

# خانواده، مهاجرت و سلامتی روانی

دکتر محمد راه‌رخشان

## مقدمه

در قسمت اول صحبت به این موضوع می‌پردازم که جایگاه و معنای بحران روانی، نابهنجاری روانی و سلامتی روانی در تمام دوره‌های رشد روانی انسان چیست و در این رابطه زندگی در غربت چه تاثیراتی را می‌تواند بر سلامتی روانی فرد و سیستم خانواده داشته باشد. در قسمت دوم این بحث شناختی را که از قبل کار بالینی در مورد سلامتی سیستم خانواده به آنها می‌رسیم بررسی می‌کنم. بعد از این دو موضوع بعنوان جمع‌بندی به الگوهای تربیتی در درون سیستم خانواده می‌پردازم و رابطه این الگوها را با نظام زندگی در غربت توضیح می‌دهم.

وقتی به موضوع گفتگوهای خانواده‌ها و افراد ایرانی توجه کنید می‌بینید که شرایط زندگی در غربت و تاثیراتی که فرد و خانواده در این شرایط می‌پذیرد بسیار موضوعات مطرحی هستند. یکی از نکته‌هایی که در این رابطه بسیار بچشم می‌خورد بحران در روابط خانوادگی است و درصد بالای جدایی و از هم پاشیدگی روابط خانوادگی. بالا بودن آمار طلاق یکی از علائمی است که نشان‌دهنده بحران در نظام اجتماعی خانواده است. خود طلاق اما، بحران نیست، بلکه یک جوابی است در کنار جوابهای ممکن دیگر به شرایط زندگی مشترک، به شرایطی که بحران زده شده است و نمی‌تواند به همان صورت تاکنونی ادامه پیدا کند. طلاق یک راه حل است. راه حلی به این شکل که یکی و یا هر دو طرف به این نتیجه می‌رسند که روابط بین آنها به دلایل و شکل‌های مختلف عذاب دهنده شده است و برای آن جواب دیگری وجود ندارد بغیر از اینکه روابطی را که مثل ریسمانهایی افراد خانواده را با یکدیگر متصل می‌کرده است برید. طلاق و جدایی یک راه حل است برای بحرانهایی که کم‌کم شروع شده‌اند، هرکدام از این بحرانها پاسخهای مناسب نگرفته‌اند و زمینه‌ای شده‌اند برای بحرانهای

سختتر بعدی. در بعضی موارد طلاق تنها راه حل ممکن برای خاتمه دادن به مشکلات توانفرسا است و در بعضی موارد تنها یکی از جوابهای ممکن است. تجربه کار من با خانواده ها نشان می دهد که درصد بسیار زیادی از طلاقها برای این صورت می گیرند که بین زن و مرد آماده گی برای رفتن راههای دیگر یا به نحوی اساسا وجود ندارد و یا اینکه این آماده گی را وابسته به حل چیزهایی میکنند که اتفاقا همان چیزها بحران رابطه شان را شکل داده است. مشخصه این نوع عدم آماده گی این است که زن یا مرد میآید با کوهی از شکایت راجع به طرف مقابل و تنها راه تغییر این مشکلات را در این می بیند که اگر طرف مقابل از این رفتارها، از این افکار و از این احساسات دست بردارد و یک آدم دیگری بشود (که من می خواهم)، آنوقت همه چیز به نحو خوب تغییر می کند.

جدائی و از هم پاشیدن روابط خانوادگی فقط موضوع صحبت خانواده ها نیست. افرادی هم که دستی در نوشتن و تحقیق دارند با این موضوع بنوعی مشغول شده اند. این مشغولیت نشاندهنده حساسیت و ویژه گی این موضوع در جامعه است. اما یک دید بسیار ساده شده ای در اینجا وجود دارد که هم در کارهای تحقیقی و هم در میان عموم بنوعی خود را نشان می دهد و می توان منطق آنرا در این معادله تصور کرد:

روابط خانواده + روی آوردن به زندگی در شرایط دگرگون شده مهاجرت = بحران و فروپاشی.

این دید (یا فرمول) صوای ساده گی آن برای توضیح زندگی انسانهای زنده بسیار اشتباه برانگیز است و درستی و غلط بودن آن احتیاج به تشریح دارد.

## نقش و معنای بحرانهای زندگی و بحران زندگی در غربت

در این بحث می خواهم بیشتر روی همین معادله تکیه کنم تا بتوانیم با هم ببینیم که این معادله تاچه حد درست است و تا چه حد نادرست. به همین خاطر از موضوع بحران و نقش آن شروع می کنم.

هر آدمی مستقل از اینکه در کجا زندگی می کند، یک روزی دنیا آمده است. در اینکه دنیا بیاید یا خیر یا اینکه در کجا و تحت چه شرایطی دنیا بیاید، در اینکه دنیای وی چه شکلی داشته باشد و کدام امکانات برای زندگی وی مهیا باشند، در هیچ کدام از اینها دخالتی ندارد و هیچ کس امکان هیچ گونه تصمیم گیری در این خصوص را نداشته است. ولی هر کدام از ما

بالخره روزی و در جایی دنیا آمده ایم. وقتی انسان دنیا می‌آید اولین چیزی را که به آن نیاز حیاتی دارد تا بتواند در پناه آن زندگی را ادامه دهد **احساس امنیت روانی** است. این احساس چیزی است که در تمام طول زندگی به آن احتیاج داریم و فقط شکل ارضاء شدن این احساس در هر سنی تغییر می‌کند. هر انسانی برای اینکه به این احساس امنیت دست پیدا کند احتیاج به ریشه دواندن در روابط با دنیا و دیگران دارد تا بتواند دائماً بین امنیت و ناامنی روانی حالتی از تعادل را برقرار کند. هیچ حالت تعادلی همیشگی و به یک سان نیست بلکه انسان مدام در حال دوری از یکی و نزدیکی به طرف دیگر بسر می‌برد. در این حال ریشه‌های آدم عامل اصلی رشد و سلامتی روانی هستند.

اگر ریشه‌های آدم مناسب رشدش نباشند رشد انسان قربانی می‌شود، چراکه در آنصورت پیکره آدم در برابر حوادث سست است. زندگی بدون ریشه‌های لازم رشد در هرجایی پراز فشار خواهد بود، چه آدم در کشور خودش زندگی کند چه در یک کشور دیگری. من دیده‌ام که وقتی از ریشه‌ها صحبت می‌کنم آدمها بسرعت به یاد کشور و فرهنگ خودی می‌افتند و نقطه مقابل آنرا در محیط زندگی جدیدشان پیدا می‌کنند. اما ریشه‌های آدم در روابطش با افرادی است که با آنها خو گرفته‌است. ریشه‌های آدم در دل روابطی هستند که چون از آنها شناخت پیدا کرده‌است توانسته جای خودش را در آن روابط پیدا کند. چون توانسته جای خودش را در آن روابط پیدا کند به نوعی از نظام فکری و رفتاری رسیده است که می‌تواند خوب را از بد و دوست را از دشمن تشخیص بدهد و بنوعی بدنبال هدفهای زندگی‌اش بالا و پایین شدنهای مختلف را از سر بگذراند.

ریشه‌های آدم از روز اول وجود ندارند. ریشه‌ها در طول عمر ذره ذره شکل می‌گیرند. کیفیت و استحکام ریشه‌ها بستگی به این دارد که هر آدمی در هر لحظه چگونه رابطه‌ای را بین دنیای درون و دنیای بیرونش برقرار می‌کند. دنیای درون و بیرون آدم نیز از ابتدا به همین صورتی نبوده‌اند که آنها را اکنون آن طور می‌بیند. هر دوی این دنیاها ذره‌هایی بوده‌اند که رفته‌رفته و در اثر تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل بزرگ شده و به شکل کنونی درآمده‌اند. این روند هم تمامی ندارد و دائم در حال پیشرفت و توقف است. پیشرفت و توقف دنیای درون و بیرون هم بستگی به این دارد که نگاه فرد هر لحظه به آنها چگونه است. آن دنیاها را چطور می‌بیند و با اینکار چطور ذره ذره بین دنیای درونش با دنیایی که می‌تواند در بیرون ببیند رابطه برقرار می‌کند. دنیای بیرون هر آدمی تشکیل شده است از کسانی که وی با آنها در رابطه است، از قوانین و روابط اجتماعی-سیاسی-اقتصادی و فرهنگی (صدالبته تا حدی که

یک فرد آنها را درک می‌کند و از آنها شناخت بدست می‌آورد). طبیعی است کسانی که یک فرد با آنها رابطه ندارد و چیزهایی که یک فرد از آنها شناخت ندارد، اساساً جزء دنیای بیرون و درون وی بحساب نمی‌آیند، و در این راه فرد تنها از طریق حدس و پیش‌ذهن یک جایی را در ذهن خود به آنها می‌دهد.

هر آدمی در تمام طول عمر مدام بین دنیای درون و دنیای بیرون از خودش رابطه برقرار می‌کند. با اینکار از دنیای بیرون تاثیر می‌گیرد و بر آن تاثیر می‌گذارد و از اینراه در هر لحظه یک نتیجه‌ای بدست می‌آید که درجه احساس امنیت روانی دارد به کیفیت ابزارهای شناختی هر فردی و احساس امنیت روانی فرد در این راه بستگی دارد به کیفیت ابزارهای شناختی هر فردی و بستگی دارد به اینکه ابزارهای شناختی وی تا چه حد به واقعیت نزدیکتر هستند، یعنی اینکه تا چه حد در راه رسیدن به نیازهای زندگی‌اش کارآمد هستند و به وی کمک می‌کنند. این ابزارها (مانند توان فکرکردن، قابلیت‌های درک حسی از محیط و گنجینه رفتاری وی) در طول زندگی همیشه به یک میزان وجود ندارند. شکل و نوع این قابلیت‌ها نیز دائم نیاز به تغییر و جابجایی دارند تا از این راه مطابق رشد سنی وی در برقرارکردن رابطه بین دنیای درونی با دنیای بیرونی قابلیت‌های مناسبی باشند. هیچ‌کدام از این قابلیت‌ها رشد نمی‌کنند مگر زمانی که فرد مجبور به فراخترکردن مرز توانایی‌هایش بشود و این اجبار همیشه یک بحران است، بحرانی که می‌گوید درون این مرز کنونی نمی‌شود و باید مرز را بازتر کرد. در این راه است که انسان مدام با مسائل و بحرانهای ناشی از آن مسائل روبرو می‌شود و کیفیت زندگی هر فردی بستگی به این دارد که با بحرانهای زندگی‌اش چطور روبرو می‌شود و برای حل آنها چه امکاناتی را در اختیار دارد. برای مثال بحرانهای دوره بلوغش را چطور گذرانده، هویت فردی، هویت شغلی، هویت اجتماعی و غیره را چطور جواب گفته است.

نتیجه شرکت در زندگی و قرارگرفتن در چرخه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل رسیدن به تغییرات مداوم است. به این شکل نه تنها انسان در بوجود آوردن تغییرات سهیم است چون تاثیرمیگذارد و تاثیر می‌پذیرد بلکه اینکار را از راه تعبیر خاص خود از رابطه بین دنیای درون و بیرون صورت می‌دهد. به این معنا که هر فردی آنطوری در پیرامونش تاثیر می‌گذارد و آنطوری از پیرامونش تاثیر می‌گیرد که نظام استنباطها و تفسیرهایش اینرا به وی اجازه می‌دهند. تفاوت افراد در نظام استنباطها و تفسیرهای فردیشان تفاوت رفتاری افراد را می‌سازد.

مثالی بزمن: اگر لازم باشد که در زیر بازان از جایی به جای دیگری بروید. استنباط و تفسیر شما از آن موقعیت تعیین می‌کند که چطور اینکار را بکنید. یکی باران را سدی برای بیرون رفتن نمی‌بیند، لباس مناسبی می‌پوشد و چتری در دست می‌گیرد. یکی اصلا به باران و برف کاری ندارد، بدون اهمیت به باران بدون چتر بدنبال کارش می‌رود. یکی می‌گوید این هوای لعنتی آدم را از هرکاری می‌اندازد، آنقدر منتظر می‌ماند تا باران بند بیاید تا بدنبال کارش برود. دیگری در خانه می‌ماند و به زمین و زمان بد می‌گوید که «این شانس من بدبخت رابین آمده ام یک جایی که هوای آن هم مانند آدمهای آن است»، در خانه می‌ماند و اصلا بیرون نمی‌رود.

انسان در طول دوران کودکی می‌آموزد تا خود و محیط پیرامونش را استنباط و تفسیر کند و در تاثیرگذاری بر محیط مدام از این استنباط و تفسیر استفاده می‌کند. استنباطها و تفسیرهای فرد رفته رفته به شکل یک نظام قانونمند درمی‌آیند و چراغ راه زندگی فرد می‌شوند. «بطور کلی زندگی عبارت است از استنباط و تفسیر تجربه‌های حسی و عینی و حاصل این کار باعث می‌شود که ما خود را بسازیم» (کلی، ۱۹۵۵).

انسان سالم کسی نیست که غم و عضه و درد و فشار از بیرون و از درون نداشته باشد. این ممکن نیست. مهمترین مشخصه انسان سالم این است که وی دائم در حال درست کردن یک نوع توازن ممکن بین استنباط و تفسیرش از چیزها و کآمدتر کردن رفتارش است برای تاثیرگذاری و تاثیرپذیری کارآمدتر. در مثال باران چنین انسانی می‌گوید: اگر باران نمی‌آمد مجبور نبودم که لباس زیاد بپوشم و وزن یک چتر را هم با خودم یدک بکشم، ولی برای خیس نشدن و رسیدن به کارم فعلا راه بهتری ندارم».

بعضی‌ها می‌توانند در این چرخه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل، خود و پیرامونشان را از جهات مختلف استنباط و تفسیر کنند و بنا به کارآمدبودن و یا کارآمد نبودن دیدشان، تفسیرشان را از دنیا تغییر دهند. بعضی‌ها هم سرسختانه به مجموعه‌ای از استنباطهایشان وفادار می‌مانند. همه آدمها در اینکه رویدادها و اتفاقات را چطور تفسیر کنند آزادند. ولی هر آدمی در استنباطهای خودش محدود است و همه چیز را با تکیه بر استنباطهای خودش تفسیر می‌کند.

در این رابطه مثالی گویایی را از والتسلاویک بزمن: یک روز روانشناسی مردی را در آسایشگاه دید که در گوشه‌ای نشسته و هر ۵ دقیقه یکبار محکم دست می‌زد. خواست علت اینکار را بفهمد و از وی سؤال کرد. مرد جواب داد: «دارم دست می‌زنم تا فیله‌ها از اینجا فرار کنند».

روانشناس خواست به وی نشان دهد که اینکار او تعجب آوراست و گفت: «فیل توی اینجا، ولی من که در اینجا هیچ فیلی نمی بینم». آن مرد هم با غرور جواب داد: «خوب پس شما هم قبول دارید که کار من بی دلیل نیست».

همه ما آدمها برای تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل به یک نوع نظام استنباطهای فردی احتیاج داریم و بدون داشتن این نظام بسرعت از هم می پاشیم چرا که بر سر هر تصمیم گیری باید خوب و بد را دوباره و دوباره کشف کنیم. این نظام استنباطهای فردی دربرگیرنده تصویر ما از خودمان هم هست، و به نحوی هویت‌های ما را میسازد. ولی در عین حال مرزهای ما را به معنای محدوده فکری، احساسی و رفتاری را هم شکل می‌دهد. طول و عرض مرز و محدوده نظام استنباطها بستگی شدیدی دارد به نوع زندگی انسان. وقتی در شرایطی قرار میگیریم که یک نوع دیگری از استنباط و تفسیر را از ما طلب می‌کند تازه به مرز قابلیت‌هایمان پی می‌بریم، چونکه برخی از رفتارها، احساسات و افکار ما در آن شرایط جدید ناکارآمد می شوند، و برای توازن بین امنیت و ناامنی کمکی بما نمی کنند.

با ترک محل زندگی و روی آوردن به زندگی در غربت اولین و وسیعترین اتفاقی که به لحاظ روانی می‌افتد این است که نظام استنباطهای فردی انسان مهاجر خود بخود از هم باز می‌شوند، یعنی آن رابطه‌ای که بین تک تک اجزای آن برقرار شده بود و چراغ راه وی را می‌ساخت رفته رفته از هم باز می‌شود (چون کاربرد قبلی را از دست می‌دهد) و در این حال نیاز به یک نوع سازماندهی جدیدی دارد. یعنی برخی از افکار، احساسات و رفتارهای وی دیگر کارایی ندارند. در این حال یک مرحله‌ای در زندگی فرد شروع می‌شود که در تمام ادبیات تحقیقی در این زمینه از آن بنام بحران نام می‌برند. بحرانی در شخصیت و در هویت‌های فرد مهاجر که به هر حال به نحوی شروع می‌شود. در دل این بحرانها مسائلی دوباره سربرمی‌آورند که فرد آنها را یکبار از سرگذرانده بود. یعنی در عین حال که یک انسان بالغ است بخاطر اینکه توان تاثیرگذاری‌اش بر زندگی روزمره کم می‌شود، و بخاطر بیشتر شدن کارائی‌هایش احساس کودکی را پیدا می‌کند که تازه باید راه رفتن و زبان باز کردن و بلوغ پیدا کردن و همه چیزهای دیگر را دوباره تجربه کند. دوباره باید هویت شغلی، هویت اجتماعی و غیره پیدا کند.

بزرگترین نگرانی فرد در این مرحله این است که مورد بی‌اعتنایی دیگران قرار بگیرد و بزرگترین نیازش این است که پذیرفته شود. در این دوره قابلیت‌ها و ابزارهای فرد برای

درست کردن یک نوع توازن بین تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل از بین نمی روند بلکه بسیار محدود می شوند. هر کسی این بحران را به نوعی متفاوت از دیگری از سر می گذراند و این تفاوت باز بستگی دارد از یک طرف به نظام استنباط و تفسیر وی از تغییرات و از طرف دیگر هر فردی جوابهای متفاوتی به نیازمندیهای حل شدن آن بحرانها می دهد.

وجود بحران به معنای اختلال، از هم پاشی و تمام شدن همه چیز نیست. بلکه برعکس هر بحرانی به معنای یک امکانی است برای بدست آوردن قابلیت‌هایی از نوعی دیگر. هر بحرانی خبر از این می دهد که چیزی و یا چیزهایی باید تغییر کنند. باید نظام متفاوتی به خود بگیرند؛ و برای این تغییرات نیاز به ابزارهایی است که شاید ابتدا به ساکن در دسترس نیستند. بحران را می شود به درد تشبیه کرد. درد یک نوع پیام دهنده است. ما تازه با وجود درد هوشیار می شویم که جایی در بدن ما و یا در محیط روانی ما مشکلی بوجود آورده است. طبعاً اگر کسی سیستم حس دردش درست کار نکند علائم ابتدایی بیماری را نمی فهمد و آنقدر نسبت به آن بی تفاوت برخورد می کند تا آن مشکل تبدیل به مشکل پیچیده‌ای می شود. می خواهم بگویم بحران را در زندگی انسان بالغ باید به شکل مرحله‌هایی در زندگی درک کرد که خبر از این می دهد: آن شکل قبلی توازن بین تاثیرگذاری و تاثیرپذیری از بین رفته است و احتیاج به قابلیت‌های جدیدی است تا تغییرات جدید شکل بگیرند.

زندگی در یک فرهنگ متفاوت عین یک چنین موقعیتی است و به این لحاظ یک بحران است. بحرانی که برای برخی شاید عمیق تر از همه بحران‌هایی باشد که تا کنون در طول زندگی در جامعه خودی از سرگذرانده‌اند و برای برخی به این شدت نیست. در این حال جواب این سؤال مهم است که آیا فرد قادر است که موقعیت خاص خود را دریابد و برای آن در زمانهای لازم نظام استنباطها و تفسیرهایش را بازبینی کند تا بتواند در چرخه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل توازن جدیدی برقرار کند؟

## **بحرانهای روانی زندگی در غربت و نقش آنها در زندگی مشترک**

در بالا سعی کردم با روشن کردن نقش نظام استنباطها و تفسیرهای فردی رابطه آنها را در زندگی و رشد روانی فرد توضیح دهم و بر رابطه مستقیم بین این نظام ها و چرخه تاثیرپذیری و تاثیرگذاری بر محیط پیرامون تاکید کردم. در این قسمت می خواهم به نقش اینها در

عرصه دیگری از زندگی فرد و محیط اشاره کنم. یعنی نقش اینها را در زندگی مشترک به شکل دیگری ترجمه کنم.

صحبت از بحران های روانی خانواده در مهاجرت ابتدا این توهم را زنده می کند که گویا همه چیزهایی که سلامتی زندگی خانواده را در مهاجرت به خطر می اندازند قبل از روی آوردن به زندگی در غربت وجود نداشتند و خانواده با روی آوردن به زندگی در غربت تازه با آنها روبرو می شود، بحرانی می شود و الزاما به نابهنجاری می رسد و نهایتا از هم می پاشد. در حالی که تجربه کار من با خانواده ها نشان می دهند که خانواده هایی که در اینجا از هم جدا می شوند و یا با بحرانهای غیرقابل حلی روبرو می شوند در کشور خود هم همواره در دل این بحرانهای غیرقابل حل فردی و خانوادگی زندگی کرده اند. آمارهای بسیار بالای جدائی و طلاق در ایران هم نشان دهنده همین مساله است. شما در ایران امروزی هم با یک نوع تغییر و تحول شدید در زندگی مشترک و خانوادگی روبرو هستید. مساله جدائی و ازهم پاشی خانواده چیزی خاص شرایط زندگی در غربت نیست. تلاشهای بارزش بسیاری به شکل تحقیقات اجتماعی صورت گرفته است تا همین پدیده را در داخل و خارج از ایران روشنتر کنند. بسته به اینکه قصد یک تحقیق چه بوده است و بسته به اینکه آیا تحقیقگر بعنوان فردی ناظر بر این پدیده از بیرون به آن نگاه کرده است و یا از درون، نتایج این تحقیقات تصویرهایی را بدست می دهند که همگی شناخت ما را از شیوع جدائی و از هم پاشی خانواده بهتر می کنند.

در این قسمت از صحبتها می خواهم به نکاتی بپردازم که به نظر من نگاهی از درون به سیستم خانواده است که از یک طرف منحصر به شرایط زندگی در غربت و یا در ایران نیست و از طرف دیگر نشان می دهد که هر خانواده ای که از این نکات فاصله می گیرد (و یا فاصله دارد) در بحرانهایش از هم خواهد پاشید. در این میان تغییر شرایط زندگی یکی از جنبه ها و فاکتورهایی است که در شکل زندگی مشترک خانواده تاثیر دارد ولی همه آن نیست. در کنار این فاکتور باید به فاکتورهای سازندهی زندگی سالم خانواده توجه کرد، چرا که شکل و نظام روابط بین اعضاء هر خانواده ای تعیین می کند که **تاریخ مصرف** آن تا چه زمانی است.



## نکاتی که زندگی مشترک را پایدار و سالم نگه می‌دارند

تجربیات کار بالینی و تحقیقی من با مهاجران ایرانی و با ایرانیهای داخل ایران که از طریق سایت اینترنتی من با من تماس می‌گیرند از یک طرف و نتایج تحقیقاتی که در اکثر کشورهای پیشرفته دنیا صورت گرفته است (از جمله در آلمان و آمریکا) نشان می‌دهند که سلامتی خانواده و تاریخ مصرف آنرا را هشت نکته تعیین می‌کنند. این هشت مورد چیزهایی هستند که باید هر روز آنها را در چرخه تاثیرپذیری و تاثیرگذاری متقابل در زندگی مشترک بازتولید کرد و پرورش داد.

**نکته اول** وجود عشق و عاشق بودن در ابتدای زندگی مشترک است. خصوصیت عشق در رابطه خانوادگی قابل تشبیه به یک استارت اتومبیل است. هر کسی می‌تواند اتومبیل را روشن کند و برای اینکار احتیاج به کواشینامه راننده‌گی ندارد، بلکه فقط وقتی که خواست حرکت کند. هر اتومبیلی برای حرکت کردن اول احتیاج به استارت‌شدن دارد ولی استارت به معنای توان حرکت کردن و رسیدن به جاهای مختلف نیست. خود عشق به لحاظ روانشناختی یک نوع اختلال روانی است (شاید هم به همین خاطر گفته‌اند که آدم عاشق کور است). وقتی فردی عاشق می‌شود تغییراتی در وی بوجود می‌آیند که حتی می‌شود آنها را اندازه گرفت و این تغییرات هم شکل تغییراتی است که ما در اختلالات روانی آنها را مشاهده می‌کنیم. تغییراتی در زمینه های:

هورمونی

در زمینه ارتباط بین انسانی

در زمینه عاطفی و احساسی

در زمینه رفتاری

در زمینه فکری و عقلانی

عاشق شدن از نقطه نظر بیولوژی تکامل حالتی است که باعث قطع بندناف از خانواده خودی، امکان فاصله گرفتن از محیط ارتباط دوران قبل از عاشق شدن و وصل رابطه به موجودی دیگر می‌شود. در عاشق بودن، زن و مرد بخاطر تمرکز بر جنبه‌های قابل پسند در یکدیگر و عدم توجه متمرکز بر جنبه‌های غیر قابل پسند، هر کدام از دیگری ایده آل می‌سازند، و

بخاطر اینکه کسی را یافته‌اند که مثل آنها است احساس قدرت زیادی در خودشان می‌کنند (به همین خاطر بعضی‌ها می‌خواهند همیشه عاشق بشوند). این قدرت به آنها اختیار می‌دهد که فکر کنند هر چیزی را می‌توانند عوض کنند و تغییر دهند. از این رو بی‌پروا می‌شوند و تصویری از آینده شخصی، شغلی و اجتماعی‌شان در خود می‌سازند که در آن تصورات خود را در آن قادر به هر کاری می‌بینند. این احساس قدرت باعث می‌شود وقتی نیز که تفاوت‌هایی را بین خود می‌بینند تصور کنند که می‌توانند این اختلاف را بعدها از بین ببرند و دیگری را تغییر هم بدهند تا کاملاً مطابق وی بشود. تقریباً ۹۵٪ از کسانی که با عشق زندگی خود را شروع کرده و سپس از هم جدا شده‌اند گفته‌اند که «این تفاوتها را می‌دیدم ولی فکر می‌کردم بعدها در زندگی مشترک تغییر می‌کند». بعنوان پاتولوژی این احساس می‌بینیم که در بعضی‌ها خواست تغییر طرف مقابل یک مسیر زندگی جداگانه‌ای می‌یابد و بشکل جنگ قدرت در روابط آندو بشدت حضور دارد.

به هر حال وجود عشق در ابتدای زندگی زمینه بسیار لازم و مناسبی را برای بودن در کنار هم و اتکاء کردن به یکدیگر فراهم می‌آورد. بوجود آمدن احساس عشق کمک می‌کند تا دو فرد متفاوت که هر کدام مسیر رشد و علائق متفاوتی را داشته‌اند، بتوانند به هم نزدیک شوند. عشق کمک می‌کند تا برای بیشتر نزدیک شدن به یکدیگر نکات و خصوصیتی را در دیگری ببینند که مورد تفاهم آن دو است و باعث می‌شود که خود را در کنار هم خوشبخت حس کنند.

تحقیقات یکی از محققان آلمانی بنام «یورگ ویلی» نشان می‌دهد که بین زندگی درازمدت زن و مرد و میزان عشق آنها در ابتدای زندگی یک رابطه معناداری وجود دارد. به این شکل که هر چه شدت عشق آنها به هم زیادتر بوده مدت زیادتری را با هم زندگی کرده‌اند؛ و در زندگیهای مشترکی که زودتر از یکدیگر جدا شده‌اند میزان عشق کمتری وجود داشته است. البته همین تحقیقات نشان داده‌اند که عشق و احساس خوشبختی رابطه مستقیمی با هم ندارند. یعنی افرادی که عاشق یکدیگر هستند و مدت کوتاهی است که با هم زندگی می‌کنند خودشان را خوشبختتر از کسانی می‌دانند که عاشق هم هستند و مدت زیادی است که با هم زندگی می‌کنند. به این معنا عشق در ابتدای زندگی احساس خوشبختی را به همراه دارد ولی تداوم خوشبختی بمرور چیزهای دیگر را می‌طلبد.

**نکته دوم** وجود یک حد لازم از تشابه و تفاوت بین زن و مرد است. اگر میزان شباهتها زیادتر از حد باشد رابطه زن و مرد شبیه رابطه برادر و خواهر می‌شود و با اینکار از جذبه جنسی رابطه آنها کاسته می‌شود. اگر سطح تفاوتها زیاد باشد، تفاوت‌های زیاد راهی است برای شدت گرفتن بحرانهایی که خود را بمرور نمایان می‌کنند. وجود تشابه و تفاوت در این زمینه ها بسیار نقش بازی می‌کند:

تفاوت زیاد در تعلق قومی، ملیت و در تعلق به خرده فرهنگ‌های یک جامعه  
تفاوت زیاد در موقعیت مالی و اجتماعی  
تفاوت زیاد در موقعیت تحصیلی و شغلی  
تفاوت زیاد در سن و سال  
تفاوت زیاد در جهان بینی  
تفاوت زیاد در شکل گذران زندگی و اوقات تفریح و استراحت

تفاوت زیاد در یکی و یا در چندین جنبه از زمینه های فوق به این معنا نیست که زندگی مشترک اتوماتیک به جدائی خواهد رسید. بلکه تفاوت‌های زیاد زمینه‌های اصطحکاک و بحران را می‌سازند و نظام استنباطها و تفسیرات هر دو طرف در کنار تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل آنها تعیین می‌کند که چطور باید با آن بحرانها روبرو شده و کنار آمد. طبیعی است که این بحرانها و اصطحکاکها فعالیت بیشتری را برای درست کردن نوعی از توازن می‌طلبند که باید از قبل برای آن آماده گی داشت. در این رابطه مثالهایی بزنم:

نامه های زیادی از طریق اینترنت بدست من می‌رسند که موضوع آنها تفاوت سن و سال است. معمولا دختری است بین ۱۷ الی ۲۵ سال که عاشق مردی ۲۰ الی ۳۰ سال مسن تر از خودش شده است، یا دارد با وی زندگی می‌کند و نمی‌داند با بحرانهایش چطور برخورد کند و یا می‌خواهد با وی ازدواج کند و می‌خواهد برای اشتباه نکردن از من هم سؤال کرده باشد. که اگر چه در ابتدای آشنایی، بخاطر عشق و یا دلایل دیگر تفاوت سن و سال بی اهمیت گرفته می‌شود ولی هر دو در طول زندگی مشترک خود و با افراد دیگر و در روابط کار و اجتماع وقتی مجبور هستند مدام به این تفاوتها برگردند این تفاوت تعیین کننده می‌شود. خارج از این پیدا است که دختر بیست ساله در بیست سالگی با سؤالات خاص این سن زندگی می‌کند و مرد ۵۰ ساله سؤالهای زندگی اش متفاوت از اوست.

یا به تفاوت فاحش تحصیلی و شغلی در این نامه‌ها اشاره می‌کنند. تفاوت شغلی و تحصیلی در تماس‌هایی که با من می‌گیرند فقط زمانی مطرح می‌شود که زن از مرد یا تحصیلات بالاتری دارد و یا شغل بهتر و پردرآمدتری. می‌نویسند دریایی از تفاوت‌های فرهنگی داریم. از روز اول هم همه به ما می‌گفتند که نمی‌شود. ولی ما عاشق هم بودیم و ازدواج کردیم. حالا راهنمایی می‌خواهند که چطور روابطشان را طوری تغییر بدهند که بشود مانند زمان آشنایی‌شان که این مشکلات هنوز وجود نداشت، دوباره عاشق هم باشند و زندگی کنند. تفاوت‌های زیاد مشکلات آینده در زندگی مشترک را از قبل برنامه‌ریزی کرده است. راهی که می‌ماند یا این است که با صرف انرژی و قدرت وصف ناپذیری مدام مشغول جواب دادن به بحران‌های این رابطه بود و یا اینکه از وارد شدن به یک چنین زندگی‌ای پرهیز کرد. نمی‌شود در این تفاوت‌ها پا گذاشت ولی انتظار بوجود آمدن هیچ بحرانی را نداشت.

**نکته سوم** داشتن حد معینی از «استقلال شخصی در زندگی مشترک» است. تکیه کردن بیش از حد یکطرف به دیگری باعث می‌شود که علاقه آندو به یکدیگر و بخصوصی علاقه تکیه شونده به تکیه کننده از بین برود. این وابستگی باعث می‌شود که رابطه زن و مرد کیفیت رابطه پدر و دختر و یا مادر و پسر را پیدا کند. در این حال جذابیت جنسی در رابطه حداقل چیزی است که از بین می‌رود.

پایه استقلال در زندگی مشترک برخورداری از حس اعتماد به خود است. برای داشتن حس اعتماد به خود ابتدا باید وابستگی در زمینه‌های دیگر نیز بنوعی حل شده باشد. برای مثال زن و یا مردی که هنوز بند نافشان به همان شکل دوران کودکی به پدر و مادرشان وصل است وقتی نیز که با هم تشکیل زندگی مشترک می‌دهند هر کدام در دیگری مادر و پدر خود را می‌بینند و در این راه رفتارهای مادر و یا پدر خود را با خود، قیاسی قرار می‌دهند برای فهمیدن رفتارها و یا اختلافات رفتاریشان با طرف مقابل. این هم یکی از عمده دلایلی است که زندگی خانوادگی را دچار بحران‌های زیادی می‌کند و چون نمی‌شود از دید رابطه نابالغ جوابی برای زندگی مشترک داد، هر نوع جوابی که به این بحرانها داده می‌شود خود بحران جدیدی را درست می‌کند.

یکی از چیزهایی که استقلال فردی را در زندگی مشترک تضمین می‌کند برداشتن کنترل از روی طرف دیگر است. به این نحو که هر کدام اجازه داشته باشند در دنیای خودشان زندگی کنند و ارتباط با یکدیگر را توسط چیزهایی بوجود بیاورند که آن چیزها شادابی و جذابیت

رابطه آنها را با یکدیگر می‌سازد. شادابی و جذابیت رابطه، هم در غم‌های مشترک بدست می‌آید و هم در شادی‌های مشترک. مهم این است که برای روبرو شدن با غم‌ها و شادیهای مشترک آزادی عمل و عدم کنترل یکدیگر وجود داشته باشد. تا در کنار اعتمادبخودی که از اینراه درست می‌شود جذابیت و شادابی رابطه قدرت بگیرد.

**چهارمین نکته** که سلامتی زندگی مشترک را بوجود می‌آورد «وجود یک نوع توازن بین دادن و گرفتن است. هر قدر زن و مرد بتوانند بین دادن و گرفتن در زندگی مشترک توازن برقرار کنند، به همان میزان رابطه شان از چیزهایی تغذیه می‌کند که سلامتی رابطه را ببار می‌آورد. البته باید به این مورد هم توجه کرد که استنباط زن و مرد بر سر دادن و گرفتن با هم فرقهایی دارد. زنها معمولاً به بعد عاطفی رابطه دادن و گرفتن توجه متمرکزتری دارند و با اظهار محبت انتظار گرفتن محبت را هم دارند و مردها به عمل و کارهای عملی مانند انجام کاری و یا خرید هدیه و غیره بیشتر گرایش نشان می‌دهند. به هر حال وجود یک نوعی از توازن در دادن و گرفتن به بالا رفتن تاریخ مصرف زندگی مشترک کمک می‌کند و این نکته در بسیاری از تحقیقات نشان داده شده است.

**پنجمین نکته** که از تمامی نکات دیگر تاثیر عمیقتر و سازنده تری در زندگی مشترک دارد «توان درک دنیای طرف مقابل» است. یعنی توان کنار رفتن از پشت دریچه دید خود نسبت به دنیا و زندگی مشترک و قرارگرفتن در پشت دریچه دید طرف مقابل. این قابلیت چیزی است که نه می‌شود یک شبه آنرا بدست آورد و نه می‌توان حتی با تلاشهای مداوم ۱۰۰٪ به آن دست یافت. معمولاً آدمها بسرعت به این می‌رسند که از دنیای طرف مقابل خبر دارند و می‌گویند من همسر را کاملاً می‌شناسم و بسادگی این قانون روانشناختی را فراموش می‌کنند که می‌گوید: حتی وقتی داریم از دریچه دید طرف مقابل به چیزها نگاه می‌کنیم، باز این استنباطهای ما از نوع دید طرف مقابل است که که امکان اینکار را به ما می‌دهد.

«توان دیدن دنیای طرف مقابل» تنها از عهده انسان بالغ بر می‌آید و هر انسانی تا زمانی که در دنیای انسان نابالغ قرار دارد اساساً به لحاظ بیولوژی هم قادر به اینکار نیست. اگر به کودک نگاه کنید، دنیای کودک به نوعی است که او خود را مرکز آن می‌بیند و هر چیزی را تنها از دریچه چشم خودش می‌تواند بفهمد. به همین دلیل وقتی که آدم بزرگها وی را می‌فهمند، همین فهمیده شدن، احساس خودشیفته بودن کودک را ارضاء می‌کند. کودک به

خودشیفتگی و ارضاء آن احتیاج دارد. ولی خودشیفتگی در آدم‌های بزرگ به معنی کاری است که قدرتهای سیاسی می‌کنند: وقتی کشوری کشور دیگری را زیر نفوذ خود میبرد یعنی این حق را برای خود قائل است که آن کشور دیگر بخاطر ارضاء منافع من وجود دارد. اگر دادن گرفتن بین زن و مرد توافقی نداشته باشد، یک طرف به استعمار دیگری درآمده است و این سمی است برای زندگی مشترک.

**ششمین نکته** در رابطه با سلامت زندگی مشترک، «توان مذاکره و رسیدن به نتایجی است که حاصل دو دیدگاه است و نه قبول یکی و رد کردن دیگری». برخورداری از این توان هم کار ساده ای نیست. این قابلیت‌ها لباس نیستند که یا آدم آنها را به تن دارد یا نه. بلکه این قابلیت‌ها چیزهایی هستند که هر روز باید آنها را بازتولید کرد؛ چرا که شرایط و محیط زندگی انسان همواره در تغییر است. بازتولید و تطبیق دادن قابلیت‌های فردی با تغییرات نیاز هنر زندگی مشترک است. در مورد بحرانها دیدیم که هر تغییری در زندگی، نقاط توافق گذشته را زیر سؤال می‌برد و توافقات جدیدی را می‌طلبد. وقتی «توان مذاکره و رسیدن به تفاهات مشترک» کم باشد، بحرانهای زندگی مشترک شدت می‌گیرند. تن دادن به جر و بحثهای سازنده بر سر موضوعات مختلف، دخالتگری هر دو طرف را برای بهترکردن توان مذاکره زیاد می‌کند و باعث می‌شود که جذابیت رابطه به‌همراه تغییرات زندگی همواره به یک نوع توازن لازمی برسد.

**هفتمین نکته** در رابطه با سلامت زندگی مشترک «دیدن نکات مثبت موجود در رابطه و کمتر متمرکز شدن بر نکات منفی است». انسان برای نگاه کردن به نکات مثبت ابتدا باید نگاه و زبان مثبتی نسبت به خودش داشته باشد. یک مثالی بزنم: زنی را در نظر بگیرید که خودش را موجود دوست داشتنی‌ای نمی‌داند. حال اگر همسرش دیر به خانه بیاید و برای عذرخواهی دسته گلی هم به همراه آورده باشد این جملات که ناشی از همان دید غیر مثبت او است را می‌شنوید: چرا دیر کردی؟ دیرکردی تازه گل هم با خودت آورده‌ای؟ حالا زنی را در نظر بگیرید که خودش را موجودی دوست داشتنی می‌داند. وقتی که همسرش دیر به خانه می‌آید این جملات را می‌شنوید: خیلی دیر آمدی. نگران شدم. ولی چه گلهای قشنگی آوردی.

در اینجا به دلایل نامثبت بودن رابطه نمی پردازم. هر آدمی دلایل زیادی برای رفتارش دارد. ولی این دلایل هر چه که باشند در این نکته تغییری نمی دهند که اگر بر نکات مثبت در رابطه تاکید نشود رابطه رو به پژمرده گی می رود.

یکی از محققین در این زمینه بنام «گوت من» که چندین خانواده را در عرض سالیان دراز مورد تحقیق قرار داده و زندگی شبانه روزی آنها را بر روی ویدئو ضبط کرده به این نتیجه می رسد که «به دلایل مختلف در هر رابطه ای خوراک منفی نیز وجود دارد. ولی یک رابطه مشترک در صورتی زنده و شاداب می ماند که در مقابل هر یک خوراک منفی، پنج خوراک مثبت نیز به رابطه داده شود».

هر رابطه ای احتیاج به تغذیه دارد. اگر به یک رابطه ای خوراک لازم داده نشود دیر یا زود ضعیف می شود و از هم می پاشد. کیفیت خوراکی که به رابطه داده می شود تعیین می کند که تاریخ مصرف آن رابطه تا کی باشد.

**هشتمین نکته** که در این رابطه می خواهم به آن اشاره کنم موضوع «وجود هدفهای مشترک» است. از هدفهایی که زن و مرد هر روز با آنها سروکار دارند گرفته، در رابطه با یکدیگر، در رابطه با بچه ها، در رابطه با کار و زندگی و رابطه با دیگران، تا هدفهای درازمدت که به آرزوها و اتوپی های آنها بر می گردند. یک جمله زیبایی از یک نویسنده گمنام وجود دارد که می گوید «عشق آن لحظه نیست که دو نفر در چشمان هم نگاه می کنند، بلکه عشق به آن لحظه ای می گویند که هر دو با هم به یک سمت مشترک نگاه می کنند».

به این معنا عشق روبه بیرون است و این گرایش عشق رو به بیرون را یک هدف و اتوپی مشترک پایدار نگه می دارد. بعضی ها اینکار را به شکل بچه دار شدن و پرورش آنها تجربه می کنند. بعضی ها هم اینکار را در نقشه های پیشرفت شغلی و یا فعالیتهای سیاسی اجتماعی دنبال می کنند. خیلی اوقات هم می بینید که وقتی این اهداف مشترک دیگر نیستند و یا به سرانجامی رسیده اند از این موضوع رو به بیرون به رابطه مشترک خوراک نمی رسد و رفته رفته از جدابیت این رابطه کم می شود.

هشت نکته ای را که نام بردم خوراک روابط زندگی مشترک را می سازند. در زندگی مشترک نیز تنها یک اصل ثابت وجود دارد و آن اصل این است که فقط تغییرات در زندگی ثابت و همیشگی هستند. تغییرات همیشگی خود احتیاج به فراهم آوردن مداوم امکانات و قابلیتها

برای جوابگویی به نیازمندیهای تازه را دارند. تغییرات امکان شادابی رابطه مشترک را در اختیار قرار می‌دهند. این امکانات از شخصیت فرد تاثیر می‌گیرند و در رابطه دخالت داده می‌شوند. ولی این نکته هم یک اصل روانشناختی است که شخصیت چیز ثابتی نیست. در چرخه تاثیرگذاری و تاثیرگیری مداوم، همواره نتایجی بدست می‌آیند که شخصیت را نیز قربال می‌کنند و پالایش می‌دهند.

اگر نظام استنباطهای شخصی وجود تغییرات را برسمیت بشناسد آنوقت است که دیگر ثبات خانواده بصورت یک توازنی که گویا یکبار وجود داشته و برای همیشه هم خود بخود وجود خواهد داشت تفسیر نمی‌شود و در این صورت انسان همواره در پی کسب آماده‌گی بیشتر برای تاثیرگذاری هوشیار بر شکل و روند زندگی خواهد بود.

بسیاری از گلایه‌هایی که زن و مرد ایرانی از هم دارند (و این فقط محدود به ایرانی در غربت نیست) با این جمله شروع می‌شود: «قبلا یک طور دیگری بود»، و اضافه می‌کنند: «حالا یک طور دیگری شده است»، و بعد نتیجه می‌گیرند «پس ما نمی‌توانیم با هم زندگی کنیم»، «مگر اینکه او دوباره بشود آن کسی که بود».

هرگز به موردی برنخوردم که زن و مردی بیایند و بگویند: آن هشت زمینه‌ای که پایداری خانواده را تعیین می‌کند در روابط ما وجود دارد ولی زندگی خانوادگی ما بخاطر فشارهای زندگی در غربت دارد به جدائی می‌رسد.

در اینجا به این نکته هم اشاره کنم: در اینجا از هشت زمینه و یا نکته بعنوان نگهدارنده رابطه مشترک نام بردم. اگر به زندگی خودتان نگاه کنید و ببینید که جای یکی یا دوتای آنها در رابطه تان کم‌رنگ است، لطفا تصور نکنید که زندگی شما حتما به بحران و از هم پاشی خواهد رسید. این موارد را باید اینطور تصور کرد که کمبود در یکی از این موارد می‌تواند تحت تاثیر زیاد بودن مورد دیگر، کل رابطه را به یک نوع توازن برساند و این نکته‌ای بسیار شایع است. اگر بگویید ۷۰ الی ۸۰ درصد این موارد در رابطه شما وجود ندارد، آنوقت به اندازه کافی دلیل می‌شود که برای تقویت و بهتر کردن آنها اقدام کنید.

اما ممکن است بگویید که تمام این موارد در رابطه شما کم‌رنگ است ولی منوصف بر این احساس می‌کنید که زندگی مشترک خوشبختی را می‌گذرانید. در آنصورت به شما پیشنهاد می‌کنم تمام حرفهای مرا نادیده بگیرید و نگذارید این حرفها لذت زندگی را از شما بگیرند.



## نقش روابط تربیتی در خانواده و لازمه تربیت سالم

تا به اینجا دو موضوع را مورد نظر قرار دادیم. یکی از این دو نکته زندگی و رشد فرد در جامعه و نقش چرخه تاثیرپذیری و تاثیرگذاری متقابل بود و گفتم که در این راه همواره باید به یک توافقی رسید تا فرد بتواند به احساس امنیت در برابر ناامنی دست پیدا کند تا بتواند به بحرانهای زندگی جواب بدهد. در این راه به بحران عمومی زندگی در غربت اشاره کردم و گفتم که این بحران وسعت و عمق دیگری دارد. ولی بماند بحرانهای دیگر نیازمند پاسخهایی کارآمد است به سؤالی که خاص این دوره اند.

نکته دومی را که به آن پرداختم نقش نکاتی بود که شادابی و زنده بودن رابطه مشترک را در بر می گیرند. در این باره گفتم که اینها به این ربط پیدا نمی کنند که در کجا زندگی می کنیم. بلکه در هر جایی اینها خوراک ریشه های زندگی مشترک هستند. تغذیه رابطه مشترک، نیازمند تلاشی مداوم در چرخه تاثیرگذاری و تاثیرگیری است برای اینکه همواره به توافقی لازم رسید.

حال در این قسمت به نکته هایی میپردازم که زندگی خانواده را در بعد تربیتی تحت تاثیر قرار می دهند.

وقتی از خانواده صحبت می کنیم، خانواده حداقل از سه عضو تشکیل می شود: مادر، پدر و بچه. روابط بین مادر و پدر به شکلی که آنها را به اینجا بعنوان پایدارکننده های رابطه مشترک توضیح دادیم، روابطی هستند که بچه قبل از هر چیزی آنها را تجربه می کند. زندگی درونی خانواده به معنای سیستم ارتباط بین اعضاء آن حداقل تا زمانی که بچه به سن ۸ الی ۹ سالگی می رسد بسیار متأثر از روابط مادر و پدر است. یعنی استنباطها و تفسیرهای پدر و مادر از خودشان و از محیط زندگی شان چیزهایی هستند که کودک ابتدا آنها را می بیند و سعی می کند آنطوری زندگی کند که پدر و مادر وی زندگی می کنند. نوع روابط مختلف بین اعضاء یک خانواده، سیستم درونی آنها می سازد. نوع و کیفیت این سیستم روابط تعیین میکند که تولیدات آن به معنای نوع تاثیرگذاری اش بر محیط پیرامون چگونه باشد و چه شکلی از توازن را بین نظام و سیستم درونی خود از یک طرف و با محیط پیرامونش از طرف دیگر برقرار کند، تا بتواند شرایط لازم رشد تک تک اعضاء خود را مهیا سازد.

خانواده به معنای یک سیستم، یک نوع چرخه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری درونی دارد، یعنی رابطه بین اعضاء آن، در عین حال در یک نوع چرخه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری رو به بیرون هم شرکت دارد. اعضاء یک خانواده همه به یک نسبت در این دو سطح تاثیرگذاری ندارند. مثلاً بچه در خانواده به اندازه مادر و پدرش تاثیرگذار نیست، نه در بیرون و نه در درون. بصورت متعارف بچه توسط حمایت‌هایی که از طرف مادر و پدر صورت می‌گیرد رفته رفته جامعه پذیر می‌شود و به همان میزان هم تاثیرگذاری بیشتری پیدا می‌کند. معمولاً مشکلات تربیتی در خانواده از زمانی بیشتر مطرح می‌شود که کودک رفته رفته از موجودی که بیشتر تاثیرپذیر است در می‌آید و بر قابلیت‌های تاثیرگذاریش در سیستم خانواده اضافه می‌شود.

هر جامعه‌ای نسل آینده خودش را تربیت می‌کند، یعنی آن نسلی را که می‌خواهد داشته باشد. در این راه تنها خانواده بر تربیت نسل آینده تاثیر ندارد. برای همین منظور دولتها خطوط آموزش و تربیت تدوین می‌کنند و از نهادهای مختلف اجتماعی (مثل مدرسه) می‌خواهد که از این اصول پیروی کنند. امیددارند که با اینکار نسل آینده را به نوعی بار بیاورند که نیازمندیهای رشد سیستم جامعه آنها را می‌طلبد. البته این به این معنا نیست که خانواده هم کمال و تمام همان اهداف را دنبال می‌کند. ولی به هر حال رگه‌هایی از اهداف اجتماع را میشود به درجات مختلف در شیوه تربیتی خانواده‌ها نیز مشاهده کرد.

در اینجا می‌خواهم به معیارها و الگوهای تربیتی خانواده‌ها بپردازم و نه جامعه. معتقدم که معیارهای جامعه در خانواده (چه ایرانی و آلمانی و غیره) به نوعی وجود دارند و تفاوت‌هایی که بین خانواده‌ها می‌بینیم مربوط میشوند به تفاوت معیارهای جامعه که آن نیز در حال پالایش است و اصولی که برای رشد نسل آینده تدوین می‌کند از راه تاثیرگذاری و تاثیرپذیری بین فرد خانواده و جامعه در حال تغییرند (البته این نکته جای بحث خود را می‌خواهد).

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «خانواده‌های خوشبخت همه شبیه هم هستند و دلایل مشابهی برای خوشبختی دارند. خانواده‌های غیرخوشبخت اما، اساساً شباهتی به یکدیگر ندارند و دلایل غیرخوشبخت بودنشان بسیار متفاوتند».

وقتی به نحوه برخورد با مسائل تربیتی در خانواده‌ها توجه می‌کنیم به چهار الگوی تربیتی می‌رسیم که هر کدام دو به دو، قطب‌های مقابل هم را می‌سازند. یعنی اگر یک محور مختصات تصویر کنید به شکل یک علامت باضافه بزرگ، این الگوها را باید در بالا، پایین، چپ و

راست محور مختصات تصور کنید. هیچ خانواده‌ای تنها این الگو و یا تنها آن الگو را ندارد، بلکه در دنیای واقعی درجه‌ای از ترکیب این چهار الگو را در مجموعه روابط هر خانواده میبینید.

**اولین الگوی تربیتی** تشکیل شده از مجموعه‌ای از افکار، احساسات و رفتارهایی است که می‌توان آنرا «الگوی کمال گرا» نام گذاشت. در این الگو، مادر و پدر همواره از بچه انتظار دارند که در همه جنبه‌ها کامل و زبازد همه باشد. برای هر چیزی استنباط و تفسیر غیرقابل تغییری دارند، از اینکه چه چیزی خوب است و چه چیزی بد. کوچکترین رفتار خارج از آن الگو به چشم آنها می‌آید و بچه باید در درس و مدرسه، در لباس پوشیدن، در معاشرت با دیگران و غیره همیشه بر طبق استنباطهای پدر و مادر زندگی کند. البته امکانات را هم برای بچه فراهم می‌آورند تا بچه بتواند به اصطلاح کامل بار بیاید.

تجربه و نتایج کار بالینی که از رشد سالم بچه در دست داریم نشان می‌دهند که این الگوی تربیتی اساساً حتی به همان هدفی هم که مادر و پدر دنبال می‌کنند نمی‌رسد و مادر و پدر رفته رفته به این می‌رسند و می‌گویند «شاید به اندازه کافی فشار نیاوردیم، پس اگر پافشاری بیشتری (بر الگوی «کمالگرائی») بکنیم نتیجه بهتری می‌گیریم». در ادامه این راه مادر رفتارهای پدر با بچه و پدر رفتارهای مادر با بچه را به زیر ذره بین کمال گرایی می‌برند و تفاوت‌های رفتاری همدیگر را در رفتار با بچه هر روز برجسته تر می‌بینند. سپس به محکوم کردن هم در رفتارهای غیرکمال گرا با بچه می‌پردازند. در عین حال هم بچه را بخاطر اینکه نتوانسته است انتظارات آنها را جواب گو باشد سرزنش می‌کنند و رفته رفته نیز در درون به خودشان بچشم آدمی نگاه می‌کنند که همه چیز را باخته است. چون بچه، آن چیزی از آب درنیامد که آنها می‌خواستند.

این الگوی تربیتی در ادامه خود در نهایت به اینجا می‌رسد که بچه را نیز به یک نوع از هم پاشی درونی می‌رساند. اعتمادش را بخود از دست می‌دهد و تواناییها و قابلیت‌هایش را تجربه نمی‌کند. رفته رفته نیز که بزرگتر می‌شود آن الگوی رفتاری مادر و پدر را مانع نفس کشیدن خود می‌بیند و علیه آن طغیان می‌کند. تجربه نشان می‌دهد که این طغیان نوجوان را به رهایی و متکی به خود شدن نمی‌رساند، چرا که چیز دیگری برای جایگزین کردن آن نمی‌بیند؛ بلکه این طغیان علیه انتظارات مادر و پدر صورت می‌گیرد و تازه عمق رابطه کل اعضای خانواده را با یکدیگر خرابتر می‌کند.

**دومین الگوی تربیتی** که نقطه مقابل الگوی قبلی است و می‌توان بر آن الگوی «باری به هر جهت» نام گذارد، بر اساس یک نوع رابطه منفعل با زندگی شکل می‌گیرد. هر چقدر که الگوی قبلی می‌خواست از بچه این و آن را بسازد، در این الگو اساساً جهت دادن به بچه منظور نیست. در این الگو مادر و پدر به بسیاری از اتفاقاتی که در پیرامونشان برای بچه می‌افتد بی‌تفاوتند. فقط یکی دو چیز بر سر در خانه‌شان نوشته شده است که ارزشهای آنها را می‌سازد و مابقی دنیا فقط بخاطر درجه نزدیکی و دوری شان با آن ارزشها استنباط و تفسیر می‌شوند. این مادر و پدرها کسانی هستند که «سنت اگزوپری» در کتاب شازده کوچولو از زبان شازده کوچولو در باره آنها می‌گوید: «وقتی به آدم بزرگها بگویی یک خانه قشنگ دیدم با آجرهای قرمز که جلوی پنجره هایش غرق شمدانی بود، محال است بتوانند مجسمش کنند. حتما باید به آنها گفت یک خانه یک میلیون تومنی دیدم، بعد بلافاصله می‌گویند: وای چه خانه قشنگی.»

بچه در این الگوی تربیتی تنها است و در هیچکدام از سئوالات و بحرانهای رشدش حمایتی را از پدر و مادر دریافت نمی‌کند. اساساً گفتگو و رابطه بین اعضاء خانواده در این الگو معنای خود را ندارد. شعاری که مادر و پدر به آن معتقدند اینطور است: «بچه بالاخره یک طوری بزرگ می‌شود و گلیم خودش را از آب در می‌آورد. مگر مادر و پدر ما همینطور با ما رفتار نکردند. ما که نمردیم تازه داریم زندگی‌ای می‌کنیم که خیلی‌ها حسرت ما را می‌خورند.»

بحران خانوادگی در این الگو زمانی خودش را نشان می‌دهد که تنکناهای معمولاً اقتصادی و شغلی ظاهر می‌شوند. فشارهای رابطه‌ای و عاطفی هم وجود دارند، ولی نظام خانواده یادگرفته است که این فشارها را بشکل برآوردن خواسته‌های مالی و پیشرفت شغلی به نوعی از توازن برساند. طبیعی است که راههای شناخت از قانونمندیهای بحران عاطفی و احساسی در این الگو برای پدر و مادر چیزی نیستند که باید آنها را شناخت و برای برطرف کردن آنها کاری کرد.

بچه در این الگو آزادی عمل زیادی دارد چون به حال خودش رها شده و مادر و پدر خود را فقط مسئول تامین خواسته‌های مادی بچه می‌دانند. نوجوان در این الگو تا رسیدن به سن نوجوانی تجربه‌هایی کرده‌است که بسیاری از افراد بزرگسال هم کمتر می‌توانند آنها را تجربه کنند. گرایش به مد و خرید و رفتن به پارتی سرلوحه فکرش را تشکیل می‌دهد و اینکار آن توازنی است که به وی امکان می‌دهد با چیزهایی که در خود احساس می‌کند کنار بیاید.

طبیعی است که در این الگو هم نمی‌شود انتظار داشت که هم مادر و هم پدر به یک اندازه «باری به هر جهت» باشند. در این حالت است که معمولاً بی تفاوتی یکی، فشار زیادتری را به طرف دیگر وارد می‌کند. منطق درونی این نوع رابطه این است که: «هرچقدر تو بی تفاوتی، این منم که باید غم همه چیز را بخورم». تحمل فشارهای این تفاوت باعث شدت گیری خودآزاری و یا پرخاش می‌شود و به راهی می‌رود که انتهای ندارد. در این حال بچه نیز در این میان بین رفتار پرخاشگر و ایرادگیر و زندگی بی تفاوت در رفت و آمد خواهد بود و می‌توان عوارض پیچیده آن را در رفتارهای وی دید.

**سومین الگوی تربیتی** «الگوی استبداد و سنتی» است. این الگو ریشه در این شعار دارد که «تا بوده همین بوده و تا هست همین هست». زن، زن است. مرد، مرد است. بچه، بچه است. از قدیم گفته‌اند و امروز هم همینطور است. در این الگو هر عضو خانواده یک جایی را در سیستم خانواده دارد که نه تغییر می‌کند و نه جابجا می‌شود. مادر و پدر مانند مادر و پدر خودشان رفتار می‌کنند. بچه آنها هم باید مانند زمان بچگی خود آنها باشد.

ابزارهای تربیتی مادر و پدر در این الگو تشکیل شده است از سرزنش، تنبیه و کنترل کردن با چاشنی محبت و دلسوزی. یعنی تازمانی که بچه مطابق انتظارات آنها رفتار می‌کند با محبت و دلسوزی بچه را به خود می‌چسبانند و به محض سرپیچی ابزار تنبیه و سرزنش بکار می‌آید. کنترل هم همیشه وجود دارد. چرا که شعار مادر و پدر این است: «ما همیشه خوب تورا می‌خواهیم و تو باید کسی بشوی که جامعه بتو احتیاج دارد». بچه در این بین یا می‌آموزد که «سریزیر باش تا کامروا شوی» و یا «اطاعت کن تا از خطر بدور باشی».

یکی از نوجوانها در یک جلسه خانواده درمانی در مقابل مادر و پدرش نشسته بود و می‌گفت: «باور کنید، من در همه زندگی دیدم که صبح به من می‌گفتند قوربون قد و بالات برم و ظهر به من می‌گفتند مورده شور تو بیرن، برو از جلوی چشم دور شو».

**چهارمین الگوی تربیتی** که نقطه مقابل الگوی «مستبد سنتی» است الگویی است که بیشتر در خانواده‌های متمایل به زندگی «مدرن» دیده می‌شود. مشخصه اصلی این الگو پایبندی مادر و پدر به نقش گفتگو و درک احساسات در روابط خانواده است. بر خلاف الگوی مستبد سنتی در این الگو بچه، بچه نیست. یک آدم بالغ است که شریک یک به یک زندگی

است. مادر و پدر بر سر هر موضوع کوچک و بزرگی با بچه دور یک میز می‌نشینند و در پی صحبت‌های طولانی و شنیدن نظرات یکدیگر سر هر موضوعی همه با هم تصمیم می‌گیرند. در حالی که بچه در تمام دورانهای رشدش به یک اندازه قادر به تصمیم‌گیری نیست و خیلی تصمیم‌ها را نباید از بچه انتظار داشت. در این الگو مادر و پدر نقش خود را به نقش دوست تغییر می‌دهند و این کار را نشانه رابطه سالم می‌دانند. در حالی که بچه احتیاج به مادر و پدر دارد، یعنی احتیاج به کسانی دارد که سرپای خود ایستاده‌اند، متکی به خود هستند و توانایی آنرا دارند که نقش بزرگتر را ایفاء کنند.

مادر و پدر در این الگو فوق‌العاده به روانشناسی معتقدند و بدنبال هر مشکل کوچک و بزرگی به کتاب و متخصص روانشناس رجوع می‌کنند. همدیگر را با نام خطاب می‌کنند، و پسر، دختر، مادر و پدرم کلمات آشنایی در این الگو نیستند. مرجع اصلی در این «اعتقادات روانشناسی» گوش دادن و دیدن برنامه‌های رادیو و تلویزیونی است که در آنها روانشناسان مختلف را می‌آورند تا به مشکلات جواب بگویند. بچه‌ای که در این الگو پرورش می‌یابد تصور می‌کند که برای همه چیز در دنیا و زندگی در کعبه روانشناسی جواب معین و از قبل معلومی وجود دارد و روانشناسی تبدیل به مذهب می‌شود. به همین دلیل بچه به مانند پدر و مادر به قدرت فهم فردی خودش برای روبرو شدن با چیزها کمتر اتکاء می‌کند. در این نوع الگوی تربیتی جایی برای خلاقیت وجود ندارد.

ابزار مادر و پدر در این الگو تشکیل شده است از دلداری دادن و همراه شدن با بچه تا حدی که هر چیز را برایش راحت کنند تا مبدا عقده‌ای بار بیاید. اگر در مدرسه نمره بدی گرفته است به وی می‌گویند «آره درکت می‌کنم. نمره بد گرفتی و دلت گرفته. ولی دنیا که به آخر نرسیده. اصلاً نگران نباش یادت هست که دکتر فلانی پای تلویزیون چه می‌گفت. تو الان در مرحله بلوغ هستی و این دوره یعنی ...» و با این گفته‌ها اجازه اینرا به بچه نمی‌دهند که درک کند چه اتفاقی افتاده و برای این اتفاق، خود وی باید چکار بکند.

همانطوری که در مورد الگوهای دیگر هم به آن اشاره کردم در مورد این الگو هم اینطور است که گرایش مادر و پدر در دنبال کردن این الگو نیز با هم تفاوت دارد. معمولاً یکی نسبت به دیگری دست‌پیش‌را دارد و با اینکار کاستی‌های طرف مقابل در عملی کردن اهداف این الگو همواره موضوع مشاجره‌ها و درگیری‌های بسیاری بین آن‌دو می‌شوند.

اینها را برای طبقه بندی کردن رفتارهای تربیتی اینطور بیان کردم. معمولاً در هر خانواده‌ای یک نوع ترکیبی از اینها دیده می‌شود. بنا به شکل و ترکیب این الگوها در هر خانواده می‌بینید که بین رفتارهای تربیتی خانواده‌ها تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. یعنی خانواده‌ها هر کدام بنوعی اجزایی از این چهار الگو را در زندگی خود آموخته‌اند و آنها را برای بچه‌های خود نیز بکار می‌بندند.

در این راه یک الگوی تربیت سالم اصلاً وجود ندارد. بلکه سلامتی رابطه تربیتی حاصل بالانس و یک نوع توازن بین نیازمندیهای رشد سالم بچه است. این نیازمندیها هر کدام توسط یکی از این الگوها بدست می‌آیند. موضوع اصلی در این بین این است که هرگاه تنها یکی از این الگوها به الگوی برجسته و غالب تبدیل شود، رشد سالم بچه و خانواده در معرض خطر قرار می‌گیرد. طبیعتاً ترکیبی از این الگوها بهترین راه است که برای رسیدن به آن باید از شدت هر کدام از این الگوها به حدی کاسته شود که دیگر هیچ‌کدام به آن شکلی نباشند که هستند بلکه آرایش و پالایشی از همه آنها لازم است در حد تعادل، تعادلی که باید از آن مراقبت کرد و آن را همواره در حد تعادل نگاه داشت.

## جمع‌بندی

در طول این بحث سعی کردم تصویری بدست بدهم از نیازمندیهای رشد یک آدم، از اینکه رشد انسان از درون بحرانهایی که با آنها روبرو می‌شود صورت می‌گیرد و از اینکه دخالت مستقیم هر فرد در جواب‌گفتن به نیازهای حل بحرانهایش تعیین می‌کند که چه نوع احساس امنیتی را در خود تجربه کند. به این هم پرداختم که بحران ناشی از تغییرات پیرامون زندگی، که بخاطر زندگی در غربت شکل می‌گیرند علیرغم وسعت و عمق زیادشان به هر حال بحران هستند و لازمه برخورد با بحران در این مرحله نیز پیدا کردن جوابهای کارآمد است تا بشود از این کار به هر حال توازن ازدست رفته بین تاثیرگذاری و تاثیرپذیری را به نوعی دیگر بازسازی کرد. به هر حال قدم زدن در هوای بارانی یکی از عوارضش این است که آدم خیس می‌شود.

طبیعی است که زندگی خانوادگی و اصول تربیتی نیز در زندگی در غربت دچار بحرانهایی می‌شوند و جوابهایی را می‌خواهند. در طی این صحبتها سعی کردم نشان بدهم که ابتدا به ساکن وجود این بحرانها نیستند که باعث از هم پاشی خانواده و تاثیرات تربیتی ناکارآمد می‌شوند. بلکه بحرانهای زندگی در غربت طرف تاثیرپذیری را می‌سازند. طرف دیگر این معادله که معمولا کمتر به آن توجه می‌شود نوع استنباط و تفسیر افراد است که از این موقعیت صورت می‌گیرد و بدنبال آن نوع تاثیرگذاری و جوابدادن به بحرانهای زندگی در غربت است.

اینرا هم بگویم: امروز دنیای آدمها دهکده‌های دورافتاده از هم نیست. انعطاف داشتن در نظام استنباطها و تفسیرهای فردی چیزی نیست که تنها مهاجر ایرانی به آن احتیاج دارد. زندگی فردی و خانوادگی در هیچ جامعه‌ای از این نکته مستثنا نیست. افراد بومی جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم هم هر روز رودرروی با این نیاز دوران ما هستند و تمام این نکاتی را که در طی این بحث به آنها اشاره کردم در مورد افراد هر جامعه‌ای صادق است. تنها تفاوتی را که من در این باره می‌بینم این است که جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بیشتر به این نیاز متوجه شده است و برای آن ابزارهای عملی، فکری و علمی می‌سازد ولی ما هنوز احتیاج زیادی به آشنا شدن با این مفاهیم و نقش آنها در زندگیمان داریم.

یکی از اصلی‌ترین چیزهایی که در آن نیاز هوشیاری به بازآموری داریم دیدن این واقعیت است که انسجام و روابط درون سیستم خانواده به نوع و شکل ارتباطاتی بستگی دارد که



اعضاء آن با هم برقرار می‌کنند و حداقل در این راه هیچکس تنها اسیر دست و پا بسته شرایط نیست. بلکه تاثیرگذار هم هست.

(هامبورگ، ۲۰۰۶)