

بحران؟!!

چرا خانواده کانون

دکتر محمدرضا شرفی
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

می‌کردم. پدری بی‌معیت و مادری بی‌تفاوت و خانه‌ای سرد و خاموش که فقط نزاع‌های بی‌پایان پدر و مادرم آن را از سکوت خارج می‌کرد و کودکانی غمزده و ناامید، سناریویی را شکل داده بود که هنوز پس از سال‌ها به روشی در مقابل چشمان خود آن را مجسم می‌بینم.

پدرم بیسواد و کارگر روزمزد بود. مادرم هم ما را به حال خود رها کرده بود و از خوب و بد ما خبری نداشت. تنها هنرش این بود که به محض ورود پدرم، او را در جریان شیظنت‌های کودکی ما قرار می‌داد.

آن روز را هرگز از خاطر نمی‌برم. دختری ۹ ساله بودم و چون برای انجام تکلیف درسی، نیاز به خودکار داشتم، سکه‌ای از کیفش برداشتم و به خیابان رفتم و خودکاری خریدم و برگشتم. مادرم وقتی فهمید به محض ورود پدرم، جریان را به او گفت: پدرم آن شب، چنان مرا وحشیانه کتک زد که استخوان کتفم از جا درآمد و دندانم نیز شکست. هنوز پس از چندین سال، کتف من حالت غیرطبیعی دارد. با تصویری که از زندگی کودکی‌ام در ذهن داشتم، وارد زندگی مشترک شدم. همه‌امیدهای از دست رفته‌ام را در وجود شوهرم و زندگی جدید با او نظاره می‌کردم.

در اولین روز زندگی با او، مشکلاتم را بیان کردم و از او خواستم که برای من هم پدر باشد و هم همسر، زیرا کمبودهای شدید روحی، مرا ضعیف و ناتوان کرده بود. او نیز قول داد که مرهمی بر زخم‌هایم باشد. ولی متأسفانه هر از گاهی بهانه‌ای می‌گرفت و با ناسزا و توهین، به آزار و اذیت موجود بدبختی چون من می‌پرداخت. حتی این اواخر، روی من دست بلند می‌کرد و مرا کتک می‌زد. بارها از دست او و ضربانش فرار می‌کردم و به منزل برادر و خواهرم پناه می‌بردم. ولی به‌خاطر حفظ زندگی‌ام، با بی‌رغبتی، حاضر می‌شدم به زندگی برگردم و او هیچ وقت به دنبال من نمی‌آمد.

حالا، مدت دو ماه و نیم است که از آخرین کتک‌ها و آزارهای او می‌گذرد. من به خانه برادرم پناه آورده‌ام، چون دیگر سایه پدر نامهربان و مادری بی‌قید بر سرم نیست. ولی شوهرم این بار هم دنبال من نیامده است.

خوش‌بینی مفرط و ساده‌اندیشی برخی زوجین، این تصور را پیش می‌آورد که باگذشت چند سالی از زندگی و آشنایی اجمالی هر یک با روحیات همسر، در ارکان زندگی هیچ‌گونه خللی وارد نمی‌شود و روابط متقابل آن‌ها و میزان تفاهم، خودبخود در همان سطح مطلوب اولیه باقی می‌ماند. بدین ترتیب نوعی آرامش که توأم با نگرش سطحی نسبت به مسایل خانواده است، به وجود می‌آید و چنین موقعیتی خواه ناخواه، نوعی رکود و فقر ارتباطی و اخلاقی را فراهم می‌آورد و در نتیجه روح آن‌ها از هم بیگانه‌تر و دورتر می‌شود و رفته‌رفته اولین نشانه‌های بحران در زندگی خانوادگی به چشم می‌خورد.

زن و مرد، در این موقعیت با اولین ضربه‌ها بیدار شده، مضطربانه به اندیشه فرو می‌روند که اینک چه باید کرد؟

آیا برای نجات زندگی، کاری می‌توان کرد؟

آیا پایان روزهای خوش زندگی فرا رسیده است؟

و بالاخره برای نجات از این بحران، از کجا باید شروع کرد؟ این پرسش‌ها در فضایی آکنده از بیم و امید، طرح می‌شود و هر یک از زوجین سعی دارد تا تعادل فرو ریخته را مجدداً برقرار کند. فرزندان نیز به نوبه خود، درصدد یافتن راه‌حل و مشکل‌گشایی برمی‌آیند و متناسب با سن و جنس خود واکنش‌هایی نشان می‌دهند.

نمونه‌ای از یک زندگی بحرانی را در رنج‌نامه‌ای که ارائه می‌شود، ملاحظه می‌کنید.

طرحی از زندگی بحرانی

«سال‌ها آرزو داشتم که از خانه پدری، یعنی آشیانه‌ای که مرا در خود پرورانده بود، فرار کنم. همه گمشده‌های خود را در زندگی آینده جست‌وجو

اگر بمانم، زندگی‌ام را چه کنم؟ و اگر برگردم با خشونت‌های بی‌پایان او چه کنم؟ این شمه‌ای است از زندگی دردناکی که می‌گذرانم. لطفاً راهی پیش پای من بگذارید (معصومه خ. از شهری).

تنش‌زدایی از خانواده

زمانی که عوامل آگاهانه و ناآگاهانه، دست به دست یکدیگر داده، در روابط بین زن و شوهر جراحتهای و آلام روحی را عمیق‌تر و دردناک‌تر می‌کنند، باید هر چه زودتر این جراحتهای روانی را التیام بخشید و تنش‌هایی را که بر زندگی آسیب وارد می‌کنند، از میان برد.

گام اول برای تنش‌زدایی از خانواده این است که زن و شوهر، مصمم به حفظ و ادامه‌ی زندگی خود باشند و اراده‌ی جدی خود را برای ترمیم روابط آسیب دیده به کار گیرند. در بدترین لحظات بحرانی، می‌توان حداقل یک وجه مشترک بین زن و شوهر یافت و آن علاقه‌مندی به سعادت و شادکامی فرزندان است. توجه دادن به وجه مشترک زوجین، انگیزه‌های نیرومند برای رفع بحران است. نکته‌ای را که زوجین باید در همه‌ی مراحل به عنوان یک اصل به طور جدی مراعات کنند، این است که پای فرزندان را به این بحران باز نکرده، آن‌ها را درگیر مشکلی نکنند که خود نقشی در پدید آمدن آن نداشته‌اند. در مواردی یکی از زوجین با اعمال نفوذ خود بر فرزند، سعی در جلب حمایت او در درگیری میان خود و همسرش دارد. این عمل، نه تنها ذهن فرزند را مشوب و نگران می‌سازد، بلکه بر بی‌اعتمادی او نسبت به والدین خواهد افزود؛ والدینی که از نظر او کفایت لازم را در زندگی احراز نکرده‌اند.

معنویت و تفاهم پایدار

بی‌تردید، حفظ تفاهم در زندگی، مهم‌تر از ایجاد تفاهم است، همان‌گونه که حفظ موفقیت، مهم‌تر از دستیابی به موفقیت یا حفظ و نگهداری دوست، از برقراری رابطه‌ی دوستانه مهم‌تر و دشوارتر است.

بررسی و تجزیه و تحلیل برخی از عوامل اثرگذار بر تفاهم زوجین نشانگر این واقعیت است که برخی از آن‌ها تأثیر زودگذر و نسبتاً سطحی بر مناسبات مطلوب زوجین دارند و برخی دیگر از تأثیرات بادوام در حیات ارتباطی آنان برخوردارند. از جمله این عوامل می‌توان به معنویت و جنبه‌های اخلاقی زوجین اشاره کرد. می‌توانید زن و شوهری را تصور کنید که زمینه‌ی ارتباط با خدا در آن‌ها، نیرومند و چشمگیر است. آن‌ها به واسطه‌ی برخورداری از چنین خصلتی، به مرز تفاهم پایدار بسیار نزدیک‌اند، زیرا در تحلیل روابطشان با یکدیگر سه جنبه‌ی برجسته را مشاهده می‌کنیم:

ابتدا وجود ارتباط با خداوند، موجب می‌شود که از احساس

تنهایی رها شده، نوعی پیوند همیشگی با خدا آن‌ها را از رنج بی‌کسی و تنهایی نجات بخشد، زیرا عقیده دارند که «هر کس با خدا باشد، خدا با اوست.»

دیگر این که، راز و نیاز با خداوند که لازمه‌ی معنویت است، آن‌ها را از فشارهای روحی و روانی تخلیه می‌کند. در حقیقت، نیایش، دریچه‌ای برای خروج فشارها و استرس‌ها و راهی به دنیای آرامش درون است، لذا آستانه‌ی مقاومت زوجین بالا می‌رود و زندگی آن‌ها از آسیب‌هایی این چنین مصون می‌ماند و سرانجام رابطه‌ی معنوی با پروردگار، احساسی مطلوب از معنا و مفهوم زندگی بدان‌ها می‌بخشد که در پرتو آن می‌توانند پایه‌های زندگی خود را براساس درک صحیح از گذشت عمر، پی‌ریزی کنند.

توصیه‌هایی برای بحران‌زدایی

مواردی را که در بحران‌زدایی خانواده جنبه‌ی کاربردی دارد و می‌تواند در بهبود روابط زوجین مؤثر واقع شود، با عنوان توصیه‌های تربیتی ارائه می‌کنیم:

۱- شخصیت همسران هر چه باشد، شما هم نیاز به دوباره سنجی معتقدات خود در مورد زندگی دارید. این باور که شما هم بی‌عیب و نقص نیستید، نوعی آمادگی و انعطاف روحی ایجاد می‌کند که برای دستیابی به تفاهم ضرورت زیادی دارد.

۲- مشکلات زندگی همه یک جور نیستند و از لحاظ موضوع، عمق و پیچیدگی با هم فرق دارند. از این‌رو زمانی متناسب با هر کدام برای بحران‌زدایی مورد نیاز است. هرگز عجولانه و شتابزده با مشکلات ژرف برخورد نکنید، بلکه اعتقاد داشته باشید که مشکلات به تدریج و به‌مرور زمان شکل می‌گیرند و بر همین اساس، به‌صورت تدریجی نیز باید حل شوند.

۳- بحران‌ها و مشکلات زندگی، محک لیاقت و شایستگی شما به شمار می‌روند. سعی کنید با عبور از این بحران‌ها، لیاقت، جدیت و توان خود را به اثبات رسانید.

۴- اجازه ندهید حوادث و افراد شما را بکوبند. روحیه‌ی خود را دستخوش ناملایمات نکنید و قدرت خود را از دست ندهید.

۵- دوباره سنجی انتظارات و توقعات شما از همسران، در برخی موارد به کاهش بحران منجر می‌شود؛ مثلاً باید از خود بپرسید این که من معتقدم «همسر من باید چنین و چنان می‌کند»، این «بایدها» از کجا نشأت گرفته‌اند و چگونه بایدها به قوانین و مقررات زندگی تبدیل شده‌اند؟ این عمل در بررسی امکانات همسران و ارزیابی قدرت واکنش او به خواسته‌های شما، سودمند است.

۶- برای تغییر در روحیه‌ی همسران و در نتیجه بحران‌زدایی از زندگی، برخی شرایط حاکم بر خانواده را تغییر دهید؛ مثلاً پیش‌نهاد یک مسافرت، افزودن برخی برنامه‌های متنوع به زندگی،



و در صورت امکان، تغییر در شرایط و ساعات کار و بازگشت به منزل و تغییر الگوهای ارتباطی با همسر، از این قبیل موارد محسوب می‌شوند.

۷- در مصرف قوای حیاتی خودتان، درست مثل پولتان، صرفه‌جویی کنید و این حق را نیز برای همسران قائل باشید که او هم انرژی روانی خود را ذخیره کند و با برخورد‌های شکننده، دچار افسردگی و پیری زودرس نشود.

۸- یک فلسفه زندگی را که مبتنی بر خوش‌بینی باشد، اتخاذ کنید. چنین امری به مهار کردن عواطف و حفظ قوای حیاتی شما کمک خواهد کرد.

۹- سازمان عاطفی خود را به گونه‌ای مرتب و منظم کنید که مانع از انتقال کلیه نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به کارتان، به محیط منزل و بالعکس گردد.

۱۰- هر وقت در انشای گفت‌وگو با همسران احساس کردید که به حالت عصبی نزدیک می‌شوید، از ادامه بحث خودداری کنید و در زمان مناسب به بیان بقیه مطالب خود بپردازید.

۱۱- برای حوادثی که شاید هرگز روی ندهند، خود و همسران را آزار ندهید.

۱۲- از گناه، کوه نسازید و مسایل را بزرگ نکنید. بدانید که در زندگی افراد خوش‌بین، گناه و کوه، هر دو وجود دارد، ولی در زندگی افراد بدبین، فقط کوه وجود دارد، زیرا آن‌ها از هر گناهی، کوهی می‌سازند و در برابر آن اظهار عجز می‌کنند.

۱۳- مقید باشید که در فرصت‌های مناسب ارتباط کلامی با همسران داشته باشید و آن را محدود به مواقعی نکنید که دچار بحران می‌شوید، زیرا در چنین حالتی ارتباط کلامی شما با تحریکات روحی و عصبی همراه خواهد بود و در آن صورت نتیجه‌ای عاید شما نمی‌شود.

۱۴- همسران، از شخصیتی برخوردار است که نه آن‌چنان پیچیده است که شناخت او غیرممکن باشد و نه آن‌چنان ساده است که نیازمند تلاشی از جانب شما نباشد. شناخت همسران امری ممکن و ضروری است. با مطالعه مستمر در حالات و روحیاتش، او را بیش‌تر و بهتر خواهید شناخت و در نتیجه، زندگی شما هرگز به لبه پرتگاه نزدیک نخواهد شد.

۱۵- در برخی از بحران‌های زناشویی، هر یک از زوجین با طرح کردن خاطرات دردناک گذشته و بیان تألمات روحی خود، مشکل را پیچیده‌تر می‌کنند، در حالی که ظاهراً قضایای گذشته ربطی به مشکل امروز آن‌ها ندارد. این کیفیت که نوعی «واپس‌گرایی» در زندگی مشترک است، احتمال موفقیت را در گفت‌وگوی زوجین از بین می‌رود.

بهترین فرمول در این گونه موارد این است که هر یک از

دیگری صادقانه بپرسید: «برای از این به بعد، از من چه انتظاراتی دارید که من انجام دهم؟» این پرسش، پیوند مشکل امروز را با گذشته‌های دور به کنار می‌نهد و با طرح یک پرسش مشخص، در پی پاسخی مشخص بر می‌آید و در نهایت مشکل به شیوه‌ای معقول حل خواهد شد.

۱۶- عده‌ای از زوج‌های جوان به دلیل آسیبی که در الگوهای ارتباطی فیما بین وجود دارد، نمی‌توانند به تفاهم برسند. ممکن است این آسیب، در نحوه گفت‌وگو، همکاری، برخورد با اطرافیان یا نظایر آن به وجود آمده باشد، به هر حال در روابط آن‌ها خلل ایجاد می‌کند. در این گونه موارد حضور فرد سوم به عنوان مشاور می‌تواند در رفع مشکلات ارتباطی آن‌ها مؤثر باشد.

۱۷- طرح دو پرسش اساسی می‌تواند در کاهش بحران زندگی مشترک مؤثر باشد، به گونه‌ای که هر یک از زوجین از خود بپرسد:

- نقش من در ایجاد آرامش و امنیت خاطر در زندگی خانوادگی چیست؟

- آیا چنین نقشی را می‌توان توسعه و تعمیق بخشید؟
تلاش زوجین برای یافتن پاسخ‌هایی روشن، معقول و مستدل، می‌تواند از بروز بحران در خانواده پیشگیری کند.

منابع:

- در آن کریم.
- کارنگی، دیل، «بین کامایی» ترجمه ناهید فخرایی، تهران، باستان.
- «بیت‌الله مشکینی» ازدواج در اسلام، ترجمه علی جنتی.
- معنوی، عزالدین و فدایی، فرید، ازدواج و طلاق از دیدگاه روان‌پزشکی، تهران، چهره.
- آدلر، آلفرد، مفهوم زندگی را دریابید، ترجمه ناهید فخرایی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- امام سبحان، عبیدالسلام، رساله حقوق، ترجمه علی غفوری، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.