



کلیون خانجانی

روان‌شناس و روان‌درمانگر

پدران برای فرزندانشان فقط «پدر» هستند

به تازگی در دنیای مجازی تصاویر برخی پدران با فرزند دخترشان را می‌بینم و متاثر می‌شوم. در واقع حسی که از تصویر دریافت می‌کنم و ژست‌ها ناراحت‌م می‌کند. ما صمیمیت را با اغوای ناخودآگاه فرزندانمان اشتباه گرفته‌ایم و بعضا ژست پدر و دختر در عکس‌ها شبیه عکس‌های عاشقانه زوج است. به احتمال زیاد این پدرها نمی‌دانند ابراز عشق به فرزند حد و روابط محدود دارد و این نوع رابطه به هیچ وجه برای رشد روانی_جنسی فرزندانشان مناسب نیست. فرزند دختر باید یاد بگیرد با پدر حمام نرود. پدر و دختر در حد متعادل و عرفی باید از نظر فیزیکی به یکدیگر نزدیک باشند. بحث جنسی کردن مسائل نیست، بحث این است که فرزند دختر باید بداند برخی روابط خصوصی، انواع خاص بوسه و آغوش، مخصوص روابط خاصی است. همان‌قدر که به آغوش کشیدن فرزند و محبت به او به رشد روانی‌اش کمک می‌کند، خارج شدن از حد صدمات جلدی به او می‌زند.

رقابت مادر و دختر

۴ تا ۷ سالگی، سن بسیار مهمی برای درک رابطه پدر و مادر، پذیرش محدودیت‌ها و ناکامی‌ها و دوره رشد روانی_جنسی است. البته این سن نسبی است و به شرایط کودک، خانواده و فرهنگ بستگی دارد. در این سن، دختران با مادر و پسران با پدر رقابت‌های علنی و غیرعلنی دارند و من در این مطلب به دلیل حساسیت موضوع به رابطه پدرها و دخترها پرداخته‌ام. مادر و دختر ممکن است با هم رقابت داشته باشند اما اگر رابطه پدر و مادر صمیمانه و سالم باشد، این رقابت بهتر حل می‌شود، گرچه چالش‌هایی دارد. اگر پدر و مادر رابطه سالمی نداشته باشند، خواه ناخواه با توجه به شرایط تاثیرات مختلفی بر دختر گذاشته می‌شود و حتما فرزندان در روابط آینده دچار مشکلات جدی خواهد شد. در این میان توصیه‌های کاربردی وجود دارد تا این چالش‌ها به حداقل ممکن برسد که عبارتند از:

❖ **حتی اگر با همسر تان اختلاف دارید، دخترتان را به همسر تان ترجیح ندهید.** هر زن و شوهری طبیعتاً اختلاف سلیقه دارند و ممکن است بحث کنند ولی خیلی مهم است که اجازه ندهند فرزندان‌شان در این میان نقش واسطه، منجی و حمایتگر را داشته باشند. بنابراین، به هیچ‌وجه گلايه‌ها و مشکلات تان با یکدیگر را با فرزندان تان در میان نگذارید. تصور اشتباهی است که او طرف شما خواهد بود. یادتان باشد دختران اگر تصور کنند پدرشان آنها را به مادرشان ترجیح می‌دهد، به احتمال بسیار روابط عاشقانه سالمی را در آینده تجربه نخواهند کرد. پدران باید بدانند حتی اگر با همسر خود روابط سردی دارند و اقیاع نمی‌شوند، دخترشان گزینه خوبی برای مثلث‌سازی نیست زیرا با این رفتار شما، هرگز نخواهد توانست بعدها رابطه خوبی با مردان داشته باشد.
❖ **الگوی مادر را تخریب نکنید.** اگر همسر تان را قبول ندراید و او را زن قدرتمندی نمی‌دانید، حداقل او را در برابر دخترتان تحقیر نکنید. دختری که تصور کند مادرش زن کافی یا قوی‌ای نیست، در همانندسازی و ساخت هویت جنسی خود دچار مشکل می‌شود. حتی اگر شما به طور تلویحی و غیرمستقیم هم همسر تان را کمتر از خود ببینید، تاثیرات خوبی روی فرزندان نخواهد داشت و زوج درونش (برداشت از رابطه پدر و مادر) آسیب‌دیده خواهد شد. این زوج درون در نهایت در انتخاب همسر و روابط با همسر بسیار مهم است زیرا تعاملی که آموخته به این شکل است و ناخودآگاه نقش یکی از شما را ایفا خواهد کرد و همسرش را به سمت نقش مقابل خواهد برد.
❖ **حد و مرز رابطه با دخترتان را حفظ کنید.** محبت و حمایت یک پدر نقش مهمی در شکل‌گیری و الالایش شخصیت دخترش دارد. پدری که از فرزندش حمایت می‌کند و به او عشق می‌ورزد، بستری برای رشد شخصیتی فرزندش فراهم می‌کند ولی این کار یک مرز مشخص و پدرا نه دارد. نباید فرزندان مشاور ازدواج شما شود. نباید فرزندان نقش‌های همسر تان را برعهده گیرد. همفکری و سخن گفتن با او با اینکه دخترتان احساس کند مادرش نمی‌تواند شنونده‌ای مثل او باشد، فرق دارد.

ویژگی‌های رابطه‌ای آینده‌ساز

رابطه پدر و دختر همان قدر که می‌تواند آینده دختر را بسازد و او را به زنی قوی و آماده برای روابط مناسب کاری و عاشقانه تبدیل کند، می‌تواند او را در مثلث مخرب گیر بیندازد و برای رهایی از آن رنج بسیاری متحمل شود. مثلث زن، فرزند(دختر) و پدر اگر در سن مناسب رشدی حل نشود و رابطه متعارض باشد، به مشاوره با متخصص نیاز است و کار درمانگر به مراتب برای حل مشکل و برگرداندن آرامش و سلامت روان دشوارتر خواهد بود. ■

معرفی کتاب

تک‌فرزندی

در سال‌های اخیر، پیشرفت روش‌های جلوگیری از بارداری، افزایش ورود زنان به بازار کار، مشکلات اقتصادی و... باعث شده میزان باروری خصوصاً در کشورهای صنعتی کاهش یافته و تعداد تک‌فرزندان در سراسر دنیا افزایش پیدا کند. آیا داشتن تنها یک فرزند مشکل‌زااست؟ یکی از نگرانی‌های رایج والدینی که یک فرزند دارند، این است که آیا تک‌فرزندی می‌تواند برای فرزندشان آسیب‌زا باشد؟ بسیاری از والدین نیزی می‌خواهند بدانند تک‌فرزندی چه ویژگی‌ها و چه معایبی دارد.

تحقیقات قدیمی‌که در مورد تک‌فرزندان نوشته می‌شد، بیشتر روی خصوصیات منفی این مساله تأکید می‌کرد ولی تحقیقات جدیدی که در دهه‌های اخیر انجام شده است، این باور عمومی را که تک‌فرزندی موجب خصوصیات منفی می‌شود، رد کرده و نشان می‌دهد که وضعیت تک‌فرزندان از کودکانی که خواهر یا برادر دارند، بدتر نیست. همچنین، بررسی‌ها نشان داده که آنها حتی در بسیاری از جنبه‌ها از کودکان دیگر بهتر و موفق‌تر هستند و در بسیاری از جنبه‌ها نیز شباهت زیادی به فرزندان اول دارند. به این معنی که در اغلب موارد ویژگی‌های فرزندی که به عنوان اولین فرزند خانواده متولد می‌شود با این‌مساله ارتباطی ندارد که تک‌فرزند باقی‌بماند یا در آینده دارای خواهر و برادر دیگری شود. دکتر الهام شیرازی، فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان از دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی در کتاب «تک‌فرزندی» برخی از ویژگی‌ها و معایب تک‌فرزندی را بیان می‌کند و نحوه کاهش مشکلات را مورد بحث قرار می‌دهد. این کتاب نوشته دکتر الهام شیرازی توسط نشر طفره در ۸۰صفحه به چاپ رسیده است. ■



عکس و مکث



شرکت فناوری فوجیتسو اعلام کرده است که تعداد دفاترش در ژاپن را به نصف کاهش می‌دهد تا خود را با شرایط همه‌گیری ویروس کرونا به عنوان یک «هنجار و روند جدید» وفق دهد. این شرکت می‌گوید برنامه «شیف کار و زندگی» انعطاف‌پذیری بی‌سابقه‌ای را در اختیار ۸۰ هزار کارمندش در ژاپن می‌گذارد. به این ترتیب، کارکنان این شرکت می‌توانند ساعات متغیر و قابل‌انعطافی را مشغول به کار باشند و کار کردن از خانه برای وظایفی که امکانش باشد به یک استاندارد تبدیل می‌شود.



دکتر محمدجواد پرورش
روان‌پزشک و روان‌درمانگر

حسن انسان بودن

اگر یک فرد به دلیلی مانند تصادف یا جراحی در بیمارستان بستری و مخدرهایی مانند مورفین دریافت کند، باعث اعتیادش خواهد شد؟ در واقع سوال اصلی و در ورای این پرسش این است که چه مسائلی تسهیل‌کننده و چه مسائلی بر ضد اعتیاد هستند؟ بگذارید داستان یک آزمایش روی موش‌ها را برای شما تعریف کنم. در دهه ۷۰ میلادی در یک آزمایش به موش‌های منزوی و گرفتار در قفسی تنگ دو گزینه داده شد: مصرف آب سالم و مصرف آب آلوده به مخدر. بسیاری از این موش‌ها آفت‌در آب آلوده به مخدر مصرف کردند که در اثر بیش مصرف مردند. **الگوی آزمایشی دیگر قفس موش‌ها بزرگ‌تر شد و به آنها خوراکی‌های متفاوت و جذاب و امکان بازی در تونل و برقراری ارتباط با هم‌نوعان داده شد.** در کمال تعجب آمار مرگ موش‌ها به صفر رسید و میزان کلی مصرف آب آلوده به مخدر نیز بسیار کاهش یافت. حال سوال این است که آیا در مورد انسان‌ها نیز موضوع قفس سخت‌تر دارد؟ به نظر می‌رسد که اینطور باشد.

تحقیقات در میدان‌های جنگ مثلاً جنگ ویتنام و در مکان‌هایی که انسان در آن‌ها قرار دارد مانند زندان‌ها نشان می‌دهد نرخ و میزان مصرف مواد به شدت افزایش پیدا می‌کند و بسیاری از افراد با آزادی از زندان یا بازگشت از جنگ می‌توانند مصرف مواد را کنار بگذارند هرچند عده‌ای هم هیچ‌گاه نخواهند توانست از آن رهایی پیدا کنند. نتیجه‌ای که می‌توان از این موضوع در مورد موش‌ها و آدم‌ها یاد گرفت، این است که مصرف مواد تنها موضوع جذباتی شیمیایی یک ماده نیست و عوامل متعدد دیگری در این مقوله نقش دارد.

حال سوال این است که از نظر بالینی و کاربردی این موضوع چه درس‌هایی به‌ما می‌دهد؟ حتماً شنیده‌اید که بعضی افراد اعتقاد دارند معتادان را باید به دریا ریخت و بی‌شک شنیده و دیده‌اید که افراد معتاد واضح در معرض تبعیض، طرد، توهین و تحقیر قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد بسیاری از رفتارهای خانواده‌معتادان و

اجتماعی توان‌با کمک در کاهش و کنترل پدیده پیچیده اعتیاد گام برداشت.

از دیدگاه یک روان‌پزشک و مشاور بسیار متاسفم که در برخورد با پدیده‌ای به این پیچیدگی و دشواری بسیاری موارد پاسخ نابلغانه فرد معتاد به این تنگنا افزایش مصرف و حرکت به سمت مرگ و نیستی است. منظور از این سخن این نیست که خانواده این عزیزان با هر درخواست آنها موافقت کنند و به‌عبارتی هزینه دود آنها را بپردازند بلکه منظور از حمایت این است که راهی برای بازگشت به فرد داده شود. بیمار مصرف‌کننده متوجه شود فارغ از اشتباهاتش در زندگی ارزنده است و در کوتاه سخن حسن انسان بودن داشته باشد.

در واقع به کمک خانواده و دوستان و جامعه باید شرایطی فراهم شود تا او هر روز صبح به امیدى از خواب بیدار شود و به زندگی خود بپردازد چراکه ناامیدی خودزمنیه‌ساز و تداوم‌بخش مصرف‌مواد است. برخلاف تصور بعضی که فرد معتاد را خالی از احساسات انسانی می‌دانند، به نظر می‌رسد بسیاری از این عزیزان از احساسات و درد و رنج‌هایی بیش از حد انسانی رنج می‌برند و همین زخم‌ها زمینه‌ساز سوءمصرف مواد بوده‌اند. در بسیاری موارد داستان اعتیاد، داستان انسانی است که تحمل وضع موجود را نداشته و متاسفانه در اغلب موارد نقش جامعه و اطرافیان به جای حمایت سخت‌تر کردن وضع موجود برای ایشان است و به گمان خود با این کار به آنها کمک می‌کنند. به یقین اعتیاد مانند سایر معضلات انسانی مشکلی بایک علت واحد نیست و بی‌تردید عوامل متعددی در ایجاد و بازتولید آن نقش دارند؛ عللی مثل مسائل ژنتیکی، تجربیات بدو زندگی (مخصوصاً نحوه فرزندپروری خانواده فقدان‌ها و درد و رنج‌ها) سطح فرهنگی – علمی، اقتصادی و اجتماعی خانواده و بسیاری علت‌های دیگر در این زمینه دخیل هستند. بعضی از این علت‌ها حداقل با علم و امکانات موجود چندان‌قابل‌تغییر یابهبودنیستند ولی به نظر می‌رسد با آموزش و تغییر سیاست‌های

فکر مثبت | ۱۵

حرف آخر

■ زهراسادات صفوی

خواهی نشوی هم‌رنگ، رسوای جماعت شو

زندگ زده بود خانه‌مان تا در این ایام کرونا زده که دیدار میسر نیست، حالی بپرسد اما بیشتر گفت تا بشنود. حرف‌هایی که این روزها از کمتر کسی می‌شنوی. می‌گفت: «اطرافیانم مدام می‌گویند همه چیز را سخت می‌گیرم و با این نکته‌بینی‌ها زندگی را به کامم تلخ می‌کنم. کافی است از کودک کار یا خانم و آقای مسن دستفروش کنار خیابان خریدی جزئی یا از بیماری، بیکاری یا گرفتاری کسی اظهار تاسف کنم، نصیحت‌ها شروع می‌شود که این زمانه، زمانه‌ای نیست که دلت به حال همه بسوزد.

همین طور پیش بروی، می‌بینی غصه و اعصاب خردی‌ها مریضت کرده و مطمئن باش هیچ کدام از آنهايي که از غریبه و آشنا دلت برایشان به رحم آمد و غصه‌شان را خوردی، نمی‌گویند حالت چطور است.» می‌گفت: «شاید هم حق با آنها باشد و خودم می‌دانم شیی نیست که بی‌دغدغه سر بر بالین بگذارم اما می‌دانی، بیشتر از این سنگدلی‌ها غمگینم.

قدیمی‌ها چه توصیه‌هایی به هم می‌کردند و ما به هم چه می‌گویم. وای به روزی که این جملات ناب! روزی ضرب‌المثل شود برای نسل بعد ما. چه دنیای زشتی خواهند داشت.» می‌گفت: «دنیا همین حالا هم مزخرف و تلخ و زهرماری است و روزگار آفت‌در سخت، ناسازگار و پیچیده است که عمراً سخت یا آسان گرفتنم، کم کوچکت‌ترین خللی در نامهربانی‌اش ایجاد کند. چکار کنم که نمی‌توانم نادیده بگیرم؟ بلد نیستم از سر رسیدن یک روز تازه ذوق مرگ شوم وقتی خیلی‌ها تا خرخره در لجن سختی‌ها فرو رفته‌اند. چطور توضیح بدهم که دیدن بی‌تفاوتی‌ها بیشتر حالم را بد می‌کند و اگر حال من برایشان مهم است، حداقل به سنگین دلی تشویقم نکنند؟» گفت و منتظر جواب نبود اما اگر قرار بود جوابی بدهم، فقط یک جمله کافی بود؛ گاهی لازم است برای هم‌رنگ نشدن، رسوای جماعت بود. ■

ستون آخر

پدر یک دختر است و کیست که نداند در چشم دخترها، پدر تکیه‌گاه است و دلشان می‌خواهد همیشه‌او را قوی ببینند تاخیالشان تخت‌باشد مثل کوه‌پشتشان ایستاده است اما پدری که امروز پای حکایت رنجش به این ستون باز شده، رمقی ندارد. سلول‌های سرطانی تمام بدنش را گرفته‌و او را از پا انداخته‌است. آفت‌در که دیگر نمی‌تواند زندگی‌اش را اداره کند و با وجود کمک اطرافیان، حالا حدود ۱۰ میلیون تومان بدهکار شده‌اند و هزینه عمل بیمارستان را هم ودیعه گرفته‌اند و باید بپردازند.

امروز روزی نیست که بخواهی برای کمک به ماندن سایه پدری بر سر خانواده‌اش، دودو تا چهره‌تان‌کی. فرصت را از دست نده، برای کمک به او می‌توانی وجه نقدت را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱۰ به‌نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنی و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره‌همراه ۰۱۲۶۷۷-۰۹۱۹۸۰ تماس بگیری.

این بیمار با کد ۲۳۲۶۱ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

منبع: positivepsychology.com