی را که برخیزد و گامی به جلو نهد. مردم برخاستند و چنین کردند. آن‌گاه مرد عارف گفت: بله همه حرف همین بود که پیوسته گامی به جلو بگذارید، و از منبر پایین آمد. یعنی بکشید هر روز در مسائل معنوی، اخلاقی، علمی، فرهنگی و نظایر آن گامی به جلو بگذارید. هم چنین کمک کردن به همسر برای ایجاد جا به جایی‌ها در هنگام سال نو و در صورت امکان خرید برخی اشیای تازه و ضروری برای منزل و تغییر رنگ آن می‌تواند زمینه مناسب برای ایجاد تحول درخانه را فراهم کند.

البته برخی نیز مانع رشد استعدادها می‌باشند. همسر خود شده و او را از رشد و شکوفایی باز داشته‌اند و این امر نیز موجب رکود درخانه شده است. پس اگر به مضرات عدم رشد همسر واقف گردیم فرصت‌های بهتری برای رشد و شکوفایی استعدادها می‌آوریم. در اختیارش قرار می‌دهیم و بدین ترتیب به ایجاد تحول و پویایی در خانواده کمک می‌کنیم.

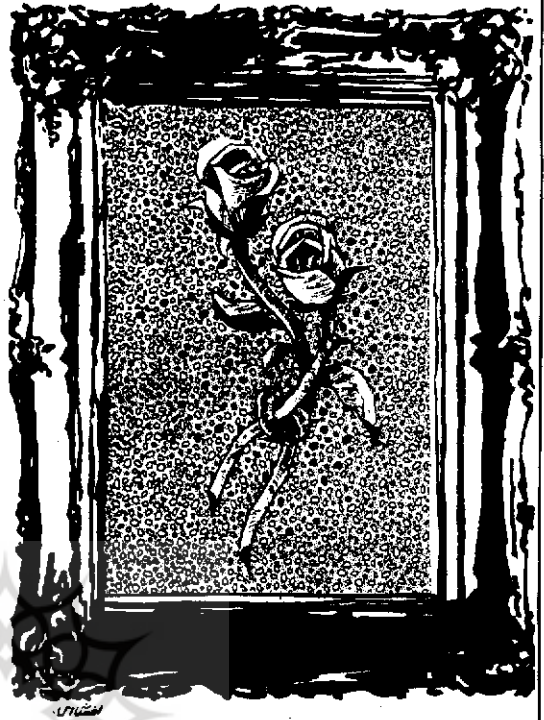
تلاش‌هایی که برای درمان او صورت می‌گیرد، راه درمان فردی را فراهم می‌کند که انعطاف‌ناپذیری رفتار عکس‌عملی اوست. البته گردش شغلی به هنگام در ادارات نیز گاه به حل مشکل انعطاف‌ناپذیری در محیط خانه کمک کرده است.

وجود لجبازی‌ها نیز که عامل ایجاد رفتارهای غیر منعطف است، علت استمرار رفتارهای غیرمنعطف در خانواده می‌باشد که در این‌گونه موارد هم شناخت علل اصلی دعوای خانوادگی امری مهم است و ذکر این جمله که: "من از لج تو چنین می‌کنم" نیز مشکل‌آفرین می‌باشد. اگر زنی که شوهرش دارای رفتارهای غیرمنطقی می‌باشد، تغییراتی در رفتار خود پدید آورد، گاه به تبع تغییرات ایجاد شده، همسرش نیز عکس‌العمل‌های متفاوتی که متناسب با رفتارهای همسر باشد، ابراز می‌دارد. استفاده از روش‌های استدلالی برای ضرورت تغییر رفتارها و ایجاد بینش در فرد نیز در مواردی عامل تغییر و دگرگونی در رفتارها بوده است. به هر حال با ایجاد تغییرات مناسب، می‌توان خانواده را به سوی تحول و پویایی سوق داد.

۶- ایجاد رشد و تحول

گفته شد که زندگانی بدون رشد ملال‌آور است و یک نواختی حاکم بر آن دردسر آفرین. پس باید برای رشد خانواده برنامه‌ای داشته باشیم. یکی از عواملی که موجب رشد و تعالی خانواده می‌شود، افزایش سطوح تحصیلی اعضای خانواده است. تحصیلات زوجین از اهمیت زیادی برخوردار است، لذا زن و شوهری که بعد از ازدواج به رشد علمی

گفت وگو پدید می آید. برخی یه همسر خود می گویند بیا تا با هم صحبت بکنیم، اما وقتی که او می آید یکسره خود سخن می گویند و اجازه گفتار به همسر خود نمی دهند. این امر از تمایل همسر به گفت وگویی مجدد می کاهد. البته بعضی ها هم سخن های تکراری می گویند که برای همسرشان ملال آور شده است و او دیگر میلی به گفت وگویی مجدد ندارد و برخی دیگر نیز در گفت وگوها زخم زبان می زنند که آن هم از میل و رغبت به گفت وگو می کاهد. تبسم داشتن در هنگام گفت وگو با همسر موجب دوام گفت وگوها می گردد و در هم کشیدن سگرمه ها مانع ایجاد جوی برای برقراری گفت وگوهاست. پس آشنا شدن با نحوه گفت وگو کردن از اهم ضروریات است. با گفت وگویی خوب و به موقع می توان زمینه رشد و تحول را در خانه پدید آورد. وقتی که پیام ها نو و پر محتوا باشد، طرفین به رشد و بالندگی یکدیگر کمک مؤثری می کنند. آن گاه که یکی صحبت می کند باید دیگری سکوت کند و به قول ماریامونته سوری درس سکوت را باید در کودستان آموخت. پس با خوب شنیدن می توانیم تسکین دهنده آلام همسر خود باشیم، چرا که او با بیان درد دل ها آرام می گیرد، غم هایش بر هم انباشته نمی شود و بدین ترتیب زمینه بروز افسردگی ها کاهش می یابد. پس درس سکوت به موقع و سخن گفتن به هنگام را باید فرا گرفت که بر عکس عمل کردن نشانه سبکی عقل می باشد. به قول سعدی: "دو چیز طیره عقل است، دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی." به هر حال پایان گفت وگو با همسر نیز باید خوب و جالب و با سخن خوشی همراه باشد. این امر او را به



۷- سخن گفتن درخانه و شکستن سکوت

زن ها کلامی اند و علاقه دارند که وقتی شوهر آن ها به منزل می آید، با آن ها گفت وگویی داشته باشد. زنان از مردان ساکت و خموش، دل خوشی ندارند. پس اگر مردی چنین حالتی دارد، باید با درک ویژگی های روان شناختی زنان، برای گفت وگو با همسر خویش پیش قدم شود. اگر روند حاکم بر خانواده چنان است که پس از گفت وگویی مختصر، جدال در می گیرد و طرفین نیز قادر به کنترل آن نیستند، خوب است که از یک مشاور خانواده کمک بگیرند. اما اگر چنین حالتی وجود ندارد و امکان سخن گفتن هست، باید سخن را از جایی آغاز کرد که مورد علاقه همسر باشد و به او نیز فرصت اظهار نظر داد تا او مشتاق سخن گفتن باشد و بدین ترتیب

است که سلامت جسمانی و روانی را تأمین می‌کند، زیرا معمولاً خانم‌ها پس از چند روز پیاپی در خانه ماندن به همسرشان می‌گویند: دل ما گرفته است، ما را به خانه فلان فامیل ببر، و چون به خانه قوم و خویش خود می‌روند آن‌ها نیز معمولاً احساس مسرت می‌کنند و می‌گویند: خوب شد که شما آمدید، دل ما هم گرفته بود. لذا گفته‌اند: "چه خوش بود که برآید ز یک کرشمه دو کار." اقوام و بستگان چون با یکدیگر می‌نشینند و به قول قدما به اختلاط می‌پردازند، شور و نشاطی پیدا می‌کنند، چون غم دل را با یکدیگر باز می‌گویند به پالایش روانی دست می‌بایند و به آرامش نایل می‌گردند، آن گاه که به یکدیگر امید می‌دهند، خوشبختی و سلامت روانی را برای یکدیگر به ارمغان می‌آورند و چون سلامت روانی آنان

گفت و گوی دوباره تشویق می‌کند. بدین ترتیب در هم شکستن سکوت در خانه با سخنانی نغز و سازنده عامل مهمی در مقابله با یک نواختی خانواده به حساب می‌آید. هم چنین لازم است که سکوت خانه با راز و نیاز و گفت و گو با خدای تعالی شکسته شود. چون قرآن بخوانید، خدا با شما سخن می‌گوید و چون نماز بخوانید، شما با خدا سخن می‌گویید، و این دو عمل صالح رنگ یک نواختی را از خانه شما می‌زداید.

۸- دید و بازدیدهای فAMILI

یکی از عواملی که موجب ایجاد تحول در محیط خانه می‌شود رفتن به خانه اقوام و بستگان است که از آن می‌توان به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد تنوع در محیط خانه بهره جست. حضرت امام سجاد (ع) می‌فرماید: "صله رحم کنید که خداوند بر عمر شما می‌افزاید." و مرحوم علامه طباطبایی (ره) در توضیح کلام ارزشمند سیدالسادین می‌گوید: مشیت الهی چنین است. می‌توانید صله رحم کنید و نتیجه آن را ببینید.

خانم ستیر یکی دیگر از عواملی را که خانواده آشفته را به خانواده بالنده تبدیل می‌کند، پیوند با اجتماع^۱ می‌نامد و معتقد است که خانواده‌های آشفته فاقد چنین ارتباط و پیوندی‌اند، اما خانواده بالنده دارای چنین پیوندهایی است. لذا درمانگران خانواده برای تبدیل خانواده آشفته به خانواده بالنده، باید زمینه برقراری ارتباط خانواده را با اقوام و فامیل پدید آورند. خانواده بالنده، پویا و پرتحرک بوده، دارای نشاط و سرزندگی است.

حسن دیگر دید و بازدیدهای فAMILI آن



است و موجب کامیابی آدمی می‌گردد. سعدی می‌فرماید: "نه سعدی سفر کرد تا کام یافت؟" و دست یافتن به کامیابی‌ها می‌تواند رمز تحول و پویایی در خانواده‌ها باشد.

قرآن به طور فراوان توصیه به سفر کردن دارد و می‌فرماید: "قل سیروا فی الارض فانظروا کیف کان عاقبة المکذبین." ^{۱۵} بگوی مردم را که بر روی زمین سیر کنند تا ببینند که فرجام تکذیب کنندگان ما چه شد. پیامبر (ص) فرمود: "سافروا تصحوا." مسافرت نمایید تا سلامت بمانید. امروزه نیز سازمان‌های جهانگردی در سراسر دنیا به مسافران کمک می‌کنند تا آن‌ها بتوانند به مکان‌های دیدنی و مناطق خوش آب و هوا سفر کنند و افراد متمکن نیز بخش قابل ملاحظه‌ای از در آمد خویش را صرف هزینه سفر می‌کنند تا به قول ارسطو به آسایش دست یابند. افرادی نیز که از تمکن مالی برخوردار نیستند، می‌توانند برخی سفرهای کم‌هزینه را تدارک ببینند که سفر به بیرون از شهر با استفاده از وسایل نقلیه عمومی کم‌هزینه از آن جمله است. گاه می‌توان برخی از خورد و خوراکی‌های درون منزل را نیز به همراه برد و بدین ترتیب از صرف هزینه‌های بیش‌تر خودداری کرد. در میان مردم نیز مصطلح است که سفر روح آدم را تازه می‌کند.

البته گاه رسانه‌های جمعی همچون تلویزیون با نشان دادن فضاهای دور دست ما را به سفر به اقصی نقاط عالم می‌برد. به قول مک لوهان که نظریه امتداد را مطرح می‌کند، تلویزیون امتداد چشم است. صدای رادیو، امتداد گوش است و لباس امتداد پوست. به هر حال گاه سفری از این نوع که می‌تواند مادی و معنوی نیز باشد، فراهم می‌گردد. اما این نوع

تأمین می‌گردد، سلامت جسمی آن‌ها نیز تضمین می‌شود، زیرا با دست یافتن به تعادل روانی، سیستم ایمنی و دفاعی بدن از کارایی بهتری برخوردار می‌گردد و سلول‌های قاتل طبیعی ^{۱۱} از کارآمدی خوبی برخوردار شده، توان مقابله بهتری با عناصر مزاحم و سلول‌های سرطانی دارند و بدین ترتیب سلامت جسمانی فرد نیز تأمین شده، احتمال بروز بیماری در وی کاهش می‌یابد.

آکرمن که او را پدر خانواده درمانی می‌نامند، معتقد است که خانواده‌ها از طریق شرکت در مراسم، مناسک، جشن‌ها و سوگواری‌ها به سلامت روانی خود کمک می‌کنند و خود را التیام می‌بخشند که از آن تحت عنوان شفا بخشندگی خانواده ^{۱۲} یاد می‌کند. ^{۱۳} پس آنان که به دیدار اقوام و قایل می‌روند از آن تأثیر برخوردار می‌شوند. او هم چنین بر این باور است که شفا بخشندگی خانواده قدمتی در حد تاریخ حیات بشر دارد. ^{۱۴}

از مجموع نکاتی که ذکر شد، اهمیت این موضوع روشن می‌شود که دید و بازدید خانوادگی عامل ایجاد سلامت، تحول و پویایی در خانواده است. با دریافتن اهمیت این امر نباید منع و محدودیتی برای شرکت در میهمانی‌های سالم و سازنده فراهم کرد، بلکه باید تسهیلات لازم را برای برقراری و توسعه ارتباط‌های فاسیلی پدید آورد.

۹- سفر کردن

یکی دیگر از اموری که موجب ایجاد تحول و پویایی در خانواده می‌شود، سفر کردن است. سفرها می‌تواند مادی و معنوی یا درونی و بیرونی باشد. همه انواع سفر لازم و ضروری

۱۰- تولید نسل یا قبول فرزند خوانده

نبودن فرزند در زندگی خانوادگی، زندگی را دست خوش یک نواختی و رکود می‌کند. بنابراین پس از اطمینان از سازگاری و ارزیابی امکان تداوم زندگی باید برای تولید نسل گام برداشت. زیرا به دنیا آمدن فرزندان تنوعات و دگرگونی‌های خاص خود را به همراه دارد. بی‌جهت نیست که در فرهنگ ایرانی ما، خانواده‌های بدون فرزند را "اجاق کور" نامیده‌اند. یعنی اجاق زندگی آن‌ها روشن نگردیده تا طعام خوشمزه‌ای (که کنایه از فرزند است) پدید آورد. اما باید در مقابل اشاره کرد

سفر کافی نیست، زیرا در این سفر، آدمی منفعل است و نه فعال. سفرها گاه به قصد لذت جسمانی انجام می‌شود و آدمی از شهری به شهر و دیار دیگری می‌رود که سفری مادی است و قصد خرید و دیدار از آن شهر را دارد. اما گاهی او به قصد زیارت خانه خدا سفر می‌کند و سختی‌های فراوان را به جان می‌خورد و از سرزنش‌ها نیز هراسناک نیست، به قولی:

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان غم مخور
و حاصل چنین سفری دست یافتن به تحولی
معنوی است. جلال آل‌احمد پس از طواف
کعبه، از تحولی که در درونش رخ داده بود چنین
یاد می‌کند: در آن سیل خروشان جمعیت، خود
را همچون خسی می‌دیدم که در این جریان
خروشان در حال حرکت است و لذا نام کتاب
خود را نیز "خسی در میقات" نهاد. پس در کنار
سفرهای مادی سفرهای معنوی نیز لازم است
و حاصل آن تعالی و تحولی درونی است.

مراد از سفر بیرونی آن است که از شهری به شهری سفر کنیم، اما گاه به سیر درونی می‌پردازیم. به عنوان مثال آن گاه که آدمی توبه می‌کند، هجرتی درونی از بدی‌ها به سوی نیکی‌ها دارد. پس تمامی سفرها همراه با تغییر و تنوع است و آدمی را دگرگون و متحول می‌سازد. با سفر چشم‌اندازهای متفاوتی را می‌بینیم که خستگی را از تن به در می‌آورد، اما اگر پیوسته در خانه بنشینیم، زندگانی ما به سمت یک نواختی و بیماری سیر می‌کند. به‌طور خلاصه تلاش کنیم که مصداق این شعر سعدی نباشیم:

بگفت از پس چار دیوار خویش

همه عمر ننهادم پای پیش



که اگر ارزیابی از امکان تداوم زندگی مثبت نیست، نداشتن فرزند بهتر است و اگر قرار است که زندگانی با طلاق و جدایی همراه شود، چه بهتر که فرزندان وبال یکی از دو والد نباشند. نکته دیگری که می‌توان از آن پیام دریافت این است که نباید خانواده بی فرزند بماند، بلکه می‌تواند فرزندی را به جمع خود بیفزاید که راه آن بهره‌گرفتن از فرزند خواندگی است. پیامبر (ص) می‌فرمود که یتیمان را به خانه خود ببرید و بر سر سفره خود بنشینید. امروزه نیز در غرب در مخالفت با شکل‌گیری پرورشگاه‌ها - که البته گاه به علت عدم قبول فرزند خوانده، وجود آن‌ها امری اجتناب‌ناپذیر است - می‌گویند که برای نگهداری بهتر بچه‌ها، خوب است که آن‌ها در شبه خانواده قرار بگیرند و احساس کنند که کسانی همچون پدر و مادر بر بالای سر آن‌ها حضور دارند. پس اگر خانواده‌های بدون فرزند، کودک بی سرپرستی را به فرزندخواندگی خود بپذیرند، هم خود را از درد سر یک نواختی در خانواده رها کرده‌اند و هم کودکی را از مؤسسات جمعی نجات بخشیده‌اند، زیرا او نیز با زندگی درچنان فضاهایی به قول بالبی^{۱۶} دچار محرومیت مؤسسه‌ای می‌گردد^{۱۷} و مبتلا به منش بدون عاطفه^{۱۸} می‌شود. به نظر او چنین کودکی چون از محبت کافی برخوردار نمی‌شود، نمی‌تواند مهربان باشد. اگرچه این امر نمی‌تواند همیشه مصداق داشته باشد، اما شواهد قابل ملاحظه‌ای بر صدق گفتار او دلالت دارد.

به هر حال وجود بچه درخانه نشاط‌آور و رشد او خود بیانگر تحولی پیوسته در خانه است. خنده‌های بچه سکوت خانه را در هم می‌شکند، ناز کردن‌هایش والدین را به دنبال او

می‌کشاند و خواست‌هایش والدین را به تکاپو و می‌دارد. تمایلات کودک به نوازش کردن و بغل کردن، رکود و ایستایی والدین را بر طرف می‌کند و خنده‌هایش که نشانه رضایت اوست، برای والدین رضایت‌بخش می‌باشد. تکرار کلمه "دَد" شما را از خانه در می‌آورد و به سوی کوی و برزن می‌کشاند. با اسباب بازی‌هایش شما را به بازی فرا می‌خواند و با گفت‌وگوهای کودکانه خود اوقات شما را پر می‌کند و زندگانی در این خانواده، پویا، پرتحرک و با نشاط است و یک نواختی در چنین خانواده‌ای راه ندارد.

۱۱- افزودن بر مهر و محبت در خانه

خانه بی مهر لطف و صفایی ندارد و زندگی کردن در آن چندان معنایی نمی‌تواند داشته باشد. راستی مگر محبت کردن چقدر هزینه دارد و چه میزان زحمت دارد که از ابرازش دریغ می‌کنیم؟ کشیدن دستی از مهر به سرفرزدان و گفتاری صمیمانه با همسر مگر چقدر دشوار است که از آن پرهیز می‌نماییم؟ در خانه‌ای سرد و یخ زده که به تعبیر یکی از جرم‌شناسان: "از این سردخانه‌ها فرزدان مجرم پا به عرصه حیات اجتماعی می‌نهند" و در آن همه چیز منجمد است، چه جایی برای تحرک و پویایی وجود دارد که انسان‌ها را به حرکت درآورد یا آن‌ها را با تمدد اعصاب و تجدید قوا راهی بازار کار و تلاش نماید. اما گرمای محبت و ابراز عاطفه چون سیلی خروشان است و همه چیز را به حرکت در می‌آورد و خود موجب رشد عاطفی و روانی و نیز باعث رشد جسمانی می‌گردد. اگر اعضای خانواده از رشدی عاطفی و روانی برخوردار باشند، دیگر احساس رکود و خمودگی ندارند.

قلب خود آن‌ها را دوست بداریم، با زبان خود آن را اظهار کنیم و در عمل نیز کارهایی انجام بدهیم که گفتارمان را باور کنند. لذا گفته‌اند:

دوست آن باشد که گیرد دست دوست

در پریشان حالی و درماندگی

و آن جا که چنین عشق و دوستی معناداری

حاکم است، جایی برای رکود و یک نواختی نیست.

۱۲- توجه به معنویات

امروزه شاهد سردرگمی انسان‌هایی هستیم که به معنویات پشت کرده و به مادیات دل بسته‌اند. اما گرایش فراوان به مادیات و داشتن بسیاری از مظاهر مادی آن‌ها را آرام نکرده و دست یافتن به پوچی و بی معنایی حاصل گرایش آن‌ها به مادیات بوده است. حال اگر خانواده نیز در این راستا سمت و سو گیرد، جز به پوچی نخواهد رسید و پوچی و بی معنایی هم نتیجه‌ای جز رکود و یک نواختی نخواهد داشت. آن‌گاه که زندگانی رنگی معنوی می‌گیرد و آدمی رنگ الهی خود را حفظ می‌کند، سراسر زندگانی او معنا می‌شود، زیرا او در همه جا خدای را به نظاره می‌نشیند. قرآن می‌فرماید: **فَإِنَّمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهَ اللَّهِ.**^{۲۱} یعنی هر جا را که نظاره کنید، خدای را می‌بینید. بابا طاهر نیز گفته است:

به دریا بنگرم دریا ته بینم

به صحرا بنگرم صحرا ته بینم

به هر جا بنگرم کوه و درودشت

نشان از قامت رعنا تو بینم

پس آن‌ها که ایمان آورده‌اند، حبّ شدیدی

نسبت به خدا دارند. قرآن می‌فرماید: **وَالَّذِينَ**

آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ.^{۲۲} و در خانواده‌ای که قلب

بیاییم در ایام باقی مانده عمر - چه کوتاه باشد، چه بلند - درس مهر را خوب فرا بگیریم و به دیگران نیز خوب بیاموزیم، تا خانه رونق و صفایی تازه یابد. افرادی که این نیاز اساسی روانی در آن‌ها تأمین شده باشد، با شور و نشاط به وجد و جنبش در می‌آیند و عشق و معنا داشتن را به خوبی لمس می‌کنند، چرا که به قول فرانکل، آن چه زندگانی را معنا می‌بخشد، عشق به دیگری است^{۱۹} و خانواده مظهر تجلی عشق نسبت به همسر و فرزندان است. در خانواده‌ای که معنایی حاکم باشد، دیگر جایی برای رکود و یک نواختی نیست. خانمی می‌گفت: "همسرم شش ماه است که از دنیا رفته است. او به قدری مهربان بود که اکنون بعد از شش ماه هنوز نتوانسته‌ام مرگ او را باور کنم و ساعت‌ها کنار پنجره به انتظار بازگشت او می‌نشینم. دلم می‌خواهد برای یک بار هم که شده از راه برسد و من دوباره صدای کلیدی را که با آن در را باز می‌کرد، بشنوم. او می‌گفت: همسرم به قدری مهربان بود که هرگز او و مهربانی‌هایش را فراموش نمی‌کنم." پس درس مهر را به نحو احسن از کسی بیاموزیم که او دارای برترین اخلاق بود و خدای متعال در وصف او که اسوه عالمیان است فرمود: **"انک لعلی خلقی عظیم."**^{۲۰} یعنی ای پیامبر تو دارای خلق عظیمی هستی. پس با تاسی به او با دیگران مهربانی کنیم و این توصیه او را به کار بندیم که فرمود: **"اگر مردی به زن خود بگوید که او را دوست دارد، این جمله هرگز از دل او بیرون نمی‌رود."** یعنی باید دوستی را نسبت به همسر خود ابلاغ نماییم و قطعاً همسر نیز در برابر این پیام، پیامی جز محبت نخواهد داشت. همسر و فرزندان باید از همه مراتب محبت برخوردار گردند. یعنی در

بالاتر می‌رسد و اوج می‌گیرد. لذا پیامبر (ص) فرمود: "الصلوة معراج المؤمن". نماز معراج مؤمن است. آیا کسی که توان اوج گرفتن دارد، می‌تواند گرفتار زندگانی را کند و یک نواخت باشد؟ لذا سعدی در امکان اوج گرفتن آدمی می‌گوید:

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند
بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت

طیران مرغ دیدی تو ز پایند شهوت
به درآی تا ببینی طیران آدمیت
پس بیاییم در پرتو نورانیت قرآن و انجام
عبادت‌ها به جهانی دیگرگون و تازه دست یابیم
و با اطاعت خداوند بی همتا همیشه زندگانی را
با تازگی و طراوت رقم زنیم و درفضای خانواده
همه با همدیگر برای نوآوری و دگرگونی گام
برداریم تا مصداق خوبی برای سروده زیر
باشیم:

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم
فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم

اعضای آن مالمال از عشق به خالق است، کجا بی معنایی و رکود و یک نواختی راه می‌یابد؟ به قول فرانکل آن چه به زندگی آدمی معنا می‌دهد درک ارزش روحی یا عشق به یک آرمان است^{۲۳} و چون مثال می‌زند، از عشق به خالق به عنوان مصداقی برای عشق به یک آرمان نام می‌برد.

در پرتو معنویات حیات آدمی تازگی و طراوت می‌یابد، چنان که تلاوت قرآن موجب تازگی قلب‌ها می‌شود. پیامبر (ص) فرمود: "قرآن بهار دل‌هاست". پس دل‌هایی که از قرآن دور می‌شود، رنگ خزان می‌گیرد و بهار است که فصل رویدن شکوفه‌ها و پیدایی گل‌هاست و طبیعت بی جان را جانی تازه می‌بخشد. با تلاوت مداوم قرآن می‌توان هر لحظه جانی تازه گرفت و حیاتی نوین را رقم زد. زیرا با تأمل درباره آیات قرآن دریافت‌های تازه‌ای حاصل می‌گردد. لذا گفته‌اند:

هر دم از این باغ بری می‌رسد
تازه‌تر از تازه‌تری می‌رسد
هر نمازی که آدمی می‌خواند به درجه‌ای

پی‌نوشت‌ها:

۱- روان‌شناسی مرضی تحولی، ۱/۳۴۳

2- NARCISSISM

۳- روان‌شناسی ناپهنجار و زندگی نوین، صفحه ۲۶۱ - ۴- همان، صفحه ۲۶۲

5- FLOODING 6-THOUGHT STOPPING 7- SATIR

۸- روان‌شناسی ژنتیک، ۲/۱۳۹ ۹- مراحل تربیتی

10-LINK TO SOCIETY 11- NATURAL KILLER CELLS

12- FAMILY HEALING

۱۳- روان‌درمانی خانواده، صفحه ۱۲ - ۱۴- همان ۱۵- سوره آل عمران، آیه ۱۳۷

۱۶- بالبی از اندلورزیست‌هاست و رفتارشناسی انسانی را مورد مطالعه قرار داده است.

۱۷- پیش‌گامان روان‌شناسی رشد، صفحه ۵۵

18- AFFECTIONLESS CHARACTER

۱۹- سوره بقره، آیه ۱۱۵ ۲۰- سوره بقره، آیه ۱۶۵ ۲۱- همان