



مناسبات سالم در خانواده چگونه شکل می گیرد؟

وقتی اعضای خانواده برای هم قدرت‌نمایی می‌کنند

■ بنفشه قاسمی زاده

بیشترین میزان انواع خشونت خانوادگی را در روابطی مشاهده می‌کنیم که یکی یا هر دو طرفین رابطه تلاش می‌کنند به هر وسیله‌ای قدرت و کنترل رابطه را به دست گرفته و دیگری را مجبور به انجام کاری کنند که خود نمی‌خواهد. اعمال کنترل بیرونی می‌تواند باعث سردی و دوری در روابط و حتی منجر به حوادث غیرقابل

■ آنان در حال کنترل و قدرت‌نمایی هستند

مردی که به وسیله تحقیر، سرزنش، ایرادگیری، محدود کردن روابط خانوادگی و اجتماعی همسر خود تلاش می‌کند او را به شیوه‌ای که می‌خواهد تغییر دهد، در حال کنترل کردن و قدرت‌نمایی است. خانمی که در رابطه با همسرش اقدام به قهر کردن، بی‌توجهی و انتقاد کردن می‌کند یا به وسیله تهدید و توهین به همسر و خانواده او تلاش می‌کند تا روابط خانوادگی همسر را محدود کند، در حال کنترل و قدرت‌نمایی است. پدري که با فرزند زدن، مقایسه کردن و تنبیه جسمانی با فرزندانش رفتار می‌کند، فرزندانِی که والدین سالمدن خود را طرد و به آنها توهین و بی‌احترامی می‌کنند و نیازهایشان را سرکوب می‌کنند، در حال اعمال کنترل هستند و خشم درونی خود را تخلیه می‌کنند. جای تعجب نیست اگر چنین افرادی حتی اگر در اوج رفاه و ثروت اقتصادی بوده، جایگاه اجتماعی مقبولی داشته و در حرفه خود موفق باشند، باز هم از زندگی و روابط خود ناراضی بوده و زندگی با کیفیت و مطلوبی را تجربه نکنند.

■ اصلاح خود یا دیگری؟

اولین و مهم‌ترین قدم برای اصلاح رابطه‌های نامطلوب، مدیریت خشم و اصلاح شیوه ابراز گری خشم، آگاهی پیدا کردن به اعمال و رفتارهای تخریب‌کننده خودمان است. تنها به این وسیله است که ضرورت تغییر را در خود احساس کرده و به منظور تغییر روانی خود و دیگری، ارائه خدمات روانشناختی مراجعه می‌کنیم. به این منظور لازم است به وسیله تفکر در اعمال و رفتارهای پرخاشگرانه و انتخابی‌مان، نسبت به موارد زیر آگاهی و شناخت مطلوبی پیدا کنیم. آگاهی نسبت به این نکته که انجام رفتارهای خشونت‌بار و پرخاشگرایانه یکی از راه‌های اثبات قدرتمندی و داشتن کنترل روی دیگران است که به قیمت تخریب مطلوبیت روابط و صمیمیت، از بین بردن سلامت روانی خود و دیگری، ایجاد آسیب‌ها و بیماری‌های جسمی در خود و دیگری ما را به هدف می‌رساند. شناخت رفتارهای خشونت آمیز خود از طریق خودکاوی، خودشناسی و پرسیدن از اطرافیان و توجه به این امر که شاید امروز این رفتار ما به هدفم که همان کنترل و اجبار دیگران برای پذیرش و انجام خواسته‌های من است، برساند اما در بلندمدت چنان‌ه رابطه از دست رفته‌ام را مقابل چشمانم خواهد آورد. تلاش برای تغییر رفتارها و عادات رفتاری خود از طریق خودشناسی، تمرین و مشورت با متخصصان روانشناسی یا شاعر «خواستن، توانستن است» و «من می‌توانم تغییر کنم» حتی اگر این شیوه ابراز خشم، دیرینه‌ترین عادت رفتاری انتخابی من باشد.

نگاه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



درک این نکته که رابطه سالم چگونه رابطه‌ای است، چه اجزایی دارد و نقش هر یک از طرفین در این رابطه چگونه تعیین می‌شود، یکی از مواردی است که می‌تواند کمک شایانی به افراد در جهت اصلاح رابطه ناسالم و ساختن رابطه سالم کند. به طور کلی رابطه سالم و مطلوب رابطه‌ای است که در آن افراد از حضور در آن احساس آرامش، رضایت خاطر و آسودگی داشته باشند



پیش‌بینی مانند صدمه و آسیب‌های جسمی شود. توجه به این نکته ضروری است که تنها راه رسیدن به آرامش فکری، سلامت روانی و جسمی، تجربه زندگی لذت‌بخش و حال خوب، حضور داشتن در روابط مطلوب و رضایت‌بخشی است که نیازهای تمام افراد در آن رابطه برآورده شده و عشق و احترام در آن جریان داشته باشد و این رابطه آرمانی حاصل نمی‌شود جز با دست برداشتن از کنترل دیگران و قدرت‌نمایی در روابط.

است. تو عادت کرده‌ای همانجا که دانه‌ات را می‌خوری، همسران قدرت‌طلب و آزارگر همیشه طرف مقابل را مقصر رفتارهای خشونت آمیز خود می‌دانند و معتقدند اگر طرف مقابل (همسر، والدین، فرزندان، دوستان، همکاران و…) رفتار خود را اصلاح نکند، دیگر او رفتار خشونت‌آمیز نشان نخواهد داد. به همین دلیل برای تغییر به طرف مقابل فشار می‌آورند. حتی ممکن است همسر خود را اادار یا ترغیب به استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی کنند تا تغییر کند اما خود از اینگونه خدمات استفاده‌ای نمی‌کنند، مگر به این دلیل که بخواهند از روانشان برای چگونگی ایجاد تغییر در همسر یا اطرافیان خود کمک بگیرند!

■ دست برداشتن از تلاش برای تغییر دیگران

همسران قدرت‌طلب و آزارگر همیشه طرف مقابل را مقصر رفتارهای خشونت آمیز خود می‌دانند و معتقدند اگر طرف مقابل (همسر، والدین، فرزندان، دوستان، همکاران و…) رفتار خود را اصلاح نکند، دیگر او رفتار خشونت‌آمیز نشان نخواهد داد. به همین دلیل برای تغییر به طرف مقابل فشار می‌آورند. حتی ممکن است همسر خود را اادار یا ترغیب به استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی کنند تا تغییر کند اما خود از اینگونه خدمات استفاده‌ای نمی‌کنند، مگر به این دلیل که بخواهند از روانشان برای چگونگی ایجاد تغییر در همسر یا اطرافیان خود کمک بگیرند!

■ هر جا بروی، آسمان همین رنگ است

شناسایی و پذیرش سهم و مسئولیت خود در بروز اتفاقات تلخ و رفتارهای خشونت‌آمیز و توجه به این نکته که این رفتارها نیاومزند مقصر دانستن دیگران فقط خود است. کسانی که دست به اعمال خشونت‌آمیز می‌زنند در هر صورت مستعد اعمال خشونت هستند و لازم است عادات رفتاری و افکار اشتباه خود را با کمک متخصصان اصلاح کنند. تغییر اطرافیان، محیط زندگی و موقعیت‌ها، تغییری در میزان خشم درونی و عادات خشونت بار این افراد نخواهد داشت و به منزله جمله معروف «به هر جاری آسمان همین رنگ است» هستند.

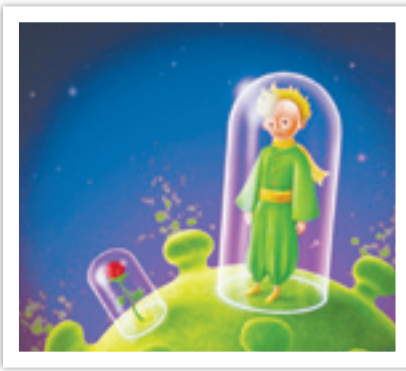
■ رفتارتر را عوض کن!

داستان اینگونه افراد به مصداق داستان همان کبوتر جوانی است که مدام لانه‌اش را عوض می‌کرد، چراکه پس از مدتی اقامت در لانه، بوی بدی در لانه می‌پیچید که کبوتر از فرط شدت آن بو دیگر نمی‌توانست آنجا بماند و مجبور به ساخت لانه جدیدی می‌شد. در لانه جدید چند روزی همه چیز خوب پیش می‌رفت اما بعد از آن باز هم بوی بد همه جا را فرا می‌گرفت. روزی کبوتر، خسته از ساختن لانه‌های جدید و از شدت ناراحتی نزد پیر کبوتران رفت که بسیار با تجربه بود و مشکلش را با او در میان گذاشت. کبوتر با تجربه پس از شنیدن شکایت کبوتر جوان سری تکان داد و به او گفت با تعویض و تغییر مداوم لانه‌ات چیزی تغییر نمی‌کند. چون بوی بدی که تو را آزار می‌دهد از لانه‌ات نیست، بلکه از رفتار، عادات غلط و شیوه زندگی انتخابی خودت

■ رفتار مسئولانه نسبت به فرزندان، تقسیم وظایف و مسئولیت‌های والدینی، داشتن توجه مثبت غیر مشروط نسبت به فرزندان، نمایش الگوی مثبت و مسئولانه برای فرزندان، آموزش مهارت‌های گفت‌وگوی بدون خشونت به فرزندان و استفاده از این مهارت در همه روابط.

– رفتار مسئولانه نسبت به فرزندان، تقسیم وظایف و مسئولیت‌های والدینی، داشتن توجه مثبت غیر مشروط نسبت به فرزندان، نمایش الگوی مثبت و مسئولانه برای فرزندان، آموزش مهارت‌های گفت‌وگوی بدون خشونت به فرزندان و استفاده از این مهارت در همه روابط.
– داشتن الگوی مشارکتی در مسائل مالی و اقتصادی، تصمیم‌گیری مشترک بر سر درآمد خانواده و هزینه‌ها و پس انداز مشترک، برقراری مقرری مالی متناسب با نیاز افراد و با توافق و رضایت خودشان، داشتن حساب مشترک برای درآمد خانواده.
■ **افکاری که سر نوشت را می‌سازد**
کلام آخر اینکه رفتارهای انتخابی من در گذشته باعث آسیب به خودم و دیگران شده و اشتیاق برای تغییر این رفتارهای پرخاشگرانه، مهم‌ترین اصل برای تغییر است. اگر در خلوت خود به این نتیجه رسیدید که کسی جز خود شما در انتخاب این رفتارها نقشی نداشته و تمایل داشتید با تغییر این عادات غلط به خود و اطرافیان‌تان فرصت تجربه رابطه‌ای صمیمی و منصفانه را بدهید، به روانشناسان مراجعه کرده یا از کتب خودآموزی که به این منظور در بازار آماده فروش است استفاده کنید. این کلام ارزشمند را از حضرت علی(ع) در نظر داشته باشید؛ مراقب افکار تان باشید که گفتار تان می‌شود. مراقب رفتار تان باشید که عادت شما می‌شود. مراقب عادت‌هایتان باشید که شخصیت شما را شکل می‌دهد و مراقب شخصیت خود باشید که سر نوشت شما را می‌سازد.

سبک مراقبت



تهدیدی که انسانیت مشترکمان را مستحکم می‌کند

این روزها دور از هم هستیم اما تنها نیستیم

چند وقتی است که حساسی از یکدیگر جدا افتاده‌ایم و در تله دیوارها محصور شده‌ایم. هر قدر هم بگویند که فاصله‌گذاری اجتماعی حیاتی است، باز از سختی آن کم نمی‌کند. با این حال، چیزهای زیادی در دسترس است که می‌تواند ما را در این روزهای سخت سر پا نگه دارد و بر خلاف تصور، «تنهایی» یکی از آنهاست. تنهایی فقط وضعیتی نامطلوب که باید سرکوب شود یا از بین برود نیست. تنهایی جنبه‌ای شگفت‌انگیز و اعجاب آور نیز دارد.

■ **تنهایی یک احساس است**

حالا همه ما تنهاييم، از یکدیگر جدا افتاده‌ایم و در تله دیوارها محصور شده‌ایم، مثل نسخه‌ای قرن بیست‌ویکمی از خلوت‌نیشی قرون وسطا. شهر پر جنب‌وجوش تعطیل شده است یا به زودی تعطیل خواهد شد. هر قدر هم بگویند که فاصله‌گذاری اجتماعی حیاتی است، باز از سختی آن کم نمی‌کند و تنها تر شدن یکی از هزینه‌های زندگی است. ما باید سرکوب شویم یا از بین برود نیست. تنهایی جنبه‌ای شگفت‌انگیز و اعجاب آور نیز دارد.
■ **تنهایی و ترس قرظینه**
بخشی از ترسناک بودن بحران اخیر به این دلیل است که نه تنها ترس از قرظینه، بلکه کابوس حیوان اجتماعی را به چلمان می‌اندازد. یعنی ترس از به کلی رها شدن. این همان چیزی است که از پس همه آن شهرهای خالی در فیلم‌های علمی تخیلی نهفته است؛ وحشت از واپسین نفر بودن؛ گشتن در میان راه‌روهای مترو که فروشگاه‌ها، مایوس و ناامید مثل ویل اسمیت در فیلم «من افسانه هستم»، در حالی که همه منابع و ذخایر دارند تمام می‌شوند و کسی نمانده که به او عشق بوزی. هنگام بروز چنین احساساتی، انزوا تجربه می‌کنیم، ولی در عین حال فقط مشتری‌کی برای ارتباط با میلیاردها غریبه هم به دست می‌آید. یکی از جنبه‌های «تنهایی» که به سختی می‌توان میدان این است که حالتی مشترک میان بسیاری از افراد در همه زمان‌هاست. مهم نیست اکنون چه میزان اضطراب را تجربه می‌کنید، شما در این «حال» تنها نیستید. هر کسی از اینکه دیگران رهايش کنند وحشت می‌کند.

■ **همه نیاز به ار تباط داریم**

نیاز به ارتباط چنان برای ما حیاتی است که نبودش میزان کورتیزول و آدرنالین را افزایش می‌دهد، بدن را کاملاً بی‌قرار و وضعیت خطر فرو می‌برد و منجر به احساسی می‌شود که اکثر افراد، پیش از این در اوج اضطراب تجربه می‌کردند. تنهایی یادزهر هم دارد از تمرین‌های ساده نفس‌کشیدن تا توجیهی آگاهانه به خوش‌های کوچک اطرافمان؛ برگی که جوانه زده، ابرهای آسمان و طعم نان. جهان طبیعت به راهش ادامه می‌دهد و بیگن‌ها و گیاهان است برای فروشاندن وحشت؛ باید به یاد داشت که هر اتفاقی بیفتد باز هم بهار از راه خواهد رسید.

■ **تنهایی اعجاب‌آور است**

تنهایی وضعیتی نامطلوب که باید سرکوب شود یا از بین برود، نیست. تنهایی جنبه‌ای اعجاب‌آور نیز دارد، نوعی ادراک تکان‌دهنده که بر چینی‌ها وولف را واداشت تا در دفتر خاطرات سال ۱۹۲۹ خود بنویسد: «گر می‌توانستم این احساس را به دام خود اندازم، حتماً این کار را می‌کردم؛ احساس نشیدن آواز دنیای واقعی که انگار تنهایی می‌زند.» وولف با قرظینه بیگانه نبود، در دوره‌های اولیه از علائم دوستی و محبت به نشانه‌های طرد شدن و محرومیت توجه نشان دهند. در این چرخه معیوب، هر سوپر دانشی از رفتارهای ظرف اجتماعی دلیل روشنی می‌شود. برای کتله‌گیری بیشتر از اطرافیان و بدین ترتیب، تنهایی به‌طور پیوسته تثبیت می‌گردد.

■ **آیا ناپدید گرفته می‌شویم؟**

«حان کاسیوپو»، عصب‌شناس اجتماعی و همکارانش در دانشگاه شیکاگو در یافتند که ۱۹۲۹ خود بنویسد: «گر می‌توانستم این احساس را به دام خود اندازم، حتماً این کار را می‌کردم؛ احساس نشیدن آواز دنیای واقعی که انگار تنهایی می‌زند.» وولف با قرظینه بیگانه نبود، در دوره‌های اولیه از علائم دوستی و محبت به نشانه‌های طرد شدن و محرومیت توجه نشان دهند. در این چرخه معیوب، هر سوپر دانشی از رفتارهای ظرف اجتماعی دلیل روشنی می‌شود. برای کتله‌گیری بیشتر از اطرافیان و بدین ترتیب، تنهایی به‌طور پیوسته تثبیت می‌گردد.
■ **آیا ناپدید گرفته می‌شویم؟**
«کوش به زنگی» کاسل‌بی صدا نفوذ می‌کند، باید به شیوه‌ای آگاهانه شناسایی و اصلاح شود. در اوضاع و احوال اخیر، به احتمال زیاد اکثر تعاملات اجتماعی در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اتفاق می‌افتد. شاید تئوتیتی لایک نخورد



اغلب ما یک‌سره از کمبود وقت می‌نالیدیم، ولی اکنون در زمان معلقیم. پس فرصتی مهیا شده است برای ارتباطی متفاوت. طی دوره درازی از زندگی ما به تنهایی فهمیدم که هنر از شمنندترین دلخوشی‌هاست و سفر به دنیای دیگران از راه زمان‌ها، نقاشی‌ها و فیلم‌ها به شکلی جادویی باعث می‌شد احساس کنم دیگران به دیدارم می‌آیند، دیده می‌شوم و با آنها پیوند می‌یابم.
مرجع: NYTimes/

نوشته الیویا لینگ/ترجمه: مرتضی منتظری/نقل از وب سایت ترجمان

چگونه ارزیابی می‌کنید؟ می‌گوید: هر چند نمی‌توان نظر داد اما اغلب کسانی که سابقه بیماری داشته‌اند حالتشان تشدید شده و این ما را بسیار نگران تر کرده است.

وی می‌افزاید: البته در این دوره هر احساس ناراحتی و اضطراب را افسردگی و بیماری در نظر نمی‌گیریم، باید نشانه‌های خاص خود را در طولانی مدت داشته باشد، همچنین در روند کاری و احساسات و تصمیم‌گیری‌های فرد تأثیر بگذارد. دکتر سمنائی تأکید می‌کند: مردم باید فقط توصیه‌های علمی را گوش دهند و منتظر معجزه‌های برای خوب کردن حال خود واز بین بردن بیماری نداشتند. انتظار بی‌خود داشتن باعث تشدید اضطراب می‌شود. در این روزها مراقب خود و اطرافیان‌تان باشید و با نگاهی مثبت، خانه‌نشینی را فرصتی برای معاشرت بیشتر با اعضای خانواده و شناخت بیشتر خود و استعدادهایتان بیابید. شکالی ندارد اگر احساس آسیب‌پذیری و ناخوشی دارید، به خصوص اگر در گذشته دچار آسیب روحی و جسمی شده‌اید، بهیار مهم است که آن را بپذیرید و با دیگران راجع به آن گفت‌وگو کنید. بدانید شما تنها نیستید و جهانی با ما در حال گذراندن این روزهاست.

است و نیاز به بستری در مراکز دائمی بیماری‌های اعصاب روان دارند. دکتر سمنائی روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه شهیدبهشتی در پاسخ به این سؤال که روند بهبودی بیماران خود را نسبت به سال گذشته همین موقع

علوم پزشکی هر روزه نسبت به سلامت روان مردم همدار می‌دهند و بر لزوم آگاهی‌بخشی در جامعه تأکید می‌کنند. به گفته آنان بسیاری از افراد مبتلا به بیماری‌های اعصاب روان در کشور، اکنون این بیماری در آنها مزمن شده