

چکیده:

نمودار شماره ۱ را با یک مثال مجسم می‌سازیم: پدر بر این باور است که علت دوری گزیدن پسر شانزده ساله‌اش از او، این است که نظریات او را کهنه تصور کرده، آن‌ها را قبول ندارد و به همین سبب در هنگام گفت‌وگو با پسرش سعی در توضیح بیش‌تر و توجیه حرف‌هایش دارد. پسر که متوجه تلاش توجیه‌وار پدرش می‌شود و دلیل این شیوه رفتاری را عدم اعتقاد گوینده سخن به گفتار خویش می‌داند، نه تنها سخنان پدر را نمی‌پذیرد، که به صورت تلویحی احساس می‌کند که پدر سعی در قبولاندن نظراتش دارد و این مسئله خود، عدم پذیرش پدر توسط پسر را به دنبال می‌آورد. این عدم پذیرش نیز پدر را به توضیح بیش‌تر و او را می‌دارد و توضیح بیش‌تر پدر سبب ناباوری بیش‌تر پسر می‌گردد. بدین ترتیب پدر در شناخت خود از مشکل و باوری که نسبت به موضوع داشته، مطمئن می‌شود و در نتیجه مشکل در یک روند ماریچی منفی دور می‌زند و به این صورت مشکلات به سرعت گسترش می‌یابد.

هدف مقاله حاضر بررسی تحلیلی آسیب‌های خانواده و ارائه راهکارهایی در جهت بهبود آن‌هاست. خانواده سالم در حکم مرکز عصبی تربیت سالم عمل می‌کند، بدین لحاظ کندوکاو در مشکلاتی که فضای امن خانوادگی را متزلزل می‌سازد مستلزم کالبدشکافی این مسائل است.

برای تحقق این هدف از رویکرد شناختی در خانواده درمانی استفاده می‌کنیم و به طرح و حل مسئله از این منظر می‌پردازیم. امید است این نوشتار بتواند برای مربیان در امر راهنمایی اولیا و هم‌چنین برای والدین در بهبود روابط بین فردی اعضای خانواده مفید واقع گردد و بدین ترتیب گامی اساسی در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان برداشته شود.

فریده هاشمیان نژاد

مقدمه:

به طور کلی براساس رویکرد فوق عمدتاً پنج نوع شناخت در

اختلال کارکرد خانواده نقش دارند:

- ۱- ادراک انتخابی
- ۲- استاداها
- ۳- انتظارات
- ۴- پیش‌فرض‌ها
- ۵- معیارها

انواع شناخت‌های آسیب‌زا و راه‌کارها

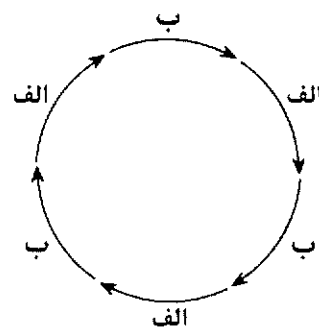
۱) ادراک انتخابی:

ادراک یک فرایند فعال است، نه منفعل. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد نمی‌توانند به طور هم‌زمان به همه محرک‌های محیطی پاسخ بدهند. از این رو بخشی از محرک‌ها را گزینش کرده،

رویکردهای شناختی، به خانواده به عنوان یک سیستم نگاه

می‌کنند، به این معنا که شناخت‌ها و به تبع آن رفتارها و نگرش‌های

هر یک از اعضا می‌تواند سایر اعضا را تحت تأثیر قرار دهد و متقابلاً از شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای صادر شده از آن‌ها متأثر شود. بر این اساس جو خانواده چرخه‌ای عمل می‌کند، بدین معنا که یک رفتار منفی در داخل این چرخه می‌تواند مسیر خود را طی کرده، نه تنها باعث تخلیه روانی فرد نشود، بلکه عضو دیگر را تحت تأثیر قرار داده، به صورت عکس‌العمل منفی از سوی او به فرد اولی برگشت کند (نمودار شماره ۱).



نمودار شماره ۱



۲) اسنادها:

اسنادها تحلیلی علی رفتار را مورد تأکید قرار می‌دهند. یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهند که اغلب مردم درباره رفتار سایرین به علت یابی‌های خاص دست می‌زنند و در این ارتباط به نتیجه‌گیری‌هایی نیز می‌پردازند (کلی، ۱۹۶۷). به طور مثال: سحر می‌گوید: وقتی به منزل دوستانم می‌روم مادرم نشانی و شماره تلفن آن‌ها را از من می‌خواهد، چون به من شک دارد. نمونه‌ای دیگر از این موارد مربوط به مواقعی است که زن یا شوهر رفتارهای نامطلوب همسر را به نیت بدخواهانه وی نسبت می‌دهد. به عنوان مثال وقتی که حسن علی‌رغم میل باطنی خود برای سومین بار و طی فواصل کوتاه زمانی نتوانست به قول و وعده خود عمل کند، و به تبع این نقض قول‌ها همسرش نیز ناراحت شد، این طور نتیجه‌گیری کرد که: «او در برابر اشتباهات کوچک من برخورد‌های شدید نشان می‌دهد، چون گذشت ندارد». آن‌چه در این شرایط اتفاق خواهد افتاد این است که وقتی حسن رفتار نامطلوب همسرش را به

مورد توجه قرار می‌دهند و از سایر محرک‌ها غافل می‌شوند (نسبت و رس، ۱۹۸۰). به عنوان مثال، هنگامی که حسن می‌گوید: محبوبه هیچ وقت موقعیت شغلی مرا درک نمی‌کند، از این مقوله است. در این مثال حسن رفتار منفی همسرش را با توجه گزینشی به آن و عدم توجه به رفتار مثبت و تشویق آن، تقویت می‌کند. در این حالت محبوبه به نوعی احساس شکست کرده است، شکست عاطفی که حاصل احساس قدرشناسی از جانب حسن است و بدین ترتیب شروع به نشان دادن عکس‌العمل منفی می‌کند.

علاوه بر این، تجارب گذشته فرد نیز در این که چه اموری را مورد توجه قرار دهد، نقش عمده‌ای ایفا می‌کند و حساسیت‌های خاصی را در وی به وجود می‌آورد. در این معنا والدینی که صرفاً رفتارهای منفی کودکان خود را مورد توجه قرار می‌دهند خود نیز در کودکی مورد سرزنش واقع شده‌اند.

راه کار مؤثری که در این مورد پیش‌نهاد می‌شود، ثبت موارد مربوط به مسئله مطرح شده به مدت یک هفته است. این تمرین

تیبیب‌شناسی خانواده

ژوئیه‌شگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

عنوان رفتاری حاکی از نیت خودخواهانه تفسیر می‌کند، احتمال دارد به شیوه‌ای پرخاشگرانه، مستقیم و آشکار، یا غیرمستقیم نسبت به همسرش عکس‌العمل نشان دهد.

راه کار مؤثری که در این مورد پیش‌نهاد می‌شود، گفت و گوی دوستانه با طرف مقابل و توضیح خواستن از او درباره علت رفتار مورد نظر می‌باشد. این نوع مذاکره سبب افزایش درک طرفین از اهداف و نیت‌های یکدیگر می‌گردد و نه تنها، مشکل فعلی آن‌ها حل می‌شود که این سعه صدر را در فرد پرورش می‌دهد تا در مورد اشکالاتی که قبلاً وجود داشته و ذهن او را درگیر کرده است و هم چنین برای مسائل آتی نیز تبیین‌های احتمال دیگری را در نظر بگیرد و صرفاً علتی را که خودش تصور می‌کند درست است، به عنوان تنها علت تلقی نکند. به کارگیری این راه کار در مورد مثال‌های بالا سبب می‌شود که سحر با جویا شدن علت پرس و

سبب می‌شود که فرد خود به مقایسه بین آن چه بیان کرده با آن چه به دقت مکتوب نموده است، مبادرت ورزد. به طور مثال در نمونه فوق حسن مواردی را مورد توجه قرار داده است که نشانه‌ای از عدم درک در آن مشهود بوده است، حال آن که سایر موارد را نادیده گرفته است.

لذا چنان چه شما نیز با چنین مشکلی در ارتباطاتان مواجه شده‌اید توصیه می‌شود دقیقاً چند روز را در ذهن خود مرور کنید یا از امروز به مدت یک هفته رفتارهای مورد نظر را ثبت نمایید. در این حال سعی کنید رفتارهایی که مصداق درک یا عدم درک‌اند یادداشت کنید، آن‌گاه متوجه خواهید شد که مثلاً واژه «هیچ وقت» در روابط کلامی شما جایگاهی نداشته است، زیرا مواردی بوده است که همسران به خاطر وضعیت خاص شما تصمیم به انجام کاری گرفته و از چیزی صرف نظر کرده است.

می‌تواند سعیده را به انجام رفتار ناکارآمد هدایت نماید و در نتیجه باعث ابراز عکس‌العمل‌های عاطفی نامطلوبی از سوی سعیده گردد. زیرا او تصور می‌کند پیامد منطقی این نوع رفتار افزایش علاقه است و چون این انتظار برآورده نمی‌شود به ناکامی و شکست او منتهی شده، چرخه منفی وارد عمل می‌شود. بنابراین باید به نتایج احتمالی دیگری که می‌تواند به عنوان پیامد منطقی این نوع رفتار محسوب گردد نیز بیندیشد، مثلاً خود را در برابر این سؤال قرار دهد که: «آیا تسلیم بدون قید و شرط و رفتار منفعلانه می‌تواند مرا نزد شوهرم همسری جذاب سازد؟ آیا در این صورت من در نزد او ارزش

دوست داشته شدن خواهم داشت؟»

علاوه بر این، سعیده باید در این مسیر تا آن‌جا که ممکن است تصویرسازی کرده، خود را به جای شوهرش قرار دهد (هر چند که متأسفانه در این قیاس‌ها چون ما اغلب از منظر خودمان به مسئله نگاه می‌کنیم، احتمال به خطا رفتن نیز وجود دارد) و بسه‌طور کلی این نکته را مورد بررسی قرار دهد که آیا پیامد منطقی چنین رفتاری جذاب‌تر شدن خواهد بود؟ این شیوه اگر بی‌غرضانه بررسی شود می‌تواند شواهدی به دست دهد مبنی بر این که انتظار مورد نظر، نتیجه طبیعی نوع روابط بین آن‌ها نبوده است.

۴) پیش‌فرض‌ها:

پیش‌فرض‌ها در اختلال روابط، به صورت مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و صفات که رابطه متقابل دارند و میزان بالایی از هم‌بستگی را نشان می‌دهند، ظاهر می‌شوند. عملکرد پیش‌فرض‌ها در زندگی خانوادگی به این صورت است که وقتی فرد یک عنصر از مجموعه عناصر مورد نظر را در مقوله‌ای خاص مشاهده می‌کند، بقیه را خود نتیجه‌گیری می‌کند.

مثال: «پسری ممکن است این پیش‌فرض را داشته باشد که یک دختر خوب کسی است که کم صحبت می‌کند، منطقی است، مهربان است و پوشش خاصی دارد.» بر این اساس چنین فردی وقتی به دختری برمی‌خورد که کم صحبت بوده، دارای

جوی مادرش به این نتیجه برسد که مادر معتقد است: «جامعه پر از چشم‌های ناپاک بوده، فقر و بیکاری زیاد است. از این رو به منظور پیش‌گیری از خطرهای احتمالی که تصور می‌کند دخترش را تهدید می‌کند از او نشانی می‌خواهد تا در صورت بروز حادثه بدانند دقیقاً کجا در جست‌وجوی او باشد و در واقع پرس و جوی او به دلیل کمک‌رسانی به دخترش می‌باشد، نه به علت سوء ظن. حسن نیز وقتی با همسرش درباره مسئله ایجاد شده صحبت کرد و علت را جویا شد متوجه شد که عصبانیت همسرش صرفاً به دلیل اهمیتی

است که برای قول و وعده‌های او قائل شده است، به ویژه این که تصویر ذهنی او از حسن شخصیتی دینی و اخلاقی است. بنابراین آن چه موجب ناراحتی همسرش شده بود خودخواهی نبود، بلکه دقیقاً میزان بالای احترام و توجهی که به نظریات او داشت سبب این رنجش خاطر شده بود. با در نظر گرفتن این نکته نسبت دادن رفتار خودخواهانه به وی منطقی نخواهد بود.

۳) انتظارات:

افراد در اغلب موارد بر اساس نتایج و پیامدهایی که از اعمال خود انتظار دارند تصمیم می‌گیرند به شیوه‌ای خاص رفتار کنند. باندورا (۱۹۷۷) نشان می‌دهد که انتظارات افراد نوعی از یادگیری آن‌ها از تجارب خود است. به این معنی که تجربیات قبلی آن‌ها درباره احتمال وقوع رویدادهای معین تحت شرایط معین در آینده به گونه‌ای در ذهن آن‌ها شکل گرفته که انتظارات خاصی را پیش‌بینی می‌کنند. مثال: سعیده می‌گوید: «اگر به هر چه شوهرم خواست - چه موافق آن باشم یا نباشم - بدون هیچ گونه اظهار نظری عمل کنم، مرا بیش‌تر دوست خواهد داشت.» و چون سعیده با نتیجه‌ای برخلاف نتیجه مورد انتظارش مواجه می‌شود عصبانی شده، رفتار منفعلانه خود را افزایش می‌دهد. این در حالی است که از آن طرف محبت کم‌تری نیز دریافت می‌دارد.

راه‌کار مؤثری که در این زمینه پیش‌نهاد می‌شود، تحلیل منطقی انتظارات است. در مثال بالا یک انتظار نسنجیده

افراطی و غیر منطقی ذهنیت فرد را می‌سازند. هم چنین عدم موفقیت در هر یک از معیارها به صورت بسیار منفی مطرح می‌شوند. در این نمونه‌ها، عدم توانایی در رفع کلیه نیازها، مساوی است با نالایق بودن همسر و هر گونه عمل بر خلاف میل یک طرف به معنای دوست نداشتن او تلقی می‌شود. در نتیجه اعضای خانواده همدیگر را در دو سر انتهایی یک پیوستار طبقه‌بندی می‌کنند: یا مرا دوست دارد، یا مرا دوست ندارد (نمودار شماره ۳). همین امر خود



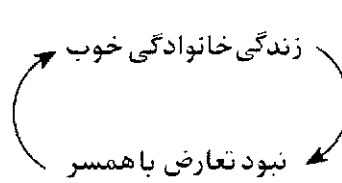
نمودار شماره ۳

باعث بروز مشکلات عدیده‌ای می‌گردد. شکل‌گیری این معیارها نیز براساس تجربیات قبلی زندگی افراد است. به طور مثال کسی که خصوصیت بارز زندگی خانوادگی‌اش مشاجره و بحث‌های آزاردهنده و سرزنش‌های تحقیرآمیز بوده است، احتمالاً معیارهایی را برای خود تنظیم می‌کند که بر مبنای آن اعضای خانواده باید از تفاوت دیدگاه‌ها و نگرش‌ها بپرهیزند، زیرا ذهنیت چنین شخصی براساس «قانون همه یا هیچ» شکل گرفته؛ یا اعضای خانواده آن قدر همدیگر را دوست دارند که هیچ اصطکاکی با هم ندارند یا آن قدر از هم دورند که دائماً مشاجره و بگو مگو دارند. نقطه وسط (M) این پیوستار - اعضا می‌توانند در حالی که همدیگر را دوست دارند با میزانی از گفت و گوهای تعارض‌آمیز مواجه شوند - از نظر آن‌ها بسیار نامطلوب بوده، نادیده گرفته می‌شود.

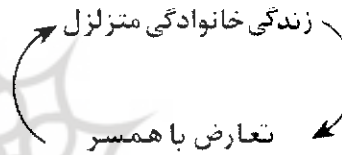
راه کار مؤثر در این مورد - بازنگری معیارها در عرصه مطلق‌انگاری آن‌هاست. واژه «باید» در این جا علاوه بر این که خود فرد را در یک فشار روانی ناشی از انتظار اجرای بایدها قرار می‌دهد، تحمیلی خواهد بود برای سایر اعضای خانواده. از این جهت تعدیل شدن نیازمند بازاندیشی و تجدیدنظر درباره معیارهاست. بازنگری از این جنبه مفید است که در نتیجه آن، معیار واقع بینانه‌تر و مناسب‌تری جایگزین معیارهای مطلق قبلی می‌شود و معیارهای تجدید نظر شده مورد آزمون قرار می‌گیرد. به طور مثال در نمونه‌های فوق، شخص می‌تواند معیارهای خود را مورد تجدیدنظر قرار دهد، بدین صورت که: «او می‌تواند در حالی که واقعاً مرا دوست دارد، گاهی نیز براساس عقاید خودش - برخلاف میل من - عمل کند».

پوشش خاصی است نتیجه می‌گیرد که این فرد قطعاً مهربان بوده، فردی منطقی نیز خواهد بود. حال آن که این استنباط ممکن است صحیح باشد یا نباشد، زیرا این شیوه رفتار ممکن است به علت وضعیت خاص حرفه‌ای پدر یا مادر، ضعف اعتماد به نفس یا نداشتن استقلال رأی و نظر باشد.

هم چنین مردی که از بروز تضاد نگرشی و فکری با



همسرش شدیداً مضطرب می‌شود، این امر ممکن است به دلیل حاکمیت این پیش فرض بر ذهن او باشد که اختلاف نظرها و بگو مگوهای لفظی نشانه مشکلات زناشویی است و لذا از ابراز هر گونه مشکل در روابط بین فردی با اعضای خانواده خود مصرانه خودداری کند (نمودار شماره ۲).



نمودار شماره ۲

راه کارهای مربوط به این مسئله مشابه سه مورد قبلی است، یعنی تحلیل منطقی، مجسم کردن خود در شرایط فرد مقابل و بررسی دقیق مسئله و علل و نتایج آن. زیرا در این جا نیز مانند موارد قبلی چیزی که مسئله ساز بوده این است که اعضای خانواده به ندرت این را می‌پذیرند که پیش فرض‌هایشان نیازمند ارزیابی و نقادی است. آن‌ها صحت و اعتبار شناخت‌ها و دیدگاه‌هایشان را قطعی تلقی می‌کنند و دقیقاً به همین علت گرفتار مشکل می‌شوند.

۵) معیارها:

- «اگر او واقعاً مرا دوست دارد، نباید برخلاف میل من تصمیم‌گیری کند.»
- «گر او واقعاً مراقب سلامت قلب من است، نباید برخلاف نظرات من عمل نماید.»
- «گر من همسر لایقی هستم باید بتوانم همه نیازهای او را برآورده کنم.»
- چنان که ملاحظه می‌شود در مثال‌های فوق معیارهای



محسوب می‌شود.

به طور کلی براساس آن چه مورد طرح و بررسی قرار گرفت، می‌توان گفت دقت در موارد زیر می‌تواند موارد آسیب‌زا در زندگی خانوادگی را کاهش دهد:

منصفانه قضاوت کنید؛ رفتار دیگران در یک بعد خاص را به طور کامل مورد بررسی قرار دهید. (در مثال حسن و محبوبه: آیا واقعاً مواردی نبوده است که محبوبه از خواست‌ها و نیازهای خودش به خاطر شرایط کاری حسن بگذرد؟)

منطق زیرساز معیارهای خود را مورد تحلیل قرار دهید؛ بازنگری منطقی و در نتیجه تعدیل معیارهای مطلق و جایگزین کردن آن‌ها با معیارهایی که اختلاف و تضاد را به حداقل برساند (به طور مثال جایگزین کردن معیار مطلق: «یک شوهر لایق سعی در برطرف نمودن نیازهای همسرش می‌کند.»).

اعتبار اسنادهای خود را مورد بررسی قرار دهید؛ دلایل رفتار را از دیگران جویا شوید تا بدین وسیله متوجه تفاوت برداشت‌ها و استنباط‌های خود در ارتباط با دیگران شوید.

انتظارات خود را بازنگری کنید؛ آیا رابطه منطقی بین پیامدهای مورد انتظار و رفتار انجام شده وجود دارد؟ به طور مثال: آیا تسلیم بی قید و شرط خواست‌های دیگری شدن الزاماً افزایش علاقه را به همراه خواهد داشت؟

تبیین فرض‌های خود را مورد ارزیابی قرار دهید؛ آیا وجود چند ویژگی در یک فرد به معنای طبقه‌بندی و قرار دادن او در آن مقوله خاص است؟ به طور مثال آیا چنانچه همسر شما صرفاً دو ویژگی از چند ویژگی افراد بی‌مسئولیت در رفتارش مشاهده شود، مصداق یک فرد بی‌مسئولیت است؟

تحلیل منطقی باورهای زیرساز این معیارها - مانند پیش فرض‌ها - نیازمند بازنگری جدی است. در مثال‌های اول و دوم، چنانچه نتیجه تحلیل شخص، او را به این نکته رهنمون شود که امکان ندارد دو نفر در همه زمینه‌ها، نگرش‌ها، افکار و رفتارهای مشابهی داشته‌باشند، ضمن این که بیان تفاوت نظرها هیچ گونه اثر سوئی بر روابط بین فردی اعضای خانواده نمی‌گذارد، می‌تواند آرامش از دست رفته را به خانواده بازگرداند.

نتیجه گیری:

عدم توجه به آسیب‌های شناختی مورد بحث در این نوشتار، فضای خانواده را مستعد بسط و گسترش مشکلات جدی می‌سازد، به طوری که حسن بدون توجه به مواردی که محبوبه خواست‌ها و رفتارش را بر اساس موقعیت شغلی او تنظیم کرده بود، همسرش را دریاب عدم درک شرایط شغلی او مورد سرزنش قرار می‌دهد. سحر نیز رفتار مراقبت‌گونه مادرش را به فقدان اعتماد به خودش نسبت می‌دهد و...

بنابراین در تحلیل نهایی می‌توان گفت آن چه باعث اختلال در کارکرد خانواده می‌شود تفاوت‌ها نیست، بلکه توجه به رفتارهای صرفاً منفی، علت‌یابی‌های غیرمنطقی رفتار دیگران و به عبارتی ذهن‌خوانی آن‌هاست، به گونه‌ای که عمدتاً برخاسته از ذهنیات و برداشت‌های خود ما و پیش فرض‌ها و در نتیجه پیش داوری‌های ما نسبت به رفتار دیگران می‌باشد. معیارهای سخت غیرقابل انعطاف نیز خود از عوامل آسیب‌زا در روابط بین فردی اعضای خانواده

منابع:

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, Nj: prentice - Hall.
- Kelley, H.h. (1967). *Attribution Theory In Social Psychology*. In D. Levine (ed.) *Nebraska Symposium On Motivation* (Vol. 15, Pp. 192- 238). Lincoln: university Of Nebraska Press.
- Nisbett, R., & Ross, L. (1980). *Human Inference : Strategies And Shortcomings Of Social Judgment*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice - Hall .

