

# راه‌بردهای ویژه برای خانواده‌های طلاق و مختلط

### ایجاد یک نظام خانوادگی مبتنی بر محبت و پذیرش

اولین نیاز هر فردی، نیاز به پذیرش است؛ یعنی هر کسی نیاز دارد به کسی یا چیزی احساس تعلق خاطر کند. نیاز به پذیرش، در خانواده‌ی شما قوی‌تر از هر جای دیگر است. آیا تاکنون به این مسأله فکر کرده‌اید که چرا بعضی بچه‌ها تعهد و وفاداری شدیدی به یک تیم، دار و دسته یا گروه خلاف کار دارند؟ به این خاطر که این گروه‌ها (خوب یا بد) نیاز آنان را به امنیت عاطفی، ابراز وجود و تعلق خاطر برآورده می‌کنند. اگر نیاز فرزندان تان به تأیید و پذیرش، در خانواده تأمین نشود، آنان برای برآورده ساختن این نیاز به هر جایی پناه خواهند برد. اگر فرزندان شما در خانواده احساس تعلق خاطر و پذیرش را تجربه کنند، با شما احساس نزدیکی می‌کنند و جذب شما می‌شوند، چون می‌دانند که خانواده‌شان مکانی امن و سرشار از مهر و محبت است.

تحقق بخشند.

■ این آمادگی ذهنی را برای خود ایجاد کنید که گام در مسیری طولانی نهاده‌اید. روشی که در این زمینه امتحان خود را پس داده، روش «باش-انجام بده، داشته باش» است؛ یعنی اگر متعهد باشی و هر کاری که به این منظور لازم است انجام دهی، آن گاه به آن چه می‌خواهی داشته باشی، خواهی رسید. فکر نکنید کاری که می‌خواهید انجام دهید، کاریست که ۱ هفته یا ۱ ماه طول می‌کشد یا مدت زمان مشخصی دارد؛ فرزندپروری، کاریست که تا... ادامه دارد.

در درون هریک از فرزندان شما (و نیز خود شما) یک خوبستن اصیل نهفته است و شما وظیفه دارید جو خانوادگی مناسبی ایجاد کنید که سبب بروز و آشکار شدن آن شود.

توصیه‌های زیر به شما در کشف و به‌ظهور رساندن اصالت و استعدادها و علائق نهفته و پنهان هریک از فرزندان تان کمک می‌کند:

■ به فرزندان تان امکان دهید که در زمینه‌های مختلفی چون موسیقی، هنر، نمایش و تئاتر، علوم، ادبیات، سفر، ورزش و... تجربه کسب کنند. مراقب باشید دوباره فعالیت‌ها و تجاربی را انتخاب نکنید که مورد علاقه‌ی خودتان است یا فکر می‌کنید فرزندان تان به آن‌ها علاقه‌مندند. انتخاب را به‌عهده‌ی خودشان بگذارید؛ کمی خطرپذیری بد نیست!

■ سعی کنید استعدادهای خاص فرزندان خود را ببینید و بشناسید و آنان را ترغیب کنید که این استعدادها را در وجود خود پرورش دهند. اگر فرزندان تان دوست دارد که دکمه‌های پیانو را بزنند، او را به کلاس پیانو ببرید. کودکانی که استعداد کلامی بالایی دارند، معمولاً در سنین پایین صحبت کردن یا خواندن را یاد می‌گیرند. شما می‌توانید با خریدن چند کتاب یا فراهم آوردن کاغذ و قلم یا رایانه جهت نوشتن، این استعداد آنان را پرورش دهید. اگر

### جو پذیرش را در خانواده‌ی خود حاکم سازید.

### الف) خانواده‌ی خود را به مثابه یک پروژه قرار دهید.

برای این که خانواده‌ی خود را در وضعیت پروژه قرار دهید، باید از خودگذشتگی داشته باشید؛ درواقع اگر چه ممکن است از نظر شما کمی زیاده‌روی باشد، اما باید کارهای زیر را انجام دهید:

■ در برنامه‌ی کاری خود تجدیدنظر کنید یا از برخی برنامه‌های کاری خود صرف‌نظر کنید تا وقت بیش‌تری برای گذراندن با فرزندان تان داشته باشید. زندگی ابعاد مختلفی دارد و نمی‌توان همیشه به فکر پول درآوردن بود.

■ برنامه‌ی معمول امور روزمره‌ی خود را تغییر دهید تا بتوانید وقت بیش‌تری را به فرزندان تان اختصاص دهید؛ برای نمونه برای فرزندان تان هنگام خواب قصه بگویید، با آنان بازی کنید یا یک شب در هفته با هم به تماشای یک فیلم بپردازید.

■ با خانواده‌تان قرار ملاقات بگذارید و به آن پایبند باشید. روزی ۱ ساعت وقت به خانواده‌تان اختصاص دهید.

■ به فرزندان تان کمک کنید که اهدافی را برای خود تعیین کنند و آن‌ها را



می بینید که فرزندان تان به ریاضیات یا جدول و معما علاقه مندند، ممکن است در زمینه ریاضیات یا علوم استعداد داشته باشند؛ در این صورت می توانید با بردن آنان به نمایشگاههایی که در زمینه علوم یا رایانه برگزار می شود، با خریدن یک رایانه یا انجام آزمایش های علمی به همراه یکدیگر، این استعدادها را تقویت کنید. کودکانی که جذب فعالیت های بصری و دیداری می شوند، به نقاشی یا ساختن چیزهای مختلف علاقه مندند. با خریدن وسایل هنری و لوازم ساخت و ساز برای آنان با بردن شان به بازدید موزه های هنری، می توانید این استعدادشان را تقویت کنید.

- برای یگانگی و منحصر به فرد بودن فرزندان، ارزش قائل شوید و او را تشویق کنید.
- به کارهای درست فرزندان تان توجه داشته باشید. والدین اغلب فقط کارهای نادرست فرزندان شان را به آنان گوشزد می کنند. توجه دائمی والدین به کارهای غلط فرزندان شان، سبب کاهش عزت نفس و ابتکار عمل کودکان می شود. وقتی که مدام در حال انتقاد از فرزندان تان هستید، نمی توانید آنان را تشویق کنید.
- به مقاصد و نیت خوب فرزندان تان توجه داشته باشید. ما اغلب فکر می کنیم که برفتاری های فرزندان مان عمدی و با قصد قبلی است. به جای این که در چنین مواقعی زود آنان را سرزنش کنید، لحظه ای فکر کنید که شاید آنان قصد بدی نداشته اند؛ برای نمونه اگر فرزندان تان با مدارنگی هایش روی دیوار نقاشی کشیده، شاید فقط می خواسته نقاشی کشیدن را تمرین کند و نمی دانسته که کارش درست نیست؛ این کار او نباید سبب شود که شما فکر کنید او بچه بدی است. اگر شما او را سرزنش کنید و به او بگویید که بچه بدی است، فرزندان این حرف شما را به دل می گیرد و خودش هم باور می کند که بچه بدی است و این مسأله، مشکلاتی جدی به دنبال خواهد داشت. ضمن آن که به مقاصد و نیت خوب فرزندان تان توجه دارید، سعی کنید انرژی و توجه آنان را به رفتارهای مناسب معطوف کنید؛ برای نمونه، از او بخواهید که به جای نقاشی کردن روی دیوار، روی کاغذ نقاشی کند.
- هرگز سعی نکنید وقت فرزندان تان را با فعالیت های مختلف پر کنید. این کار می تواند نتیجه معکوس دربر داشته باشد و سبب گردد که کودک از فعالیت مورد نظر زده شود و در نهایت، آن را رها کند.
- کاری کنید که در خانواده تان احساس امنیت و آرامش برقرار شود. فرزندان تان به شما و همسر تان به دید پایگاهی مستحکم و امن می نگرند و فضای خانوادگی شما باید به گونه ای باشد که هرگاه فرزندان تان از آن خارج می شوند، نگران اوضاع آن نباشند و به وفاداری اعضای آن شک نکنند.
- اگر با همسر تان بحث و اختلاف نظر دارید، سعی کنید برخوردتان با او موقرانه و احترام آمیز باشد و متوجه تأثیری که ممکن است دعوا و مشاجره ی لفظی شما بر فرزندان تان بگذارد، باشید. مطرح کردن بحث ها و اختلاف نظرهای تان در برابر فرزندان، مادامی که بر سر هم داد و فریاد کشید و یکدیگر را تحقیر نکنید، لزوماً بد نیست و به آنان می آموزد که اعضای خانواده ممکن است با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند. آنان از این رهگذر یاد می گیرند که حتی افرادی که یکدیگر را دوست دارند هم ممکن است با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند و می توانند نظرات خود را بدون آن که از یکدیگر برنجند یا به هم توهین کنند، ابراز نمایند.
- کودکانی که هرگز شاهد بحث و اختلاف نظر به شیوه های مناسب نیستند، نحوه ی برخورد با واقعیاتی که بعدها در روابط شان با آن ها مواجه می شوند را یاد نمی گیرند. بحث و اختلاف نظر والدین، تنها زمانی سبب از بین رفتن احساس امنیت و آرامش و به خطر افتادن کیان خانواده می شود که خیلی شدید باشد و سبب شود آنان بر سر هم داد و فریاد کنند و شخصیت یکدیگر را مورد تحقیر و

توهین قرار دهند. در این صورت، کودکان احساس عدم امنیت خواهند کرد. چه کار می توانید بکنید که خانوادگی شما میدان جنگ نباشد و به پایگاهی امن و مستحکم برای فرزندان تان بدل شود؟ در ادامه، توصیه هایی ارائه شده که عمل به آن ها، شما را در این راه یاری خواهد داد:

- نگذارید فرزندان تان شاهد دعوا و درگیری شما باشند.
- از دعوا بر سر این که «حق با کیست؟» دست بردارید. نگویید که نمی توانید عصبانیت خود را کنترل کنید. این واقعیت ندارد؛ واقعیت این است که شما نمی خواهید عصبانیت خود را کنترل کنید. تنها کسی که می توانید او را کنترل کنید، خودتان هستید. پس سعی کنید تکانه ها و احساسات ناگهانی خود را کنترل کنید، راه دیگری برای بیرون ریختن خشم و عصبانیت خود پیدا کنید و آن را بر سر فرزندان تان خالی نکنید.
- وقتی اختلاف نظر تان با یکدیگر حل و فصل می شود، کاری کنید که فرزندان تان نیز از این مسأله آگاه شوند؛ ۱ دقیقه آرامش خود را حفظ کنید و محبت تان را به یکدیگر نشان دهید.
- با گفتار خود، فرزندان تان را آزار ندهید؛ شما فردی مهم در زندگی فرزندان تان هستید. وقتی بر سر آنان داد می زنید، از آنان ایراد می گیرید یا تحقیرشان می کنید، تأثیر بدی بر آنان می گذارید. وقتی نمی گوید که به آنان افتخار می کنید و دوست شان دارید نیز تأثیر بدی بر آنان می گذارید.
- همواره حامی و پشتیبان یکدیگر باشید. عادت کنید که در خانواده دست کم روزی یکبار، حمایت و پشتیبانی خود را به یکدیگر نشان دهید. برای این کار، کافی ست که مثلاً بگویید: «امروز وقتی سر جلسه امتحان هستی، به تو فکر می کنم.» یا «می دانم که زندگی بعضی وقت ها عجیب و غریب به نظر می رسد اما این را بدان که همه ی ما در کنار هستیم.» عباراتی از این دست، گاهی اوقات در زندگی کودکان، بسیار تأثیر گذارند و ما ممکن است از این مسأله اطلاع نداشته باشیم. علاوه بر این، از اعضای خانوادگی خود بپرسید که اوضاع شان چگونه است و در پاسخ آنان به گفتن کلمه ی «خوب» اکتفا نکنید. وقتی می خواهید از آنان سؤال کنید، به چشمان شان نگاه کنید و خوب به حرف های شان گوش دهید تا بتوانید پاسخ مناسبی به آنان بدهید.
- با رفتار نادرست، برخوردی صریح داشته باشید. پذیرش اعضای خانواده، به معنای پذیرش تمامی نگرش ها و رفتارهای آنان نیست، بلکه به معنی ارزش قائل شدن برای آنان به عنوان یک انسان و یافتن نقاط ضعف و قوت ایشان است. اگر کسی رفتار زشت و ناپسندی داشته باشد، می توانید با او طوری برخورد کنید که بفهمد رفتارش ناپسند بوده اما در عین حال، عزت نفس اش حفظ شود؛ برای نمونه می توانید بگویید: «رفتار تان برای من قابل تحمل نیست چون می دانم آدم بدی نیستی، سرزنش ات نمی کنم چون می دانم که ویژگی های شخصیتی خوبی داری. می دانم که می توانی رفتار بهتری داشته باشی. اجازه نمی دهم طوری رفتار کنی که خوبی های تان زیر سؤال برود. باید رفتارت شایسته ی شخصیت تو باشد.»

ادامه دارد...

**دکتر محمد مهدی شریعت باقری**

روان شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد

mahdi\_sh\_fk@yahoo.com

