نیمه سازی
پرونده
هنر عشق ورزیدن در خانواده

پیشنهادهایی ساده برای ابراز محبت زوجین در مقابل بچه‌ها

عشق والدین به هم برای فرزندان تماشایی است

گندم زمانی

از قدیم گفته‌اند حرمت امامزاده با متولی آن است. از این ضرب‌المثل استفاده می‌کنیم و می‌گوییم اگر ما به همسرمان بی‌احترامی کنیم، اجازه خواهیم داد تا بقیه هم به راحتی حرمت او را زیر پا بگذارند. برخورد سردِ والدین با یکدیگر موجب دلسردی کودکان و عدم رضایت آنها از محیط خانواده می‌شود. در صورتی که والدین با یکدیگر در حضور فرزندان سرد و خشک رفتار کنند، اما از کودکان خود بخواهند که به اطرافیان خود محبت کنند، واقع فرزندان ما را نصیحت نمی‌شوند، بلکه همان چیزی می‌شوند که ما هستیم. یکی از مشکلاتی که بسیاری از زوجین با هم دارند این است که محبت کردن را بلد نیستند. در حقیقت شکایت بسیاری از همسران همین است که طرف مقابل محبت خود را به او نشان نمی‌دهد. این موضوع گاهی اوقات باعث می‌شود ما به احساس همسرمان شک کنیم. وقتی شما در مقابل چشمان کودک به همسرتان محبت می‌کنید، در واقع بیان کردن احساسات را به او یاد می‌دهید. مشاورین معتقدند اگر شما رفتاری یا کلامی به همسرتان ابراز محبت می‌کنید، بهتر است فرزندتان نیز شاهد این رفتار ها باشد.

■■■

یک نمونه ساده و اثرگذار

دوستی تعریف می‌کرد در فضای مجازی یک کانال خانوادگی از این خانواده پنج نفره راه انداخته‌اند به جز پدر و مادر تنها فرزند بزرگشان دسترسی به گوشی ندارد اما به کمک والدین و فرزند ارشد مطالب در جمع خوانده می‌شود. مثلا خواهر بزرگ برای برادر ۹ ساله مطالب را می‌خواند. یکی از وجوه خوب این کانال خانوادگی انتشار اشعار محبت‌آمیز شعر است که مثلا والدین برای یکدیگر ارسال می‌کنند و فرزندان از این اشعار و مضمون آنها مطلع و بهره شعر و اشعار آنها آشنا می‌شوند.

برخی مواقع جای کاری کردن در مواقعی که جای خالی وجود دارد و برعکس کاری نکردن در جایی که اوضاع وخیم می‌باشد، عین محبت است و چه‌بهاین را خواهند فهمید اثبات محبت والدین در مقابل بچه‌ها کار سختی نیست.

مثال هایی از چشن روزمره

- کی بود مامان؟ با بوها، جیغ کار داشت؟ «هیچی عزیزم زنگ زده بود ببینه حال من و شما خوبه.

- مامان بیا بابا پیام فرستاده، چی نوشته پسرم؟ نوشته «عزیزم همه چی خوبه»؟

- امشب قرمه سبزی داریم، ولی مامان من دوست ندارم، عزیزم برای شما ماکارانی از شب قبل دارم، اما پدرت قرمه سبزی خیلی دوست دارم.

- بابا، بیا این شال گردنو مامان داد، گفت بدم به شما دارم، بیا هم میریم نون بگیریم یخ نکنی روی موتور!

- بابا، مامان گفت به شما زنگ بزنم و بابا وری کنم قرصاتونو فراموش نکنید.

- بابا چرا امروز زود بیدار شدی؟ «اخه مامان فاطمه دلش نون تازه می‌خواست، برای همین می‌خوام برم نون و خلیم بگیرم و دیر هم بخورم.

- مامان چرا امدیم خونه مامان بزرگ و بابا نیست؟ «اخه خواهر کو چولوت واکسن زده و خیلی بی‌تابه، شاید اجازه نده بابا بخوابه، بابا هم صبح می‌خواد بره به مأموریت مهمه به خاطر همین اومدیم خونه مامان بزرگ که بابا امشبو استراحت کنه!

مثال در این زمینه به اندازه تک تک لحظات زندگی زوجین است که کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و می‌توانند تعادل عاطفی زندگی خود را حفظ کنند و برای فرزندان به نمایش بگذارند تا الان نیز بیاموزند و در آینده به آن عمل کنند.

پیشنهادات کلی

گذراندن زمان با شریک زندگی یکی از اصلی‌ترین ابزارها برای نشان دادن علاقه است. در واقع ثبات یک رابطه عاشقانه به این بستگی دارد که بدانید عشق شما در اولویت قرار دارد. برای این کار سعی کنید لابه لای مشغله‌های زندگی و شغلی، برای همسرتان وقت بگذارید. با او صحبت کنید، با هم فیلم ببینید، درباره اتفاقات و اخبار روز صحبت کنید. باهم کار دیگری که برایتان خوشایند است، اما مهم‌ترین چیز این است که شما وقتتان را در کنار هم بگذارید و این رفتار را فرزندان متوجه خواهند شد. یکی از موارد مهمی که در نگاه بچه‌ها جلوه‌گر می‌شود، این است که یک چیز مورد علاقه همسر را خرید و به خود می‌ستایند یا وعده به دهید که البته این موضوع در مورد مناسبت‌ها هم صدق می‌کند.

اگر به دنبال راهی ساده برای محبت به همسر خود هستید، برای درد دل‌ها و حرف‌های او گوش شنوا داشته باشید. اجازه دهید همسرتان هر چقدر که می‌خواهد، صحبت کند و شما با دقت و حوصله به تمام حرف‌هایش گوش دهید به جای بی‌توجهی و پرش به موضوع دیگری. دیدگاه‌های همسرتان را در کنید و با او همراه باشید و گاهی نظرتان را عنوان کنید. این موضوع مخصوصاً برای خانم‌ها بسیار اهمیت دارد. بعضی از خانم‌ها دوست دارند از تمام اتفاقات خوب و بد برای همسرشان حرف بزنند. در چنین مواقعی کافی است که تمام این حرف‌ها گوش بدهید. مطمئن باشید این توجه معنایی جز عاشقانه ندارد.

افرادی که در زندگی مشترک محبت و صمیمت بیشتری دارند، افراد موفق‌تری هستند، زیرا زمانی که شما بهترین دوست همسرتان باشید او همیشه و در همه حال فردی را برای مشاوره گرفتن و صحبت کردن دارد. بدین ترتیب همسرتان بدون هیچ ترس و نگرانی مشکلاتش را با شما در میان می‌گذارد. در یک رابطه زناشویی دوسنگه، دو طرف به هم اعتماد دارند. از یکدیگر حمایت و برای تحقق اهدافشان تلاش می‌کنند. این موضوع می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات زندگی زناشویی از جمله پنهان کاری را بگیرد و از طرف دیگر محبت و عاطفه بین دو طرف را بیشتر کند.

جذابیت‌های کوچک

جدای از پیشنهادات کلی مطرح شده که می‌تواند از سوی شما در شرایط مختلف تغییر کند، موضوعات ساده‌تری هم وجود دارد. مثل اینکه با همسرتان، دست در دست به پیاده‌روی بروید. با اجازه بدهید همسرتان وقتی هم برای خود داشته باشد و به تنهایی به پیاده‌روی برود. سوار ماشین شوید، دور دور کنید و با هم بستنی، آبمیوه و بلال بخورید و از یک موسیقی مورد علاقه مشترک لذت ببرید. همسرتان را با خرید کتاب یا نشریه مورد علاقه‌اش، غافلگیر کنید و زمانی را در اختیارش قرار دهید تا بتواند آن را مطالعه کند. گاهی وقت‌ها حتی نیازی به انجام کارهای بزرگ و خارق العاده نیست. گاهی وقت‌ها با کاری انجام ندادن که مورد پسند همسرمان نیست، می‌توانیم محبت خود را به او ثابت کنیم. وقتی همسرتان بعد از شستن ظرف‌ها و اوردن چای در جمع می‌نشیند، بلافاصله تلفن همراه را برای دقایق و ساعاتی کنار بگذارد. خانم خانه هم می‌تواند در فاصله زمانی که مشغول آماده کردن صبحانه است، اجازه دهد همسرش نیم ساعت بیشتر بخوابد. صبح بیدار شوید و برای او صبحانه دلخواه حاضر کنید. یک روز بردن بچه‌ها به مدرسه را جابه‌جا کنید. یک روز هر خانه را خالی کنید و دو نفره بیرون بزنید. کارهای زنانه و مردانه را گاهی وقت‌ها جدا کنار تعمیر دهید مثل شستن ماشین یا پختن غذا گاهی روزمرگی باعث خمودگی و از بین رفتن محبت می‌شود، اما همین کارهای ساده روزمرگی را کمرنگ‌تر می‌کند و با جذابیت موجب کاشتن بذر محبت و شادی در کانون خانواده می‌شود.

ساده و در دسترس

ساده‌تر می‌خواهید؟ موسیقی مورد علاقه او را برایش بفرستید. یک عکس قدیمی را ادیت و با یک شعر برایش ارسال کنید. از زیبایی همسر خود به زبان ساده تعریف کنید. از همان فنجان و شکلات خوری روی میز خانه به همسرتان مقابل شمع فرزندتانتان یک حبه قند یا یک شکلات بدهید. اسم او را محترمانه و با پسوند و پیشوند «خانم»، «آقا»، یا «جان» صدا بزنید. چه در خانه و چه بیرون دستش همدیگر را بگیرید. همسرتان را تحسین کنید. مگر چند روز در سال تاریخ‌های مهم وجود دارد و برای خانم‌ها از قضا خیلی مهم است؟! تولد و سالگرد ازدواج همین را از مدت‌ها قبل در گوشی ذخیره کنید و به مدد تکنولوژی برای آن روز یا چند روز قبل‌تر از طریق گوشی به خودتان یادآوری کنید. همسرتان را قبل رفتن سر کار بدرقه کنید. هنگام ورود به استقبال او بروید و کت یا کیف او را بگیرید.

بدگویی و قضاوت نکنید

همسرتان را مقابل فرزندان یا در جایی که خودش نیست، قضاوت و از او بدگویی نکنید. نقصان‌های همسر خود را در مقابل بچه‌ها به روی او نیاورید و در مقابل از نقاط قوت او تعریف کنید.

عبارات زیر با مشابه آن را هیچ وقت به فرزندان نگویید:

«مادرتون همه این سال‌ها بدر منو در آورده!. پدرت واقعاً قدرنشناس و بی‌محبته!. مادرت خیلی ولخرجه! پدرت خیلی خسیسه!. مادرت اساساً آدم قدرنشناسیه!. پدرت از اول هم بی‌توجه بود!»

در مقابل از آشیزی همسر خود مقابل بچه‌ها تعریف کنید از رندگی همسر خود مقابل بچه‌ها تعریف کنید یک کار خوب و از بیرنگ جلوه دهیم.

با بدگویی کردن زن از شوهر برای فرزندان، لهیت پدرانه او از بین می‌رود، اطاعت پذیری فرزندتان کم می‌شود و اینگونه به بچه‌ها القا می‌شود که مادرم بدبخت و بدرم ظالم است. در نهایت اینکه وقتی بدانند مادری بدبخت و پدری ظالم دارد، برای درد دل کردن به سراغ گوینده‌های کوچه بازاری می‌روند. ببینید چقدر ساده شاکله زندگی خود را بر هم می‌زنید!

پیامبر خاتم (ص) بهترین شیوه معاشرت با همسر را ستوده‌اند از ابراز زبانی می‌دانند و می‌فرماید: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكِ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَداً». «این گفتار مرد به همسرش که من تو را دوست دارم»، هرگز از قلبش بیرون نمی‌رود»

امام علی (ع) درباره اینکه چطور یک زندگی می‌تواند روی مدار شادی و آرامش بچرخد، می‌فرماید: «فَدَارِهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَأَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا يَصْفُ عَيْشُكَ». «همیشه با همسرت مدارا کن و با او به نیکی همنشینی کن تا زندگیت باصفا شود»

فراموش نکنید این وظیفه شماست که به عنوان پدر یا مادر یک الگوی خوب از رابطه سالم و توام با عشق و محبت برای فرزندتان بسازید و لحظات زندگی را برای کاشتن بذر محبت در خانه و پرداشت آن از سوی فرزندتان غنیمت شمارید.

عشق ورزیدن هنری است که فرزندان از والدین می آموزند

مامان و بابا عاشق هم هستند

حسین گل‌محمدی

۱۹ سال از فوت پدرم می‌گذرد و در این سال‌ها، چیزی که باعث شده همچنان نام و خاطراتش به نیکی در خانواده و فامیل زنده بماند، عشق فناناپذیر مادرم به اوست. مادرم، این عاشق ۸۴ ساله، نه تنها در سال‌های حیات پدرم معنای واقعی دوست‌داشتن را در رفتار با همسرش به ما فرزندانش نشان داد و آموخت، بلکه هنوز تنها با وجود گذشت ۱۹ سال از فراقش، با حضور هفتگی بر مزار پدر و نثار گل واشک و حرف‌های عاشقانه به روح او، با نذورات شیپ آدینه، با ذکر همیشگی خاطرات شیرین زندگی مشترکشان، با بوسیدن عکس‌های پدر و همسرش که هم‌اکنون در تمام سال‌های زندگی مشترکشان از گل نازک‌تر به هم نگفتند و اگر هم گفتند ما ندیدیم و نباید هم می‌دیدیم! ما هرچه دیدیم و تماشا کردیم و براساس آن آموختیم همان بود که شرح آن رفت. در یک کلام باید بگویم مامان و بابا عاشق هم بودند و البته هنوز هم هستند!

کاشانه
سبک زندگی و خانواده ۸۸۵۳۳۰۶۰

دکتر سیدمحسن میرطالبی، استاد دانشگاه، روانشناس و کارشناس تعلیم و تربیت:

تمایل به ازدواج در خانواده‌های با محبت بالاست

دکتر سیدمحسن میرطالبی استاد دانشگاه سوره تهران، روان‌شناس و کارشناس تعلیم و تربیت است. نقش ابراز علاقه در استحکام خانواده، شیوه ابراز محبت در خانواده و اثرات مثبتی که با خود می‌تواند به دنبال داشته باشد از جمله موضوعاتی است که پیرامون آن با این کارشناس گفت‌وگو کردیم.

■■■

نقش ابراز علاقه زوجین به هم در استحکام خانواده چیست؟

رسول‌الله می‌فرمایند: «هر چه ایمان بنده افزایش یابد عشق وی به همسرش بیشتر می‌شود.» بنا بر این روایت میزان ایمان با میزان محبت به همسر ارتباط مستقیم دارد. همچنین در روایت دیگری امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هر کس محبتش به ما اهل بیت بیشتر باشد محبت او به همسرش بیشتر خواهد بود.» امیرالمؤمنین(ع) نیز می‌فرمایند: «خوش رفتاری با همسر موجب صفای زندگی می‌شود. در هر حال با وی مدارا کن و با نیکی مصاحبت نما تا زندگی تو با صفا گردد.» رسول الله در جایی دیگر نشستن مرد نزد همسرش را از اعتکاف در مسجد دوست داشتنی‌تر می‌دانند.

بنا بر مطالب و روایت‌های گفته شده هر چقدر ارتباط بین زن و شوهر بیشتر باشد قطعاً تأثیرگذاری بیشتری در فضای خانواده خواهد داشت و این اصلی است که در دین ما و قرآن کریم و در سخنان اهل بیت(ع) هم تأکید شده است.

در خانواده‌های سنتی ما حجب و حیا چنان افزایش پیدا می‌کند که برخی افراد اسم همسر خود را صدا نمی‌زنند و در برخی خانواده‌های دیگر شاهد هستیم به اسم پسر بزرگ همسر خود را صدا می‌زنند و برفرض می‌گویند مادر حسین بر عکس در برخی دیگر از خانواده‌ها به حدی حیا بین اعضای کم می‌شود که زن و مرد با لباس نامناسب مقابل سایر افراد مثل دختر و پسر راه می‌روند که این موضوع برای بچه‌های در سن بلوغ به خصوص پسران بسیار آسیب‌زاست. همچنین پوشیدن لباس‌های نامناسب پدر مقابل دختران هم موجب بلوغ زودرس برای دختران می‌شود. به اعتقاد من نباید حد اعتقاد من نباید دچار افراط و تفریط شد و باید یک فضای تعادل در رفتار و گفتار داشت. ابراز عشق و علاقه در خانواده باید به وسیله گفت‌وگو در کنار آغوش و بوسیدن باشد. این مسئله بسیار مهم است و در صورت نبود آن موجب بروز برخی مشکلات می‌شود.

مشاهده مودت و محبت میان والدین چه اثرات مثبتی در زندگی فرزندان در آینده خواهد داشت؟

هر قدر صمیمیت بین اعضای خانواده بیشتر باشد و ابراز محبت به روش‌های مختلف رفتاری و کلامی صورت بگیرد نتایج بهتری در فضای خانواده دارد، از جمله اینکه هر قدر محبت، گفت‌وگو و احترام بیشتر باشد موجب گرمی بیشتر روابط بین فرزندان و سایر اعضای خانواده می‌شود. افزون بر این افزایش آرامش جسمی و روحی را در فضای خانواده شاهد خواهیم بود.

موجب کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌شود و احساس امنیت را به دنبال دارد؛ از همه مهم‌تر اینکه افزایش اعتماد به نفس بین اعضای خانواده و در تک تک فرزندان را به دنبال دارد. همچنین پایداری در خانواده، را افزایش می‌دهد. در کنار موارد فوق، رفتارهای صمیمانه و محبت باعث می‌شود حس همکاری در اعضای خانواده افزایش پیدا کند. تأثیر دیگر این است که افزایش احساس مسئولیت بین اعضای خانواده را به وجود می‌آورد؛ به بچه‌ها احساس مسئولیت بیشتری خواهند داشت. امروز ما در برخی خانواده‌ها شاهد هستیم فرزندان به بیماری تعدد فرزندان هستیم و برعکس در خانواده‌های پر تنش شاهد هستیم علاقه‌ای به داشتن فرزند وجود ندارد.

از مهم‌ترین ویژگی‌های تأثیرگذار در مسئله ازدواج و فرزندآوری همان پیش زمینه‌ای است که بچه‌ها در فضای خانواده خود می‌بینند. در خانواده‌های بی‌محبت فرزندان به وضوح و روشنی می‌گویند ما خودمان بدبخت بودیم و کمبود داشتیم حالا یک فرد جدید را هم به دنیا اضافه و او را هم بدبخت کنیم! در نتیجه تمایلی به ازدواج و فرزندآوری ندارند، بنابراین در فضای تشکیل زندگی موفق بیشتر است

محبت کلامی بین والدین در مقابل فرزندان در سنین کودکی و نوجوانی چگونه باید باشد؟

یک مسئله باید تذکر داده شود. یکی از روش‌های مهم یادگیری، مشاهده‌ای است. بدین معنا که در فضای خانواده بچه‌ها به صورت کلی، چه کوچک و چه بزرگ رفتار پدر و مادر خود را رصد و نگاه می‌کنند. هر چه این رفتار صمیمانه و با محبت و با عشق و علاقه باشد، آنها هم حس مثبت و پر انرژی‌تری خواهند داشت. در چنین خانواده‌ای که در گفت‌وگوها و تصمیمات خانوادگی مشارکت دارند، پدر و مادر از آنها می‌خواهند نظرشان را مطرح کنند و همچنین از آنها می‌خواهند مشکلات خارج از منزل از قبیل مدرسه یا اجتماع را به پدر و مادر منتقل کنند. یکی از مسائلی که در خانواده به چشم می‌آید این است که در فضای بیرون در معرض آسیب هستند یا آسیب می‌بینند اما از ترس در فضای خانواده مطرح نمی‌کنند، چراکه اضطراب دارند مورد اتهام قرار گیرند، بنابراین احساس امنیت را پدر و مادرها در فضای خانواده ایجاد می‌کنند تا همه مسائل در داخل خانواده مطرح شود، چراکه فرزندشان مطمئن است از او حمایت می‌کنند. بحث یادگیری مشاهده‌ای بسیار مهم و در روایات دینی تأکید شده اگر فرار است والدین صحبت یا بحثی خاص را مطرح کنند پنهانی یا در جایی که بچه‌ها نیستند صحبت کنند. اختلاف نظر و سلیقه در صورت پنهانی حل و فصل کنند نه اینکه در معرض دید و شنود بچه‌ها این اتفاق رخ دهد.

حتماً باید در خانواده محبت کلامی وجود داشته باشد، چون فرزندانی که در خانواده شاهد صحبت‌های کلامی بین والدین خود نیستند دچار مشکلاتی همچون گوشه گیری، افسردگی، پرخاشگری و اعتماد به نفس پایین می‌شوند و در آینده نیز همسران و والدینی خواهند شد که قادر به محبت کردن به همسر و فرزندان خود نیستند

اثرات ابراز محبت در خانواده چیست؟

هر قدر فضای خانواده مثبت، با عشق و علاقه و محبت بیشتر باشد نتایج مثبت آن برای همه اعضای خانواده نمایان تر است. اختلاف در هر خانواده‌ای هست و بودن اختلاف طبیعی است، چراکه انسان‌ها اختلاف سلیقه دارند، اما باید یاد بگیریم چگونه اختلاف را حل و فصل کنیم. برخی اختلاف را تبدیل به تنش و فضای ملتهب می‌کنند و باعث می‌شوند تا مدت‌ها این تنش ناشی از اختلاف در خانواده باشد ولی برخی‌ها یاد گرفتند که بحث را به صورت گفت‌وگوی صمیمانه در خارج از فضای پر تنش حل کنند. این مسئله مهم است. در هر صورت هر مرد و زنی ممکن است نسبت به رفتار همسرش انتقادی داشته باشد اما شیوه انتقاد مهم است. ما باید انتقاد کردن را بلد باشیم و آن را تبدیل به تنش نکنیم. محترمانه و با محبت و احترام انتقاد خود را منتقل کنیم. لازم نیست مسئله همان لحظه با انتقاد و اختلاف سلیقه مطرح شود. نیازمند زمان مناسب هستیم تا موضوع را منتقل کنیم. شاید لازم باشد در این اوج عصبانیت سکوت اختیار کنیم و بگذاریم زمان بگذرد. یاد بگیریم به خود زمان بدهیم و سریع پاسخ ندهیم.

خدا رحمت کند آیت‌الله قاضی‌نیا را که تأکید داشتند جوان‌ها یاد بگیرند خیلی سریع جواب ندهند و آرام باشند. در لحظه اول شاید رفتاری کنیم که به نظر بی عقلی و فاقد عقلانیت و بی‌خردی باشد ولی وقتی زمان گذشت می‌توانیم رفتار خود را کنترل و بعد از مراقبت، روش صحیح را عملی کنیم. فضای خانواده هر گز بی‌تنش نیست و اختلاف به صفر نمی‌رسد. مدیریت عصبانیت و ناراحتی و تنش مهم است که شدت پیدا نکند. ما می‌خواهیم در لحظه عصبانیت را منتقل کنیم، بنابراین وقتی فردی گاه می‌گیرد و حالت تدافعی پیدا می‌کند تنش زیاد می‌شود. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند در اوج عصبانیت تصمیم نگیرید، تنبیه نکنید و در روایت‌ها هست که موقعیت خود را تغییر دهید. اگر نشستید بلند شوید و اگر ایستادید حرکت کنید و حتی از فضای خانه خارج شوید. زن و شوهر به هم فرصت دهند هیجانات کاهش پیدا کند و عقلانیت جای آن را بگیرد. عصبانیت ناشی از هیجان است و هیجان نباید بر ما تأثیر شدید بگذارد. ما باید خردمندانه اختلاف و تنش‌ها را مدیریت کنیم. بعد از این با رفتار صحیح و پر انرژی هم لذت می‌برند و چه بچه‌ها و فرزندان آرامش خواهند داشت. بچه‌ها در این خانواده یاد می‌گیرند نسبت به همسران آینده چه واکنشی داشته باشند و اختلافات را با گفت‌وگو حل کنند نه با فهر و تنش و پسر هم یاد می‌گیرد این رفتار را ادامه دهد.

و کلام آخر؟

در روایت از امام رضا داریم که یک فرد مسلمان زندگی خود را به چهار بخش تقسیم می‌کند، یک بخش مناجات، بخش دیگر معاش و معیشت و امور مادی زندگی، بخشی معاشرت با برادران دینی و زندگی با دیگران و بخش آخر لذت‌های حلال است. این چهار بخش از زندگی را تأکید داشتند و در روایات متعدد سایر بزرگان نیز بر آن تأکید کردند. لذت حلال، بحث خانواده و توجه به امور خانواده و همسر و فرزندان است. در روایات متعدد روی این نکته تأکید شده است که رفتار بزرگان نسبت به همسران الگویی موفق در فضای تربیتی خانواده است. بیشترین تأکید که پیامبران و حضرات معصوم(ع) داشتند تربیت مدار نسبت به فرزندان است و می‌گفتند بعد از عبادت مهم‌ترین و بیشترین وظیفه، تربیت است. در دین ما تأکید بر شاغل بودن زن نیست اما نسبت به تربیت فرزند تأکید شده است. ارتباط صمیمی بدن و مادر می‌تواند در فضای تربیتی خانواده تأثیر مثبت داشته باشد و بر عکس آن هم نتایجی نادرستی به دنبال دارد.

دکتر حسین روزبهانی، استاد دانشگاه و روانشناس:

حد تعادل را در ابراز محبت حفظ کنیم تا بچه‌ها آسیب نبینند

به اعتقاد یک روانشناس بالینی والدین باید در ابراز علاقه به یکدیگر مراقبت‌های لازم را به عمل آورند تا موجب بروز عقده‌های روانشناختی در بزرگسالی نشود.

حسین روزبهانی استاد دانشگاه و دکترای روانشناسی بالینی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: محرومیت بیش از حد بچه‌ها و نیاز ارضای بیش از حد نیازها به فرزند آسیب‌زا خواهد بود.

به اعتقاد وی، اگر ما بیش از حد توجه و محبت به فرزند خود داشته باشیم به او آسیب خواهیم زد و همچنین اگر کمتر از آنچه نیاز است، عشق‌ورزی و محبت داشته باشیم، باز هم به فرزند خود آسیب وارد خواهیم کرد.

وی با تأکید بر ضرورت ایجاد تعادل در این چرخه می‌گوید: «کسیکه چه بیش از حد چه کمتر از نیاز باشد، هر دو باعث مرگ خواهد شد. بنابراین به عنوان والدی که فرزند خود را تربیت می‌کنیم، باید دقت کنیم این تعادل رعایت شود.

روزبهانی به طرح‌واره‌ای به نام «محرومیت هیجانی» که مبتنی بر توجه و محبت، همدلی و حمایت و راهنمایی است، اشاره می‌دهد؛ ما به عنوان والدین اگر به فرزند خود توجه لازم و کافی چه به لحاظ کلامی و چه فیزیکی نداشته باشیم و در نقاط مهمی که نیاز به همدلی و حمایت و راهنمایی دارد، کمک لازم را نکنیم یا در اصطلاح پدر و مادر ضعیفی باشیم، این طرح‌واره ناسازگاری و محرومیت اجتماعی و هیجانی را به دنبال خواهد داشت.

این استاد دانشگاه به مشکلات ناشی از افراط و تفریط در ابراز محبت اشاره کرده و می‌گوید: فرزندان ما در چرخه عدم تعادل ابراز عشق و محبت، همواره کمبود را در زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد که در نهایت با چشمک زدن یک پسر یا دختر به سمت او می‌روند. اگر پدر توجه کافی را ندانسته باشد دختر به دنبال کسی می‌رود که خلاءهای پدر را پر کند و پسر نیز دخترنی را انتخاب می‌کند که با او بزرگتر است تا توجه و حمایت‌های مادرانه را در بزرگسالی پر کند.

وی با رویه به مرز ابراز علاقه والدین به یکدیگر مقابل فرزندان توضیح می‌دهد: دوره سنی فرزندان در ابراز علاقه بسیار مهم است. یکی از مراجعه‌کننده‌های من به دلیل دیدن یک صحنه نادرست از ابراز علاقه والدین به یکدیگر دچار بیماری شده بود؛ والدین باید بسیار در این زمینه مراقب باشند.

به اعتقاد این روانشناس بالینی فرزندان ما تربیت نمی‌شوند، بلکه ما در حال آموزش به فرزندانمان هستیم.

روزبهانی تصریح می‌کند: کودک زیر هفت سال هر چه ببیند، باور و تکرار می‌کند در نتیجه مقایسه در مقابل کودکان زیر هفت سال باعث مشکلات روانشناختی در بزرگسالی می‌شود و همان والدین فرزند خود را بعدها مورد مذمت قرار می‌دهند، بنابراین مراقب تحریک عقده‌های روان‌شناختی کودکان خود در ابراز علاقه به یکدیگر باشیم.

وی در مورد فواید ابراز عشق والدین در چارچوب درست می‌گوید: لزوماً محبت نباید آغوش و بوسه باشد، بلکه به صورت کلامی نیز اثرگذاری خواهد داشت و سایر روش‌ها را دور از چشم فرزندان به خصوص کودکان زیر هفت سال داشته باشیم.

این مشاور با ذکر مثالی از مشکلاتی که در این مسیر وجود دارد به «جوان» می‌گوید: مراجعه‌کننده‌های بسیاری داشتیم که از نتایج بی‌محبتی یا برعکس، محبت افراطی به برهکاری و مسیرهای غلط رسیدند و لازم است با آموزش و زیر نظر مشاور تعادل را در شیوه ابراز محبت برقرار کرد و پیش رفت.

وی در پایان خاطر نشان می‌کند: پدر و مادر بسیار مراقب رفتار خود باشند و محدوده سنی پذیرش را در نظر بگیرند.

فرزندان در چرخه عدم تعادل ابراز عشق و محبت، همواره کمبود را در زندگی حس می‌کنند و سبک‌های مختلف زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در نهایت با چشمک زدن یک پسر یا دختر به سمت او می‌روند.

سجاد کریمان‌مجد، درمانگر و مشاور پیش از ازدواج:

خانواده با محبت، حال خوب و حس مثبت را به اعضای خود منتقل می کند

به اعتقاد یک مشاور روابط عاطفی زوج درمانگر، پنج پیام اصلی در تعریف پیام‌های محبت‌آمیز وجود دارد که می‌تواند به رابطه خوبت بدهد. سجاد کریمان‌مجد درمانگر و مشاور پیش از ازدواج و مشاور روابط عاطفی و عضو مرکز جهانی مطالعات سلامت روان آلمان در گفت‌وگو با «جوان» درباره جایگاه «محبت» و به طور کلی ابراز علاقه در خانواده می‌گوید: واژه محبت واژه‌ای جهان‌شمول و همگانی است که نسبت به آن در تمامی نظریات روانشناسی رویکرد مثبت و رو به جلو وجود دارد و محبت دنیایی است که از مادر به هر انسانی منتقل می‌شود.

به اعتقاد وی وقتی در خانواده‌ها محبت به خوبی به فرزند منتقل می‌شود جامه‌های هم‌دا به ما محبت و عاطفه خواهیم داشت.

خانواده‌ای که محبت را در مسیر فرآیند زندگی درک کند به همان میزان در جریان معنوی زندگی خود حال خوب را درک خواهد کرد. اما لازمه این محبت منتقل شدن از طرف والدین به ویژه مادر است و پدر و مادر باید در خانواده‌ای بزرگ شده باشند که خود این محبت را دریافت کرده باشند.

این مشاور روابط عاطفی ادامه می‌دهد: محبت لوازم و شرایطی دارد و این به لحاظ مختلف در دنیا ترجمه می‌شود. خودخواهانه انگاشتن محبت اینگونه است که طرف مقابل حرفی را بزند که دلخواه اوست یا رفتار و عملکرد وی دلخواه او باشد. این نگاه در فرآیند عشق‌ورزی در فضای خانواده سخت خواهد بود، چراکه هر کدام بر اساس انتظارات فردی محبت را برای یکدیگر ترجمه می‌کنند. بر این اساس باید در تعریف محبت والدین به یک نقطه مشترک برسند. در نگاه کریمان‌مجد پنج پیام اصلی در تعریف پیام‌های محبت‌آمیز وجود دارد که می‌تواند به رابطه هویت بدهد. پیام اول و عمومی‌ترین آن «خدمات‌دهی با حال خوب و حس مثبت» است، بدین معنی که حس مثبت در انتقال پیام محبت‌آمیز وجود داشته باشد.

وی با ذکر مثالی توضیح می‌دهد: مادری که برای فرزند خود غذا درست می‌کند همزمان با آن خدمات ارائه شده قربان صدقه می‌رود مثل اینکه «قربونت برم که مؤلفان غذا را ترش و شیرین دوست داری، پس من هم این غذا را برای تو ترش یا شیرین می‌کنم» یا اگر برای همسرش کاری می‌کند، چنین جملاتی را داشته باشد. آقایان نیز با کاری که برای همسر خود انجام می‌دهند مفاهیم را منتقل کنند.

«وقت گذاشتن» مورد دیگری است که این عضو انجمن مشاوره ایران به آن اشاره داشته و درباره آن می‌گوید: هر قدر ما بیشتر برای همسر و فرزندان خود وقت بگذاریم بیشتر محبت را منتقل می‌کنیم. وی در مورد موضوع سوم بیان می‌کند: دهید خریدن مورد دیگری است که باید از جنسی باشد که عاطفه برای خرید وجود داشته باشد و از سر اجبار نباشد.

«در آغوش گرفتن» و در نهایت «کلام همراه با تحسین و تأیید» موارد چهارم و پنجم است که به اعتقاد کریمان‌مجد هر قدر بیشتر باشد احساس محبت بیشتر متوانر می‌شود. یکی از موضوعات مهم مورد اشاره این مشاور روابط عاطفی به ماهیت تعاریف اشاره شده از محبت بر می‌گردد که در توضیح آن تصریح می‌کند: در موضوعات اول، دوم و سوم معمولاً پدر و مادرهایی که با محبت هستند مقابل فرزندان خود از این جنس محبت‌ها بیشتر استفاده می‌کنند، اما در آغوش گرفتن و تحسین و تأیید جزو مواردی است که خیلی وقت‌ها والدین خود را محروم می‌کنند که فرهنگ این مورد باید اصلاح شود.

کریمان‌مجد می‌گوید: نیاز فرزندمان به شنیدن و دیدن پیام‌های عاطفی خیلی مهم است. چراکه پیام‌های عاطفی حال و هوای زندگی را شاد و خوشحال کند و رابطه با فرزند را در فضای عاطفی تقویت می‌کند. همچنین از دیگر موارد که از فضای عاطفی مقابل فرزند می‌تواند چنین پیامی را به فرزندان منتقل کند.

ملیحه قاسمی، مدرس دوره‌های فرزندپروری:

محبت والدین به هم منبع تأمین کننده سلامت روانی کودک است

هیجانات مثبتی مانند احترام گذاشتن به یکدیگر، بوسیدن، در آغوش کشیدن، هدیه دادن و کلمات عاطفی استفاده کردن. برای مثال با نوازش موهای همسر و مخاطب قرار دادن وی با کلماتی نظیر عزیزم و جانم می‌توان احساس یک رابطه عاطفی خوب و همچنین محبت خود را بدون زمینه جنسی به فرزندان نشان داد. درواقع خود والدین باید به این موضوع دقت داشته باشند که کدام رفتار عاطفی و کدام رفتار جنسی است.