

مشاوره خانواده و نحوه رفع مشکلات ناشی از دخالت‌های بیجا

عباس باباصفری

مسائل و مشکلات روحی و روانی کودکان و نوجوانان و هم چنین بزرگسالان را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن سیستمی که در آن زندگی می‌کنند، مورد بررسی قرار داد.

هر خانواده دارای زیر منظومه‌هایی متشکل از اعضای آن است. خانواده وظایف خود را از طریق زیر منظومه‌های خود متمایز و اجرا می‌کند. جفت‌هایی از قبیل زن و شوهر، پدر و مادر، فرزندان، پدربزرگ و مادر بزرگ، مادر و فرزند و پدر و فرزند می‌تواند زیر منظومه باشد. هر کدام از اعضای خانواده و هر کدام از زیر منظومه‌ها دارای مرز می‌باشند.

مرزهای یک زیر منظومه عبارت از مقرراتی است که معین می‌کند چه کسی و چگونه جزو این زیر منظومه است، و مرز روابط یک فرد، برگرفته از وظایف و حقوق مربوط به آن فرد می‌باشد.

به گفته مورینو انسان در گروه متولد می‌شود، رشد می‌کند، غمگین می‌شود و شاد می‌گردد. در گروه بیمار می‌شود و در گروه نیز درمان می‌شود. برطبق این نظریه، گروه یا سیستم خانواده به وجود آورنده مشکل برای فرد است. البته فرد، خود یکی از اعضای این مجموعه است و تا زمانی که سیستم درمان نشود فرد نیز درمان نخواهد شد. برای آشنایی بیش‌تر با سیستم خانواده به توضیح موارد زیر می‌پردازیم:



خواهد گذاشت. در این جا نیاز است والدین و نیز بزرگ‌ترها بین احترام و شأن و منزلت والدین و هم چنین دخالت، تفاوت قائل شوند و در جایی که تشخیص دخالت می‌دهند از دخالت کننده یا دخالت کنندگان بخواهند تا در امور مربوط به آنان دخالت نکنند و اجازه دهند تا والدین در خصوص مسائل مربوط به خود و فرزندشان شخصاً تصمیم بگیرند. ذکر این نکته لازم است که زیر منظومه والدین در این مورد دچار اشکال بوده و خود این اجازه را به بزرگ‌ترها داده‌اند تا به خود حق دخالت بدهند. امکان بروز این گونه اشکالات در خانواده‌هایی که با بزرگ‌ترها و دیگران در یک مکان مشترک زندگی می‌کنند، بیش‌تر است.

۲- زیر منظومه زن و شوهر

این زیر منظومه می‌تواند پناهگاه یا مغری برای رهایی از فشارهای جهان خارج باشد. در این زیر منظومه هر یک از زن یا شوهر می‌تواند

۱- زیر منظومه پدر بزرگ و مادر بزرگ
زیر منظومه پدر بزرگ و مادر بزرگ با زیر منظومه پدر و مادر و هم چنین فرزندان دارای مرز مشترک است. پدر بزرگ و مادر بزرگ ممکن است ضوابط مرز زیر منظومه خود را رعایت نکرده، در مشکلات فرزند یا پدر و مادر نقش ایفا کنند.

مادر یا پدری که در جلسات آموزش خانواده یا از طریق دیگر نحوه برخورد با فرزند را آموزش دیده، ممکن است در موقع اجرای روش تربیتی خود با دخالت و حمایت‌های نادرست مادر بزرگ یا پدر بزرگ مواجه شود. این گونه حمایت‌ها و دخالت‌ها می‌تواند جایگاه و نقش والدین را کم‌اثر یا بی‌اثر کند.

در برخی موارد پدر و مادر ممکن است تحت تأثیر راهنمایی‌های اشتباه و تحریکات پدر و مادر خود قرار بگیرند و درگیری‌هایی را درون سیستم خود ایجاد نمایند که این گونه درگیری‌ها تأثیرات نامطلوب خود را بر فرزندان

یکدیگر را دوست بدارید، اما از عشق، قید و بندی نسازید، بلکه بگذارید عشق چون دریایی در میان کرانه‌های روح شما در حرکت باشد.

جام یکدیگر را پر کنید، اما از یک جام ننوشید.

از نان خود به یکدیگر بدهید، اما از یک قرص نام نخورید.

با یکدیگر بخوانید و برقصید و شادمانی بکنید، اما بگذارید هر یک از شما تنها باشد. همچنان که تارهای عود از یکدیگر جدایند، هر چند با نواختن یک آهنگ موسیقی به ارتعاش در می‌آیند.

به یکدیگر دل بدهید، اما دل‌های یکدیگر را در تصرف خود نگاه مدارید، زیرا فقط دست‌های زندگی هستند که می‌توانند دل‌های شما را نگاه دارند.

با یکدیگر برپا ایستید، اما بیش از حد به یکدیگر نزدیک مباشید.

ستون‌های معبد نیز جدا از یکدیگر برپا ایستاده‌اند.

و درخت بسلوط و درخت سرو در سایه یکدیگر رشد نمی‌کنند.

برخی از زن و شوهرها وقتی صاحب فرزند می‌شوند وظایف زیر منظومه زن و شوهری را تا حدود زیادی فراموش می‌کنند. توجه بیش‌تر خود را معطوف به فرزند می‌کنند و از همسر خود غافل می‌مانند. تفکیک اتاق زن و شوهر از بقیه و بسته بودن در اتاق زن و شوهر، هم چنین هفته‌ای یا ماهی یک شب بدون بچه‌ها بیرون رفتن، از نشانه‌های رعایت ضوابط مرز بین همسران و فرزندان است. عده‌ای از همسران حتی خودشان را نیز فراموش کرده‌اند. همه

وجوه خلاق، ولی نهفته همسر خود را فعال سازد.

زن و شوهر می‌توانند در بهتر کردن وضعیت خانه یا وضعیت همسر خود اصرار به نجات او نمایند و با این کار مانع کسب صلاحیت و توانایی او شوند. به عبارت دیگر به جای پذیرش همسر خود به همان صورتی که هست، انتظارات تازه‌ای را به او تحمیل کرده، او را متکی به خود نمایند، یا نقش مادر یا پدر را برای همسر خود ایفا کنند. ممکن است یک همسر طوری از همسر خود حمایت کند که او را از بویایی و تحرک باز دارد. البته این یک مسئله دو جانبه است، یعنی همسر دیگر هم با مهارت زیاد حمایت غیرلازم همسر خود را بر می‌انگیزد.

برخی از همسران تصمیم‌گیری‌ها و وظایف مربوط به همسر خود را انجام می‌دهند. به عبارت دیگر ضوابط مرز بین یکدیگر را رعایت نمی‌کنند، زیرا احساس می‌کنند او در انجام این گونه کارها ناتوان یا سهل‌انگار است. اما باید در نظر داشت تا زمانی که با چنین احساسی با همسر خود برخورد کنند نمی‌توانند او را توانا حس کنند. باید باور کنند که همسرشان می‌تواند وظایف مربوط به خود را انجام دهد. از سوی دیگر انجام وظایف مربوط به دیگری از لحاظ روحی می‌تواند آسیب‌هایی را به طرفین وارد کند. ویرجینیا ستیر جملات زیبایی را از قول جبران خلیل جبران در مورد رعایت مرز همسران نقل می‌کند:

بگذارید در همان حال که با هم هستید اندکی از هم جدا باشید.

بگذارید بادهای بهشتی در بین شما به رقص بپردازند.

زن و شوهر باشد یا به عنوان قربانی و سپر بلا در مشکلات فی ما بین همسران از او استفاده شود.

برخی زوج‌ها به عنوان یک گروه دو نفری، خوب عمل می‌کنند، اما نمی‌توانند به تعامل گروه سه نفری (پدر، مادر، فرزند) شکل مطلوب دهند. به قول ویرجینیاستیر اولین

تلاش و زحمات را به خاطر فرزندان انجام می‌دهند. هیچ وقت و فرصتی را برای خودشان قرار نمی‌دهند. مراجعینی داشته‌ام که حتی حاضر به خرید یک بستنی برای خودشان نبوده‌اند و آن را ظلم و خیانتی به فرزندانشان می‌دانستند. اما بعضی نیز در این کار افراط کرده، بیش از حد به فکر خودشان بوده‌اند.



۳- زیر منظومه والدین

بحران، بحران انعقاد نطفه و حاملگی و تولد (خصوصاً برای برخی خانواده‌ها) است.

تربیت فرزند شاید مشکل‌ترین کار در دنیا باشد. یک ضرب‌المثل آفریقایی می‌گوید: تربیت یک کودک توان قبیله‌ای را می‌طلبد. ادای وظایف والدینی بسیار دشوار است. کم‌تر کسی است که این وظایف را در حد رضای کامل خود انجام دهد و هیچ‌کس هم بدون لطمه آن را پشت سرنگذاشته است. شاید همیشه نیز رعایت کامل آن غیر ممکن بوده است. در جامعه

در یک خانواده سالم، زیر منظومه زن و شوهری باید وظایف مربوط به تربیت کودک را بدون رهاکردن حمایت متقابل از یکدیگر انجام دهد. مرز بین والدین و فرزند باید طوری ترسیم شود که به فرزند امکان دسترسی به پدر و مادر به طور توأمان را بدهد و در عین حال او را از داخل شدن در مواردی که مربوط به پدر و مادر است، برحذر دارد. در بعضی خانواده‌ها، کودک به مسائل زیر منظومه زن و شوهری کشانده می‌شود. ممکن است واسطه و پیام رسان بین



دارد:

فرزندان شما، فرزندان شما نیستند .
 آنها به واسطه شما پدید می آیند، اما نه از
 شما و با آن که با شما هستند، از آن شما
 نیستند.

شما می توانید مهر خود را به آنها بدهید،
 اما نه اندیشه های خود را، زیرا آنها
 اندیشه های خود را دارند.

شما می توانید تن آنها را در خانه نگه
 دارید، اما نه روحشان را، زیرا روح آنها
 در خانه فرداست، که شما را به آن راه نیست،
 حتی در خواب .

شما می توانید بکوشید تا مانند آنها
 باشید، اما مکوشید تا آنها را مانند خود

و جهانی که به سرعت رو به پیشرفت و تحول
 می باشد و شکاف بین دو نسل هر روز بیش تر
 می گردد، دشواری ادای وظایف والدین بیش تر
 شده است. عده ای از والدین مایل اند
 فرزندانشان را با همان روش هایی تربیت کنند
 که خود تربیت شده اند. از تطبیق خود با
 وضعیت جدید ناتوان اند و به میزان عدم تطبیق
 با شرایط جدید، با فرزندشان، خصوصاً
 نوجوانان، دچار تعارض و درگیری می باشند.
 امام علی (ع) در این خصوص می فرماید:
 کودکان خود را برای زمانی غیر از روزگار
 خویش پرورش دهید، چرا که آنان در روزگاری
 که با دوران شما متفاوت است به وجود آمده اند.
 جبران خلیل جبران نیز در این مورد جملاتی

سازید. زیرا زندگی واپس نمی‌رود و در بند دیروز نمی‌ماند.

ادای وظایف والدینی متناسب با سن بچه‌ها تغییر می‌کند. با هر کدام از فرزندان متناسب با سن او باید رفتار کرد. محبت و ارتباط عاطفی، انتظارات و راهنمایی کردن و دیگر موارد باید با سن فرزند هم‌خوانی داشته باشد. به عنوان مشاور در برخی جلسات مشاوره به صورت استعاره از والدین می‌خواهم تصویر بزرگی از شناسنامه فرزندان خود را درجایی که قابل رؤیت باشد نصب کنند و متناسب با سن هر کدام از آن‌ها رفتار نمایند.

بعضی از والدین، با یک دانش‌آموز همانند یک کودک رفتار می‌کنند. اجازه بزرگ شدن را به فرزند خود نمی‌دهند. از دادن مسئولیت به او پرهیز می‌کنند و به جای او تصمیم می‌گیرند. غذا خوردن، درس خواندن، خوابیدن، انجام فرائض دینی، رفت و آمد با دوستان و... او را تحت کنترل و نظارت بیش از حد خود می‌گیرند و اجازه انتخاب به او نمی‌دهند. در این شرایط مشکلات بروز می‌کند و فرزند که تاکنون مسئولیتی بر دوش خود احساس نکرده، نگران رفتارهای خود هم نمی‌شود. اما در صورتی که متناسب با سن فرزندان مسئولیت کارها به خودشان واگذار گردد، خانواده کم‌تر با مشکلات رفتاری آنان روبه‌رو خواهد شد. در این جا ذکر این نکته لازم است که والدین برای آن که در انجام وظایف خود موفق شوند، همواره باید از اقتدار لازم برخوردار باشند. اما این مهم در صورتی محقق می‌گردد که والدین حمایت لازم را از یکدیگر داشته باشند.

ممکن است یکی از والدین به جای حمایت کامل از همسر خود از زیر منظومه والدین خارج

شده، با فرزند خود علیه همسرش جبهه متحدی را تشکیل دهد البته این مسئله نیز دو جانبه است، یعنی همسر به صورتی رفتار کرده که موجب شده همسر دیگر از زیر منظومه والدین خارج و با فرزند خود متحد گردد. در شماری از خانواده‌ها فرزند به جای یکی از همسران که کنار گذاشته شده و منزوی است، قرار می‌گیرد و وظایف او را انجام می‌دهد. به عهده گرفتن بسیاری از مسئولیت‌های یکی از والدین توسط فرزند می‌تواند فشار زیادی را بر آن فرزند وارد و او را دچار آسیب کند. در شرایطی که به ناچار مسئولیتی که مربوط به والدین است مانند سرپرستی و نگهداری از کودکان یا فرزندان دیگر، به یکی از فرزندان واگذار گردد، باید اختیار لازم به آن فرزند داده شود و این مسئولیت به صورت موقت و کوتاه مدت باشد.

۴- زیر منظومه فرزندان

بچه‌ها در این زیر منظومه رابطه با همسالان را آزمایش می‌کنند. در این موقعیت، آن‌ها حمایت، انزوا و بد اقبالی را تجربه می‌کنند. می‌آموزند چطور مذاکره، همکاری و رقابت کنند. یاد می‌گیرند چگونه دوست و متحد پیدا کنند و چطور با حفظ آبرو تسلیم شوند.

برخی بچه‌ها در محیط مدرسه و کوجه درگیری‌ها و مشکلاتی در ارتباط با دیگر همسالان پیدا می‌کنند. در این جا والدین باید اجازه دهند تا فرزند خود مشکل را حل کند و از ارائه راه حل، حتی الامکان پرهیز نمایند. به نظر می‌رسد وظیفه والدین این باشد که در عین این که او را تنها نگذاشته‌اند، در این مشکل راهنمای او باشند و در موقع مناسب با سؤالاتی

نکته دیگر در این خصوص آن است که در طرف باید از آمادگی روحی و جسمی لازم برخوردار باشند.

به هر حال زیر منظومه‌های متعددی می‌توانند در سیستم هر خانواده وجود داشته باشند و هر کدام دارای وظایفی می‌باشند. افراد متعلق به هر کدام از زیر منظومه‌ها باید از دخالت در زیر منظومه‌های دیگر خودداری کرده، اجازه دخالت را هم به دیگران ندهند. در یک خانواده سالم مرزها مشخص و واضح است و هر کس حد و حدود خود را می‌داند و رعایت می‌کند.

با این کلام خداوند سخن را به پایان می‌بریم که: "وَ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ" این‌ها حدود خداوند است، و هر که از آن تجاوز کند به خود ستم کرده است" (سوره طلاق، آیه ۱).

منابع:

- ثنائی، باقر: مقدمه‌ای بر دیدگاه سیستمی در روان‌درمانی خانواده در مینو چین، خانواده و خانواده درمانی، انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۷۳.
- جبران، خلیل جبران: پیامبر و دیوانه، ترجمه نجف دریابندری، انتشارات کارنامه، تهران ۱۳۷۸.
- ستیر، ویرجینیا: آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه دکتر بهروز بیرشک، انتشارات رشد، تهران ۱۳۷۶.
- مینو چین، سالوادور: خانواده و خانواده درمانی، ترجمه و مقدمه دکتر باقر ثنائی، انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۷۳.
- هی لی، جی: روان‌درمانی خانواده و خانواده درمانی، ترجمه و مقدمه دکتر باقر ثنائی، انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۷۰.

از قبیل "الآن که این مشکل پیش آمده، چگونه می‌توانی با آن برخورد کنی؟ چه راه‌های دیگری وجود دارد؟ اگر یکی از دوستانت با چنین مشکلی روبه‌رو شود چه راهنمایی‌یی به او می‌کنی؟" او را خلاق بار بیاورند. به طور مسلم فرزندی که این چنین تربیت می‌شود در بزرگسالی نیز برای حل مشکلات خود می‌تواند چاره‌اندیشی کرده، راه حل ارائه دهد. چنین فردی را مشکلات از پای در نمی‌آورد، چون می‌داند که زندگی همراه با سختی و شکست و مشکلات است و قبلاً نیز یاد گرفته که چگونه بر مشکل غلبه کند.

در مورد درگیری فرزندان در منزل نیز رعایت مرز زیر منظومه والدین و فرزندان و عدم دخالت والدین توصیه می‌شود. اما در صورتی که درگیری آن‌ها به صورت فیزیکی است، آنان را از یکدیگر جدا نمایید و برای آن‌ها مشخص کنید که والدین از درگیری فیزیکی ناخشنودند. برخی از فرزندان در حین درگیری درخواست داوری و دخالت والدین را دارند. به نظر می‌رسد داوری و اعلام نظر والدین موجب ناراحتی و کینه‌توزی یکی از طرفین می‌گردد. می‌توان از آنان خواست تا خود با مذاکره مشکلتان را حل کرده، نتیجه را در صورتی که مایل باشند به والدین گزارش کنند. یکی از نشانه‌های خانواده سالم این است که هر زیر منظومه یا هر دو نفری که با هم مشکل دارند بدون مداخله دیگران بتوانند درباره مشکلات خود با یکدیگر گفت و گو کنند. در صورتی که این احتمال وجود داشته باشد که این گفت و گو به ناراحتی و درگیری منجر شود، بهتر است این گفت و گو در مکانی که احتمال بلند شدن صدا کم‌تر است صورت گیرد. البته