

والدانه

بسیاری مواقع، وقتی مشکلی در زندگی مشترک زوجین جوان پیش می‌آید، معمولاً اولین واکنش‌هاین اعضای خانواده، استرس و پیامد آن رفتارهای هیجانی است. چه بسا به دنبال این رخداد معمولاً والدین که پاره تن خود را در جریان زیبای ازدواج به دست شریک زندگی سپرده‌اند، توان سکوت در مقابل مشکلات فرزندان را ندارند، لذا تلاش می‌کنند مشکل پیش آمده را با روش‌های خودشان حل کنند. آنان چنین استدلال می‌کنند که نمی‌خواهیم فرزندانمان اشتباه‌ها را تکرار کنند. آیا مسائل تمام زندگی‌ها بنابرست با یک نسخه حل شود؟ آیا ما مطمئن هستیم که روش‌مان درست بوده است؟ اگر درست بوده است، آیا در زمان حال نیز با این همه تفاوت و نگرش‌ها، برای فرزندانمان هم مفید خواهد بود؟ آیا فرزندان ما دوست دارند با روش ما مشکلاتشان را حل کنند؟ متأسفانه با این روش‌ها اکثر اوضاع پیچیده‌تر شده و گاه به بن‌بست می‌رسد! چر ا اینگونه است؟

حدومرز دخالت‌های والدینی در زندگی همسران

بگذارید عروس و داماد راه خودشان را پیدا کنند

همراه خوبی برای فرزندانمان باشیم

در گذر زمان، بسیاری از مباحث تغییر می‌کند. شیوه زندگی عوض شده و طرز فکرها متفاوت می‌شود و این موضوع واحد زیادی طبیعی است. با این حال، ما به عنوان پدر و مادر، شجاعت و شهامت رها کردن فرزندان در دل زندگی خودشان را نداریم! بی‌تردید وقتی آنها نیاز به همفکری و دلگرمی دارند، مناسب است حضور عاطفی خود را پر رنگ کنیم، درست مثل یک دوست و همراه خوب؛ یک همراه خوب، هیچ‌گاه بار تمام مسئولیت‌ها را به دوش نمی‌کشد، اما به موقع کمک می‌کند. به یاد داشته باشیم هر کدام از ما نقش و وظیفه‌ای داریم. یکی از وظایف مهم ما این است که از ابتدا فرزندان را به سمت مستقل بودن سوق دهیم و این مهم معمولاً به فراموشی سپرده شده است.

بچه‌ننه‌های ۵۰ ساله تربیت نکنیم

شاید بسیاری از ما به دلیل ترس از تنهایی خودمان دودستی و به قول معروف باطن‌های نامرئی خود را به فرزندانمان گره می‌زنیم. حال این روال چه نتیجه‌ای به ارمغان می‌آورد؟ شاید شما هم به کسانی برخورد کرده‌اید که ۵۰ سال یا حتی بیشتر از سن‌شان می‌گذرد و از مشاور که فردی کاملاً بی‌طرف است، کمک بخواهند. یادمان باشد ما نباید به خود اجازه دهیم در تمام موقعی که فرزندان پیش‌رو دارند، نقش حل‌کننده مسئله را ایفا کنیم. بیایید کمی منطقی به این جریان نگاه کنیم. آیا ما تا بد زندامی و در کنارشان هستیم؟ آیا هنگام بروز مشکل، می‌توانیم

بدون سوءگیری به موضوع پیش آمده نگاه کرده و راه حل ارائه دهیم؟ نه، قطعاً اینطور نیست و از طرفی حقیقت این است که ما همیشه جوان و با همین اندازه از توان نیستیم، وقتی ما به دوره میانسالی زندگی خود برسیم، به شکل کلی نیازمان به آسودگی خاطر و استراحت بیشتر خواهد شد. به طور حتم مثل قبل نمی‌توانیم بار مسائل فرزندان را به دوش بکشیم. اینجا نقطه عطفی است برای فرزندان که فقط از نظر سنی رشد کرده‌اند و حالا در برابر کوچک‌ترین مشکل، نه بلد هستند قدم مثبتی بردارند، نه فرصت صبوری دارند و نه اصلاً می‌دانند چه کار کنند و این یعنی فاجعه! پس چه باید کرد؟

گذشته و امروز خودتان را مرور کنید

به گذشته برگردید. به زمانی که ازدواج کردید. آیا طی این سال‌ها هرگز بگویمو یا همسر خود نداشته‌اید؟ البته که این تجربه را داشته‌اید. پس چرا با شنیدن کوچک‌ترین ناراحتی در زندگی مشترک فرزندان‌تان آشفته می‌شوید؟ مگر دنیا به آخر رسیده است؟ بهتر است به آنها زمان بدهیم. اجازه دهیم فرمول زندگی‌شان را خودشان پیدا کنند. ما تجربه‌های خود را داریم و زندگی ما نتیجه رفتارهایی بوده که قبل از انتخاب کردیم. حال آیا از تمامی جنبه‌های زندگی خودصایت کامل داریم؟ مسلماً این یک امر نسبی است در بسیاری از جاها، اشتباه کردیم، پس کامل نبودیم. این قانون زندگی است. ما می‌توانیم به سوی کمال گام برداریم، اما به شکل مطلق زندگی بی‌نقص نداریم. پس بپذیریم، زندگی فرزندانمان هم طبق همین روال است. باید به آنها اجازه رشد داد. شاید آنها اصلاً مایل نباشند بعد از سال‌ها به جایی که ما هستیم، برسند. پس راه را برایشان با نظر دادن‌های بی‌درپی نبندیم. بنابرست آنها زندگی را به شیوه خودشان بسازند. اگر به یقین متوجه شدید شیوه‌ای که در نظر دارند، واقعا اشتباه است، پیشنهاد دهید از

وقتی مدام به زندگی فرزندان ازدواج کرده خود سرک بکشیم و سعی کنیم اوضاع را به روش خودمان برایشان حل کنیم، به شکل غیر مستقیم این پیام را به آنها می‌رسانیم که «تو به حد کافی توانمند نیستی! تو از عهده مشکلاتت بر نمی‌آیی! کنترل اوضاع از دست تو خارج است»

مشاور و روانشناس کمک بگیرند. این بسیار مفیدتر از اقدام کردن شماسست. به فکر خودتان هم باشید. مواردی که بسیاری از ما از آن غافل هستیم، چطور می‌شود وقتی از بسیاری از والدین می‌پرسیم، از چه لذت می‌برند. جواب‌هایی از این دست زیاد می‌شنویم: از هر چه فرزندانم لذت ببرند، خوشحالی فرزندانم و... بله نهایت مطلوب هر والدی خوشبختی فرزندان است، اما این من کجا خود را گم کرده که دیگر نمی‌دانم خودش به شخصه از چه لذت می‌برد. وقتی تمامیت مادر فرزنداری خلاصه می‌شود قطعاً حل کردن تمامی مسائل او هم در ذهن مامری ضروری است و این اشتباه محض است، زیرا به این ترتیب ما اجازه رشد را به آنها نمی‌دهیم.

در نهایت بدانیم وقتی مدام به زندگی فرزندان ازدواج کرده خود سرک بکشیم و سعی کنیم اوضاع را به روش خودمان برایشان حل کنیم، به شکل غیر مستقیم این پیام را به آنها می‌رسانیم که «تو به حد کافی توانمند نیستی! تو از عهده مشکلاتت بر نمی‌آیی! کنترل اوضاع از دست تو خارج است.» بله، متأسفانه در بسیاری موارد با این نوع دلسوزی‌ها، پیام‌هایی تالین حد مخرب به آنها القای کنیم.

بنابراین اگر دفعه بعد، متوجه شدیم فرزندان به مشکلی برخوردند، یادمان باشد مثل یک دوست کنارشان باشیم؛ دوستی که اجازه می‌دهد، دیگران هم به شیوه خودشان کارها را انجام دهند.

«مشاور خانواده»

همسرانه

دعوائتان را پیش مشاور ببرید نه پدر و مادر

ورود والدین استثنائاً ممنوع!

معمولاً مواردی که زوجین جوان را به چالش در زندگی زناشویی می‌کشاند، تاجایی که به مشکلی حاد و عمیق تبدیل نشده، طبیعی است. معمولاً خانم‌ها هنگام استرس، مایلند درد دل کنند، پس پیشنهاد می‌کنیم در این مواقع با یک دوست مطمئن و قابل اعتماد کمی صحبت کنید. البته در نظر داشته باشید نیازی نیست حتی دوستان ما از کوچک‌ترین اتفاق‌های زندگی‌مان باخبر باشند. صحبت‌های کوتاه گاه مایه دلگرمی است، اما یادمان باشد در هیچ شرایطی شریک زندگی‌مان را کم‌قدر جلوه ندهیم. همینطور آگاه باشیم، نقش نفر سومی که با وی در مورد مشکل‌مان صحبت می‌کنیم، نباید تا حدی پررنگ باشد که ما را از همفکری با شریک زندگی‌مان دور کند. وظیفه ماست بعد از آرام‌تر شدن، مسئله را با شریک زندگی خود حل کنیم.

خانم و آقای عزیز! لطفاً هنگام اوج عصبانیت از گوشی همراه که سریع‌ترین راه اتصال به والدین است، استفاده نکنید. هیچ پدر و مادری، توان سکوت در مقابل ناراحتی فرزند خود را ندارد و معمولاً در این مواقع است که آنها هم با شما همراه شده و گلایه‌های خود را از عروس یا داماد عنوان می‌کنند! یا ظاهراً برای بهتر شدن اوضاع از شما انتقاد کرده و همسران را بی‌گناه جلوه می‌دهند. اینها همان چیزهایی هستند که اوضاع را حساسی‌تر بهم ریخته‌تر می‌کنند. پس لطفاً کمی صبور باشید.

اگر مدتی است که مسائل‌تان حل نشده باقیمانده، حتماً از متخصصی که در این حیطه فعالیت می‌کند، کمک بگیرید. معمولاً والدین (حتی اگر ما مهارت خوبی برای پنهان کردن مشکلات داشته باشیم)، به راحتی متوجه وجود مسائل زندگی ما می‌شوند که در این موارد جویای احوال و اوضاع هستند. یادتان باشد در حریم زندگی، مسائل همسران هر چقدر هم حاد باشد، گاه حتی والدین هم اجازه ورود ندارند. پس به آنها اطمینان دهید که شما و همسران، توان کنترل اوضاع را دارید. به این ترتیب هم نگرانی آنها را کاهش و هم اقتدار مثبت خود را نشان می‌دهید. نکته مهم و راهگشا این است که اختلاف سلیقه و نظر با همسران را به رسمیت بشناسید، چرا که حتی دوقلوها هم طرز فکرهای بسیار متفاوتی با هم دارند.

خانم و آقای عزیز! هنگام اوج عصبانیت از گوشی همراه که سریع‌ترین راه اتصال به والدین است، استفاده نکنید. هیچ پدر و مادری، توان سکوت در مقابل ناراحتی فرزند خود را ندارد و معمولاً در این زمان است که آنها هم با شما همراه شده و گلایه‌های خود را از عروس یا داماد عنوان می‌کنند!

سبک نگرش

پذیرش، نسخه‌ای اعجاز‌انگیز برای همه دردها

با خودت بگو: همه چیز تمام می‌شود

خودت را اصلاح کردی، ولی باز هم او را از دست دادی و این یعنی بیش از این کاری از دست تو بر نمی‌آید. وقتی دادگاه ویر که طلاق را درست دادند یا اینکه یک روز آمد جلوی در خانه و تمام یادگاری‌هایت را پس داد و برای همیشه رفت، کافی است خودت را دلداری بدهی، بسا خودت بگویی همه چیز تمام می‌شود و اینگونه انرژی رفته را برگردانی.

گاهی ناگهانی، مرگ یک عزیز زندگی‌ات را در هم می‌پیچد. فکر می‌کنی دیگر قادر به زندگی نیستی و تبدیل شده‌ای به یک مرده متحرک. خوبی دنیا و دردهایش این است که تمام می‌شود و همین امید بزرگی است برای ادامه دادن. گاهی ضرر مالی می‌کنی که جبران آن در این دوره زمانه خیلی هم دردناک است، ولی با خودت بگو همه چیز تمام می‌شود. سختی‌ها می‌گذرد و در پس هر شب بلند سیهایی یک سحر هست. به خودت بگو هیچ چیز پایدار مطلق در دنیا وجود ندارد و همه چیز یک روز تمام می‌شود. گاهی به امید تمام شدن ادامه بده و مثل راننده‌ای که از رانندگی در یک مسیر بیابانی سخت، خسته شده و فقط به عشق رسیدن به مقصد ادامه می‌دهد. مثل کسی که تمام روزهایش با غنده‌های سرطانی در آمیخته و او مدام با خودش تکرار می‌کند، بالاخره تمام می‌شود.

نسخه بعضی دردها آسان است. گاهی دردها و مشکلات بزرگ، یقه زندگی آدم را می‌چسبند و هیچ رقمه و لشی نمی‌کند. دنبال درمان می‌گردد، دنبال یک مسکن موقت که از شدت درد کم کند، فرقی هم نمی‌کند در فراق باشد یا زخم بعد از جدایی همسر. سوگ عزیز باشد یا از بین رفتن ماشینت در یک تصادف. یک بیماری سخت باشد یا از دست دادن ناگهانی یک پول هنگفت. گاهی نه همدردی دوست به ما کمک می‌کند، نه فرورفتن در اعماق تنهایی و انزوا، نه داد و بیداد کارساز است و نه میل به گوشه‌گیری و فرار از جمعیت. گاهی درمان همه دردها فقط یک کلمه جادویی است و آن یک کلمه ساده، ولی

عجایب‌انگیز، پذیرش است؛ یعنی ما آن مواجهه ناگهانی را بپذیریم و آن را بخشی از تجربه زیستی‌مان بدانیم و ابدانیاال فرار نباشیم. ما پیش از وقوع، همه تلاش‌مان را کرده‌ایم، ولی نشده است. فرض کنید یک رابطه در حال تمام‌شدن است. قرار است نامزد خود را طی یک توافق دوجانبه از دست بدهی و بسیار عصبی و ناراحت هستی. هر کاری از دستت برآمده برای حفظ رابطه کرده‌ای. از بزرگ‌ترها کمک گرفته‌ای. مشاوره رفتی. رفتار

فریده آقابراری



همین که خطبه تمام شد و عروس بله را گفت، بابا سمت زهرا رفت، هدیه‌اش را داد و چیزی زیر گوشش نجوا کرد. عکس یادگاری گرفتند و بی‌سر و صدا بیرون رفت. به گوشی مامان زنگ زد و خواست که به حیاط تالار برود. مامان وقتی از حیاط برگشت صورتش برافروخته بود، انگار فقط جسمش توی اتاق بود

را نمی‌خواند. بابا دیر کرد و مامان گوشی به دست او را رصد می‌کرد. در دلش آشوب بود و به ظاهر لبخند می‌زد. بالاخره بابا هم میان پیچ‌پیچ‌ها آمد و بابت تأخیرش و معطل نگه داشتن مهمان‌ها عذرخواهی کرد و به عاقد گفت: «بفرمایید در خدمتم.»

نگاهش به زهرا بود که به صفحه قسّر آن زل زده بود، ولی دلش پیش همکارانش بود. اوضاع خوب نبود و این رازی بود که باید تا آخر عروسی در سینه‌اش نگه می‌داشت تا آرامش عروسی بهم نخورد و مهمان‌ها نترسند.

همین که خطبه تمام شد و عروس بله را گفت، بابا سمت زهرا رفت و هدیه‌اش را داد و چیزی زیر گوشش نجوا کرد. عکس یادگاری گرفتند و بی‌سر و صدا بیرون رفت. به گوشی مامان زنگ زد و خواست که به حیاط تالار برود. مامان وقتی از حیاط برگشت صورتش برافروخته بود و انگار فقط جسمش در اتاق بود. تا آخر مهمانی مامان به همه توضیح داد که بابا مجبور شده برای یک مأموریت فوری عروسی را ترک کند و به جای بابا از همه عذرخواهی کرد. دلش شور بابا را می‌زد. تمام سال‌های مشترک‌شان او نگران بابا بود، ولی امروز فرق داشت. همین چند روز قبل مأموریت او امنیت را شهید کرده بودند و هر کدام مأموریت می‌رفتند. انگار میدان جنگ می‌روند. خیلی از همکارهای بابا حتی وصیتنامه‌شان را نوشته بودند، ولی بابا حرف‌هایش را یواشکی در حیاط تالار به مامان زد و برای

یک روز معمولی

مأموریت دایی عروس

همه اهالی خانه برای عروسی دختر عمه زهرا ذوق و شوق داشتند. چند سالی بود که دختر و پسر دم‌بخت در فامیل‌نداشتیم و چند نفر هم به خاطر هجوم و بیروس کرونا بی‌سر و صدا سر خانه زندگی‌شان رفتند.

من از همه بچه‌تر بودم. فقط هشت سال داشتم. کسی من را جدی نمی‌گرفت. حتی وقتی می‌خواستیم لباس برای رفتن به عروسی را خودم انتخاب کنم، مامان غر زد و گفت: من صلاح‌تر را بهتر می‌دانم. ■■■

فامیل‌های داماد اهال تبریز بودند. دو روز زودتر به تهران آمدند و خانه عمو که از همه بزرگ‌تر بود، محل اقامت‌شان شد. روزها برای گشت و گذار و خرید می‌رفتند و شب‌ها در خانه استراحت می‌کردند. بابا همین یک خواهرزاده را داشت و جانش برای زهرا در می‌رفت. می‌گفت باید سنگ تمام بگذارد. بابا مامان برای خرید به بازار رفتند. یک نیم‌سکه برای هدیه سر عقدش خریدند. بابا هم یک کت و شلوار مشکی خرید که انتخاب مامان بود و می‌گفت بابا را جذاب‌تر کرده است.

روزها پرشتاب گذشتند و به روز عروسی که پنج‌شنبه بود، رسیدند. همه در تکاپوی آماده‌شدن برای مهمانی بودند. بابا هم به اصرار مامان آن روز را مرخصی گرفت تا با خیال راحت شش دانگ حواسش بی مهمانی باشد نه بی‌سیم به دست منتظر اعلام موقعیت. پنج‌شنبه‌ها تهران همیشه غلغله می‌شود. در ترافیک ماندم، مامان غر می‌زد که ای کاش عروسی را وسط هفته می‌انداختند تا مهمان‌ها به مشکل بر نمی‌خورند. بابا لبخند زد، نگرانی‌اش را در کت کرد و با مهربانی گفت: می‌رسیم عزیزم. نگران نباش. من دایی عروسم تا نباشم کسی از عروس خانم بله نمی‌گیرد. نگاهشان یکی شد و زل زنده به هم. یک‌جور خاص که انگار سال‌هاست همدیگر را ندیده‌اند. مامان خنده‌اش گرفت و گفت: خوشگل ندیدی؟ ولی بابا سکوت کرد و چشمش را سمت خیابان چرخاند. حوصله‌ام سر رفته بود. مدام با موهای ور می‌رفتم و مامان غر می‌زد که «دختر چقدر شیطونی! یک دقیقه آرام بگیر. کلی وقت گذاشتیم تا اون موها تو درست کردیم.»

صدای پیامک آمد. بابا فرمان به دست گوشی را باز کرد و مامان گفت: کارش خطرناک است، ولی او کار خودش را کرد و تند تند قفل صفحه را باز و چیزی از توی صفحه جادویی‌اش خواند. رنگش پرید و حالش عوض شد. معلوم بود خبر خوبی نشنیده است، ولی سعی کرد ظاهرش را حفظ کند و مامان را بیش از این در نگرانی و اضطراب نگه ندارد. بالاخره آن ترافیک لعنتی تمام شد و ما به تالار رسیدیم. مامان دست من را گرفت و به سمت تالار رفتیم، ولی بابا ماند مثل مردهای دیگر ماشین را در پارکینگ تالار پارک کند و بیاید. ما وارد سالن شدیم. مامان به دیر کردن‌های بابا عادت داشت. از همان روزی که همسر پلیس شده بود پیه همه این نبودن‌ها و بدقولی‌ها را به تنش مالیده بود، ولی این یکی فرق داشت تا بابا نمی‌آمد عاقد خطبه



گاهی درمان همه دردها فقط یک کلمه جادویی است و آن یک کلمه ساده، ولی اعجاب‌انگیز، پذیرش است؛ یعنی ما آن مواجهه ناگهانی را بپذیریم، آن را بخشی از تجربه زیستی‌مان بدانیم و ابداً دنبال فرار نباشیم