

# روان شناسی خانواده و نقش تربیتی آن

رفتارها، امتیازهایی را دریافت می‌کند. او در همان سال اول می‌آموزد که اگر گریه کند، مادر یا مراقب رابه سوی خود فرا می‌خواند. اگر گرسنه شود، این گریه موجب رفع گرسنگی می‌شود و اگر دل‌تنگ شود، این گریه موجب می‌شود از تهایی بیرون بیاید. خنده‌ها و خودشیرینی‌های او نیز مادر، پدر یا مراقب را در کنار او حفظ می‌کند.

به طور ساده، اطرافیان حساس و پاسخ‌گو، نسبت به گریه‌ها و خنده‌های کودک واکنش نشان داده، به تعبیر اریکسون<sup>۱</sup> در او اعتماد بنیادی<sup>۲</sup> ایجاد می‌کنند و والدین غیر حساس و مسئولیت‌ناپذیر، یا نبود مراقبی با این ویژگی‌ها، در کودک عدم اعتماد<sup>۳</sup> را ایجاد می‌کنند و آن را توسعه می‌بخشند. (شولتز و شولتز، ۱۳۷۷) کودکی که با اعتماد اساسی بار می‌آید، رفتار خود را اثر بخش می‌یابد و می‌بیند که می‌تواند با گریه‌هایش مادر یا مراقب را فراخوانی کند و به تعبیر دیگر، نوعی کنترل و تسلط بر دیگران داشته باشد، و کودک بدون اعتماد، ناامید از این رفتارها، راه در خود بودن را در پیش می‌گیرد.

کودکانی که در محیط‌هایی چون پرورشگاه‌ها، یا حتی در خانه، با مراقبانی که نتوانسته‌اند نسبت به رفتارهای کودک واکنش به‌جا نشان دهند، بار می‌آیند، در اصل در اولین گام‌های سلطه‌گری و سلطه‌پذیری تعاملی با انسان‌ها، شکست می‌خورند. به هر حال سال

سلطه‌گری و سلطه‌پذیری میان فرزندان و والدین

بحث دیگری که در زمینه سلطه‌گری و سلطه‌پذیری در خانواده لازم است طرح شود، بحث مربوط به سلطه‌گری و سلطه‌پذیری فرزندان و والدین است. در بادی امر چنین به نظر می‌رسد که والدین از ابتدا بر زندگی و رفتار فرزندان تسلط دارند و فرزندان چاره‌ای جز سلطه‌پذیری ندارند. لکن با دقت بیشتر متوجه می‌شویم که فرایند سلطه‌گری و سلطه‌پذیری به شکل متقابل از همان سال اول زندگی، بین والدین و فرزندان ایجاد شده، گسترش می‌یابد. به عبارت دیگر کودک از همان سال اول زندگی می‌آموزد که چگونه والدین، به خصوص مادرش را در کنترل خویش درآورد. زیربنای این کنترل و تسلط از یک سو حساسیت و مسئولیت‌پذیری والدین نسبت به کودک و از سوی دیگر ظرفیت بالای یادگیری در کودک است. یعنی کودک به سرعت می‌آموزد که از حساسیت‌ها و مسئولیت‌پذیری‌های والدینش، در جهت رسیدن به خواست‌های خود استفاده کند.

در اولین سال زندگی، ابزارهای کنترلی زیادی در اختیار کودک قرار ندارد. او هنوز بر بسیاری از اعمال خود، حتی دفع مدفوع و ادرار خویش نیز کنترلی ندارد. ابزارهایی که در این سال در اختیار اوست، گریه‌ها و خنده‌ها و خودشیرینی‌های اوست. او به وسیله همین

کودک از همان سال اول زندگی می‌آموزد که چگونه والدین، به خصوص مادرش را در کنترل خویش درآورد.

اول زندگی می‌تواند اولین تجربیات سلطه‌گری و سلطه‌پذیری را در زندگی برای کودک به ارمغان بیاورد. سال دوم زندگی، با اولین کنترل‌های کودک بر

اعمال خود آغاز می‌شود. اولین کنترل‌ها اولاً با راه

افتادن و گسترش توانایی گرفتن و بردن و ثانیاً با

کنترل بر مدفوع، آغاز می‌شوند. کودک با

راه افتادن امکان جابه‌جایی زیادتری

می‌یابد، و با گرفتن اشیاء و حمل آن‌ها می‌تواند

کنترل خود را بر اشیاء نیز گسترش دهد. از سوی

دیگر با کنترل مدفوع خود، می‌تواند دفع آن را در اختیار

بگیرد و چنان‌که پس از این خواهیم گفت از این طریق

تسلطی را بر محیط و به خصوص بر مادر اعمال کند.

کودک با راه افتادن، برداشتن و گرفتن و

جابه‌جایی اشیاء می‌آموزد که از این طریق می‌تواند رفتار

پدر و مادر را تحت سلطه خویش درآورد. به طور

تقریبی تمامی پدران و مادران می‌دانند که فرزندانشان در

فاصلهٔ سنین دو تا چهار، پنج سالگی به هنگام راه رفتن،

گاه بدون اعلام قبلی مسیر خود را عوض کرده، راه

دیگری را در پیش می‌گیرند و از این طریق والدین را

وادار به دنباله‌روی از خود می‌کنند. کودک با همین

رفتارها نشان می‌دهد که با رفتارهای خودمختارانهٔ

خود می‌تواند رفتارهای والدین خویش را تحت تسلط

خود گیرد. این همان مطلبی است که از یکسوی آن

تعبیر به خودمختاری می‌کند. کودک با خودمختاری به

مراقبین خویش چنین اعلام می‌کند: "این شما

هستید که باید به دنبال من بیایید، نه من به دنبال

شما."

در همین سال‌ها، کنترل مدفوع نیز برای

کودک به یک ابزار کنترلی و تسلط بر مادر یا

مراقب تبدیل می‌شود. کودک بسیار زود

حساسیت مادر را در قبال توالیت رفتن درک

می‌کند و می‌فهمد که مادر را به این وسیله

می‌تواند در اختیار خود بگیرد. اولین کارهایی که

کودک در این زمان انجام می‌دهد، طولانی کردن

کار خود در توالیت است. گاه مادر ناگزیر می‌شود

دقایق طولانی در توالیت در کنار کودک توقف کند و قربان صدقهٔ او برود تا این‌که او کارش را انجام دهد. کودک با همین عمل نشان می‌دهد که توانسته است با توالیت رفتن مادر را در اختیار خود بگیرد.

این تسلط اغلب به سایر شرایط نیز گسترش

می‌یابد. بسیاری از مادرانی که می‌گویند من وقتی کنار

سفره می‌نشینم تا غذا بخورم یا این‌که وقتی می‌نشینم با

کسی دو کلام حرف بزنم، فرزندم توالیت رفتنش

می‌گیرد. در اصل کودک با توجه به حساسیت مادر

نسبت به توالیت رفتن، از چنین موقعیت‌هایی به نفع

خود سود جسته، مادر را در اختیار خود می‌گیرد. او

می‌داند که اعلام نیاز به توالیت رفتن، مادر را از کاری که

می‌کند باز داشته، او را در اختیار کودک قرار می‌دهد. او

آموخته است که گفتن جمله‌ای کوتاه مبنی بر اعلام

توالیت رفتن، مادر را به سرعت از جایش بلند کرده، او را

در خدمت کودک قرار می‌دهد. این یک تسلط آشکار

کودک بر رفتار مادر است.

مادرانی که رفتارهای آرام و اطمینان‌بخش از خود

نشان می‌دهند و از بروز واکنش‌های آنی و هیجانی

پرهیز می‌کنند، به کودک خود فرصت کم‌تری برای

سلطه‌گری‌های منفی می‌دهند و این دوره را با تعارض

کم‌تری سپری می‌کنند. ولی مادران هیجانی، تکانشی و

نامطمئن، تعارض‌های بین خود و کودک را تشدید

کرده، این دوره را با مشکلات عدیده‌ای، از جمله

مادرانی که رفتارهای آرام و اطمینان‌بخش از خود نشان می‌دهند و از بروز واکنش‌های آنی و هیجانی پرهیز می‌کنند، به کودک خود فرصت کم‌تری برای سلطه‌گری‌های منفی می‌دهند.



خودداری کودک از توالت رفتن، یا قضای حاجت در شرایطی خاص، مثل پشت در یا درون کمد را ایجاد می کنند.

با بزرگ تر شدن کودک، ابزارهای دیگری نیز به کمک او می آیند تا او تسلطش را بر والدین گسترش دهد. کودک با کشف و به کارگیری ابزارهای تأثیرگذار بر والدین، به تدریج آنان را وادار به تسلیم و عقب نشینی می کند. این ابزارها همان ابزارهای سلطه گری کودکان و نوجوانان بر والدین اند. در جدول زیر مهم ترین ابزارهای سلطه گری فرزندان بر والدین دسته بندی شده است.

کودکان و نوجوانان، با توجه به تأثیر پذیری والدین از هر یک از این ابزارها، به زودی نحوه به

**کودک با کشف و به کارگیری ابزارهای تأثیرگذار بر والدین، به تدریج آنان را وادار به تسلیم و عقب نشینی می کند.**

سلطه پذیری سازنده را براساس نیازهای واقعی فرزند یا براساس رابطه ای منطقی و احترام متقابل پی ریزی می کنند، از آسیب پذیری روابط خود با فرزندشان جلوگیری می کنند. موارد زیر، نمونه هایی از سلطه گری های کودکان و نوجوانان است که تماماً براساس رابطه سلطه گری زورمدارانه شکل گرفته است:

مورد ۱- چند سال پیش، وقتی دختر کوچک من حدوداً ۷ ساله بود، میهمانی به منزل ما آمد که او نیز دختری حدوداً ۴ ساله داشت. این دختر کوچک به دختر من گفته بود که از مادرت پول بگیر تا چیزی بخریم. دختر من پس از درخواست از مادرش، با جواب منفی او مواجه شده بود. دخترم وقتی به نزد دوست کوچکش رفته و گفته بود که مادرم پول نمی دهد؛ این دختر کوچک به آرامی او را راهنمایی کرده و گفته بود: 'برو پیله کن، بهت می ده.'

این جمله نشان می داد که این دختر کوچک ابزار پیله کردن را در جهت تسلط بر والدین به خوبی و کارآمدی، کشف کرده بود.

مورد ۲- پدری که فرزندش در سال آخر دبیرستان داشت، نزد من آمد. او گفت: 'فرزندم از ابتدای امسال برای درس خواندنش از من امتیازهای متعددی گرفته است. ابتدا گفت اگر می خواهی درس بخوانم، باید اجازه دهی اسمم را برای رفتن به استخر بنویسم، و من موافقت کردم. پس از مدتی گفت اگر می خواهی درس بخوانم، اسم مرا باید در استخر سونادار بنویسی. با آن هم موافقت کردم و گفتم تو درس بخوان من کاری را که می خواهی انجام خواهم داد. او وقتی حساسیت مرا نسبت به درس خواندن دید، انتظارات خود را روز به روز بیشتر کرد. اکنون به من می گوید اگر می خواهی درس بخوانم، باید یک ماشین برایم بخری. من در این مورد می خواهم ببینم که چه باید بکنم.'

در پاسخ به این پدر گفتم: 'اگر من به جای شما

### دسته بندی مهم ترین ابزارهای سلطه گری کودکان و نوجوانان بر والدین

نمونه های رفتاری	دسته های مهم ابزارهای سلطه گری
گریه کردن، نل زدن، اصرار کردن، پیله کردن و...	۱- ابزارهایی که والدین را خسته و کلافه کرده، آنان را وادار به عقب نشینی می کند.
حساسیت والدین نسبت به درس خواندن، حساسیت والدین نسبت به رفتار درست و اخلاقی، آبرو و حیثیت اجتماعی و...	۲- ابزارهایی که والدین نسبت به آنها حساسیت دارند و استفاده از آنها می تواند، والدین را وادار به واکنش کند.
تهدید به فرار از خانه یا خودکشی کردن، فحاشی و ناسزاگویی، حمله و پرخاشگری و...	۳- ابزارهایی که موجب هيجانی شدن والدین می شود. یعنی آنان را عصبانی کرده، می ترساند یا بیش از حد خوشحال می کند.

کارگیری آنها را می آموزند. در این میان والدینی که کاربرد ابزارهای سلطه را به شکل منفی در فرزندشان تقویت می کنند، در عمل، استفاده هر چه بیش تر از آنها را به فرزند خود می آموزند. ولی والدینی که با برقراری رابطه درست و منطقی، نوعی رابطه سلطه گری و

باشم، به فرزندم می‌گویم که نه تنها ماشین برایت نمی‌خرم، که تمام امتیازهایی را که تاکنون به تو داده‌ام نیز پس می‌گیرم. حال می‌خواهی درس بخوانی، بخوان، نمی‌خوانی، نخوان. این پدر را مدت‌ها بعد دیدم در حالی که از انجام چنین اقدامی بسیار راضی بود.

### مورد ۳- برادر دختری در یک صحبت

سرپایی، پس از یک سخنرانی در یکی از دبیرستان‌های دخترانه در منطقه قیطریه تهران گفت: «خواهرم درخواست‌های عجیب و غریبی دارد، مثلاً چند روز پیش از مادرم خواسته بود که برایش یک جفت کفش نودهزار تومانی بخرد. او با الگوبرداری از برخی از هم‌کلاسانش که پدرشان در کار برج‌سازی و کسب

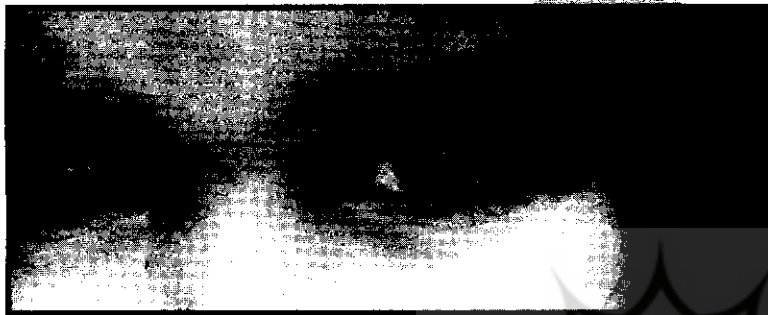
درآمدهای آن چنانی‌اند، چنین تقاضاهایی را مطرح می‌کند. مادرم وقتی برای خرید چنین کفشی اظهار ناتوانی کرد، خواهرم در جوابش گفت که این مشکل شماست؛ اگر نمی‌توانی بخری، من از امشب دیگر به خانه نمی‌آیم. مادر نیز تسلیم شد و کفش را برایش خرید.»

مورد ۴- پدر و مادری حدوداً ۵۰ ساله نزد من آمدند. مادر در شکایت از پسر ۱۶ ساله‌اش گفت: «او بسیار ناسازگاری می‌کند. از جمله این که چند ماه قبل به شوهرم حمله‌ور شد و دست او را پیچاند. هر چه التماس کردم فایده نکرد و آن قدر فشار داد که دست شوهرم شکست.»

پدر نیز در این باره گفت: «در آن روز برای تعویض چند لامپ لوستر به اتاق پسرم رفتم. جسارت کرده، بدون کسب اجازه از او چراغ را خاموش کردم تا لامپ‌ها را عوض کنم. در این هنگام پسرم عصبانی شد و شروع به پرخاشگری کرد. من نیز از آن جایی که از آبرویمان می‌ترسم، برای جلوگیری از بیرون رفتن سرو صدای او، از یک طرف شروع به آرام کردن او کردم و از طرف دیگر صدای تلویزیون را زیاد کردم. اقدامات من

او را عصبانی‌تر کرد و در نتیجه به من حمله‌ور شد؛ تا این که دستم را شکست. من هم دستم را گچ گرفتم، در محیط کارم گفتم که تصادف کرده‌ام و دستم شکسته است.»

موارد بالا، نمونه‌هایی از به کارگیری ابزارهای سلطه زورمدارانه توسط فرزندان در ارتباط با والدین است. هر چند که این موارد، همگی از موارد



منفی سلطه‌گری فرزندان به شمار می‌آید، لیکن باید گفت که سلطه‌گری و سلطه‌پذیری مثبت و تعادل‌بخش، حتی بین والدین و فرزندان، از لوازم یک زندگی پویاست. برای مثال قبول درخواست معقول فرزند و هزینه کردن برای او، نوعی پذیرش مثبت سلطه از جانب والدین به شمار می‌آید و لازمه زندگی است. از این رو در مقابل سلطه‌گری و سلطه‌پذیری زورمدار، باید سلطه‌گری و سلطه‌پذیری تعاملی و سازنده را مطرح کرد. والدین باید شیوه‌های گسترش سلطه‌گری و سلطه‌پذیری اخیر را بیاموزند و نیز روش‌های جلوگیری از سلطه‌گری زورمدارانه فرزندان را به خوبی آموخته، آن‌ها را به کار بگیرند.

### ۵- دوگانگی عاطفی و شناختی

پنجمین ویژگی جو روانی حاکم بر خانواده، وجود وهله‌هایی از دوگانگی در عواطف و شناخت‌های زوجین است. مقصود از دوگانگی، وجود عواطف یا شناخت دوگانه‌ای است که ضد یکدیگرند. مانند دوست داشتن و دوست نداشتن یک چیز یا یک

سلطه‌گری و سلطه‌پذیری مثبت و تعادل‌بخش، حتی بین والدین و فرزندان، از لوازم یک زندگی پویاست.

کس، یا رضایت از زندگی و عدم رضایت از آن. وقتی فردی، چیزی یا کسی را در آن واحد یا در وهله‌هایی بی در پی و مکرر، هم دوست دارد و هم دوست ندارد، اصطلاحاً می‌گوییم دچار دوگانگی عاطفی است. هم چنین وقتی کسی تصمیمی را که گرفته گاه درست می‌داند و گاه غلط، می‌گوییم چنین فردی دچار دوگانگی شناختی شده است. دوگانگی شناختی، نوعی عدم هماهنگی شناختی است.

دوگانگی‌های عاطفی و شناختی، نوعی تعارض درونی‌اند. فرد در این حالت در درون خویش بر سر دوراهی قرار می‌گیرد. حتی اگر کاری را انجام داده و به اتمام رسانده یا تصمیمی را اتخاذ کرده و به انجام رسانده است، باز در اندیشه خود گویی در نقطه قبل از عمل یا قبل از تصمیم قرار گرفته است، به طوری که پیوسته در مورد درست بودن یا درست نبودن آن عمل و تصمیم می‌اندیشد.

در زندگی زناشویی، با توجه به سرمایه‌گذاری گسترده روانی زن و شوهر در تشکیل خانواده و نیز مواجه شدن با مشکلات گوناگون از قبیل مشکلاتی که در اثر ماسک زدایی، یعنی مواجه شدن با چهره واقعی همسر، بروز پیدا می‌کند یا مشکلاتی که در اثر تنش زدایی برای طرفین به وجود می‌آید و نیز با توجه به مشکلات حاصل از سلطه‌گری و سلطه‌پذیری در درون خانواده، گاه هر یک از طرفین در مورد تصمیمی که برای ازدواج گرفته‌اند، دچار تعارض درونی می‌شوند. آن دو در مورد همسر خویش و نیز اصل تشکیل زندگی، گاه دچار تردید می‌شوند، و این تردید گاهی به جد برای آنان درگیری روانی ایجاد می‌کند. همین تعارض‌ها و دوگانگی‌هاست که به تدریج وسعت یافته، از درون فرد راه بیرون را در پیش می‌گیرد و اختلافات را دامن می‌زند. همین اختلافات، دوگانگی‌ها را تشدید می‌کند و ممکن است در نهایت منجر به شکاف بین زن و شوهر شود.

شاید به سختی بتوانیم انسانی را بیابیم که در طولانی مدت، دچار هیچ گونه دوگانگی عاطفی و شناختی در مورد زندگی زناشویی خویش نشده باشد. زنان و مردان متأهل، آن گاه که بخواهند در مورد زندگی زناشویی خویش اظهار نظر کنند، در لابه لای اظهارات خویش درجاتی از دوگانگی را نشان می‌دهند. وجود دوگانگی، امری عمومی است، آن چه مایه تمایز افراد از یک دیگر است، میزان این دوگانگی است. در مورد برخی از افراد میزان رضایت از زندگی زناشویی غلبه دارد و نارضایتی اندکی بر ذهنشان سایه افکنده است. در مورد برخی دیگر میزان نارضایتی غلبه داشته، رضایت آنان از زندگی اندک است. در هر دو حال دوگانگی وجود دارد، لکن غلبه‌های رضایت و نارضایتی با یک دیگر تفاوت دارد.

وقتی کسی می‌گوید ازدواج مزایایی دارد و عیوبی، لکن مزایایش بیش تر است؛ یا این که وقتی گفته می‌شود هر چند ازدواج امتیازهایی برای انسان دارد، لکن محدودیت‌هایی را نیز بر او تحمیل می‌کند؛ یا وقتی از کسی در مورد همسرش سؤال می‌کنیم و او جواب می‌دهد: گل بی عیب خداست و مواردی از این دست، همگی نشان از وجود دوگانگی‌هایی در درون افراد در مورد ازدواج و همسر دارد.

اکثر قریب به اتفاق زنان و شوهرانی که چند سالی از ازدواجشان گذشته است، می‌توانند به خوبی وهله‌هایی از زندگی را به خاطر آورند که همسرشان را با تمام وجود دوست داشته‌اند و نیز وهله‌هایی را به یاد بیاورند که از او با تمام وجود متنفر بوده‌اند. به بیان دیگر، وهله‌هایی وجود داشته که در آن وهله‌ها احساس کرده‌اند تنها کسی که در روی زمین دارند، همسرشان است و وهله‌هایی را نیز به خاطر می‌آورند که تصمیم گرفته‌اند تا ابد به روی او نگاه نکرده، با او سخنی نگویند. چنین احساس‌ها و عواطف دوگانه‌ای، بسیار به ندرت در مورد دیگران اتفاق می‌افتد. این دوگانگی و دو قطبی بودن از ویژگی‌های زندگی زناشویی است.

**مقصود از دوگانگی، وجود عواطف یا شناخت دوگانه‌ای است که ضد یکدیگرند. مانند دوست داشتن و دوست نداشتن یک چیز یا یک کس.**

پدري يا بستگان نزديك خود مي‌روند. اين نقش، تنها يك نقش زنانه نيست، بلكه مردان نيز گاه و بيگاه از روش ترك منزل استفاده مي‌كنند. مردى از ترك هشت ماهه، خانه‌اش گزارش مي‌داد. او در اين مدت، يك بار هم به خانه خود نرفته بود. مرد ديگرى به رغم تمول مالى، وسايل خوابش را درون ماشين خود قرار داده است. او به دليل درگيري زياد با مسئله



ترك منزل، يك ماشين استيشن تهيه کرده، هرازگاهى شب‌ها را درون آن ماشين به صبح مي‌رساند. او شب‌هاى را نيز بر روى كارتن در درون پارک خوابيده است. برخى شب‌ها نيز به هتل رفته است.

مردى حدوداً ۳۰ ساله به من مراجعه کرد و از رفتار همسرش شاكى بود. او در سخنانش از بددهنى، مشاجره و گاهى اوقات، كتك سخن گفت. من ابتدا فكر كردم او خود اهل اين گونه رفتارهاست، لذا از او پرسيدم: آيا زنت را مى‌زنى؟ پاسخ داد: نه، او مرا مى‌زند. در توضيح گفت: من ۳۵ كيلو وزن دارم در حالى كه زنىم بيش از ۷۰ كيلو است. من زورم به او نمى‌رسد. اوست كه مرا مى‌زند. گاهى شب‌ها مرا مى‌نشانند و نمى‌گذارد بخوابم و تا صبح به من فحش مى‌دهد. چند وقت پيش براى شكايه به خانه پدرش رفتم. پدر زنىم تلفنى با دخترش صحبت كرد و گفت ما شوهرت را پيش خودمان نگه مى‌داريم و نمى‌گذاريم به خانه بيايد.

موارد فوق نشانگر اين است كه مسئله از خانه قهر كردن، يك مسئله زنانه نيست، بلكه بيش تر تابعى از جايبگاه زن و مرد در زندگى است. اگر زن قدرت برتر در زندگى باشد اين مرد است كه از خانه قهر مى‌كند و مى‌رود، در غير اين صورت زن خانه را ترك مى‌كند.

سطح سوم از تجلى عملى دوگانگى در زندگى زناشويى، كشيده شدن مشكلات به نزد حاكم و قاضى است. زنان و مردانى هستند كه پرونده‌اى مفتوحه در

### تجلى دوگانگى‌ها در عمل

اين دوگانگى در بسيارى از زندگى‌ها، به ويژه در بين زنان و مردانى كه ظرفيت روانى بالاترى دارند، اغلب در بين خودشان و در درونشان باقى مى‌ماند. ولى بسته به شدت دوگانگى و نيز ظرفيت روانى هر فرد، گاهى اوقات اين دوگانگى راه عمل را در پيش گرفته، به نوعى در رفتار زن و شوهر تجلى پيدا مى‌كند. ساده‌ترين و رايج‌ترين راه تحقق عملى اين دوگانگى، وهله‌هاى از قهر و آشتى است كه بين زن و شوهر اتفاق مى‌افتد. در وهله آشتى، قطب رضامندى از زندگى غلبه دارد و در وهله قهر، قطب نارضايتى غالب مى‌شود. گويى ما انسان‌ها به دليل بيزارى از يك نواختى، وقتى مدتى در حالت آشتى به سر مى‌بريم، از آن دل زده شده، به بهانه‌اى گاه بسيار پيش پا افتاده، مشاجره‌اى راه انداخته و وارد وهله قهر مى‌شويم؛ و وقتى مدتى در حال قهر به سر برديم، از آن دل زده شده، به بهانه‌اى كوچك راه آشتى در پيش مى‌گيريم. در هر حال، قهر و آشتى يكي از راه‌هاى تحقق عملى دوگانگى عاطفى است.

كمى جدى‌تر از قهر و آشتى، ترك وهله‌اى زندگى است. معمول چنين است كه وقتى دوگانگى عاطفى در زندگى به سمت نارضايتى سوق پيدا مى‌كند، برخى از زنان مدتى رابه قهر به خانه

دادگستری دارند و در یک دوره طولانی و در وهله‌هایی از شدت گرفتن رضایت و نارضایتی، گاه پرونده را فعال و گاه غیرفعال می‌کنند. هرگاه که نارضایتی آنان از زندگی زیاد می‌شود، با مراجعه به دادگاه خواهان پی‌گیری پرونده و ارسال احضاریه برای همسر می‌شوند. هرگاه که روابط تاحدی حسنه می‌شود، به زندگی می‌پردازند و پی‌گیری‌های حقوقی را فراموش می‌کنند.

به هر حال دوگانگی عاطفی و شناختی، یک واقعیت جاری و ساری در زندگی خانوادگی است. به منظور پیش‌گیری از آسیب‌زایی وهله‌های نارضایتی و ناراحتی، رعایت توصیه‌های زیر سودمند است.

۱- در وهله‌های ناراحتی و نارضایتی، توجه داشته باشیم که احساسات و افکار ما در آن شرایط، جنبه افراطی پیدا می‌کند. لذا در آن شرایط حتی المقدور دست به اقدامی نزنیم و تا آن جا که ممکن است به خود تذکر دهیم که احساسات و اندیشه‌های مادر در چنین شرایطی نشانگر چهره واقعی زندگی مان نیست. بهتر است این نکته توسط اطرافیان نیز به زن و شوهر تذکر داده شود.

۲- از قهر بچگانه در زندگی زناشویی بپرهیزیم. قهر کودکانه، قهری است که دو فرد با یکدیگر مطلقاً حرف نمی‌زنند و هر یک پیش قدم شدن برای برقراری رابطه را منت کشی دانسته، از آن اجتناب می‌کند. چنین قهری، در حقیقت تنزل دادن شخصیت خود به حد یک کودک است.

علاوه بر این در زمان ناراحتی و نارضایتی، رختخواب خود را از همسرمان جدا نکنیم و به خصوص برای خوابیدن به اتاق فرزندانمان نرویم. وقتی از یک دیگر دل‌گیر و ناراحت هستیم، حرف زدن را کم کنیم ولی هرگز به صفر نرسانیم. در اتاق خواب خود باقی بمانیم ولی ضرورتی ندارد رابطه‌ای گرم و صمیمی با همسرمان داشته باشیم. منتظر بمانیم تا وقتی دل‌گیری‌ها برطرف شد، رابطه خود را صمیمی کنیم.

۳- تا آن جا که ممکن است مقصود و خواست خود را به طور واضح با همسرمان در میان بگذاریم. بسیاری اوقات زن و شوهر از خواست یک دیگر اطلاعی ندارند، در حالی که همسرشان فکر می‌کند که او می‌داند. بسیاری از سوء تفاهم‌ها می‌تواند با صحبت کردن واضح و روشن به مفاهمه صحیح بدل شود.

۴- خانواده‌ها در شرایط بحرانی، از فرزندان خود جانب‌داری نکنند. لازم است کسی که فرزندش ازدواج کرده، دامادش را چون پسر و عروسش را چون دختر خویش تلقی کند تا بتواند به آنان در گذار از بحران‌ها کمک کند.

زبان و مردان  
متاهل، آن گاه  
که بخواهند در  
مورد زندگی  
زناشویی  
خویش اظهار  
نظر کنند، در  
لایه لای  
اظهارات  
خویش  
در جانی از  
دوگانگی را  
نشان می‌دهند.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- ERIK H. ERIKSON
- 2- BASIC TRUST
- 3- MISTRUST

منابع:

- اتکینسون، ری‌نا ال. و همکاران: زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه برهنی و همکاران، انتشارات رشد، تهران ۱۳۸۱.
- پروین، لارنس و جان، الیور: شخصیت، ترجمه جوادی و کدیور، نشر آبیژ، تهران ۱۳۸۱.
- دادستان، پریخ: روان‌شناسی جنایی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۸۲.
- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی: نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر هما، تهران ۱۳۷۷.
- گلاور، جان ای. و برونینگ، راجراج: روان‌شناسی تربیتی، ترجمه علینقی خرازی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۷۵.
- گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی، ترجمه منصوری، نشر نی، تهران ۱۳۸۱.
- مطهری، استاد شهید مرتضی: نظام حقوق زن در اسلام، انتشارات صدرا، تهران ۱۳۷۵.
- منصور، محمود: روان‌شناسی ژنتیک، تحول روانی از تولد تا پیری، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۵.

- ALLGOOD, MERTEN, B. LEWINSON, P.M. & HOPS (1990), SEX DIFFERENCES AND ADOLESCENT DEPRESSION:

ATTRIBUTIONAL ASPECTS. BRITISH JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, 27, 5-21.

- COMER, RONALD J. (1995) ABNORMAL PSYCHOLOGY, FREEMAN AND COMPANY, NEW YORK DSMIV. (1994) DIAGNOSTIC

AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS.

- MURDOCK, GEORGE (1949) SOCIAL STRUCTURE, NEW YORK, MACMILLAN REBER, ARTHURS. (1985) DICTIONARY OF PSYCHOLOGY.