

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

## مشکلات خانواده ها مثل عصاره انگور است

طبق تعاریف کلاسیک خانواده یک نهاد اجتماعی است و هیچ نهادی در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی به اندازه آن قدمت ندارد. خانواده همچون صدفی است که اگر پایه های آن سنجیده و درست بنا نشود هرگز مرواریدی نخواهد داشت. زندگی مشترک تنها در تامین و رفع نیازهای مادی - اقتصادی و تداوم نسل نیست. بلکه حس مشارکت و تفاهم برای وسعت نگرش و امکان دستیابی به فرصتهای بیشتر است. به بیان دیگر زندگی مشترک مبتنی بر قرار دادی است بین زن و مرد برای ارضاء نیازها و به تبع آن انجام تمام کار کرد های خانواده شامل همکاری - تقسیم کار - تربیت و پرورش فرزندان و ایجاد مامن مهر و عطوفت.

اولین وظیفه قوانین اجتماعی هر جامعه ای تنظیم روابط دو جنس مرد و زن بر پایه های مناسب می باشد در واقع انسانی ترین عمل تنظیم این روابط همان ازدواج است که میتوان از آن به عنوان اتحاد زن و مرد برای تکامل و تعالی جسمانی و روانی تعریف کرد.

حال که با تعریف فوق اجمالا خانواده را تعریف کردیم همانطور که ذکر شد باید درون این صدف مروارید پروراند. حال چگونه؟ از اینجا است که وظیفه مشکل می شود.

فردی که به تشکیل خانواده تن میدهد باید بداند هدف از ازدواج چیست و هدف های انحرافی آن کدام است. در رابطه با این مهم سئوالات زیر را برای خودش باید جوابگو باشد.

با چه کسی ازدواج کنم؟ با چه افکار مذهبی، فرهنگی، سیاسی؟ با چه ویژگی های اخلاقی و روانی؟ با چه مشخصات فیزیکی و سنی؟ و ...

در اغلب ازدواج هایی که احتمالاً با شکست مواجه می شود (روی کلمه شکست تاکید می کنم) شاید شکست در حله اول کلمه طلاق را تداعی کند، که این بدترین حالت ممکن است ولی خیلی از ازدواج ها که نسنجیده و بدون هدف از دو

طرف چه پسر و چه دختر انجام میشود ممکن است به شکست منتهی شود . شکست به صورت روز مرگی ، روز مره گی ، بی تفاوتی ، نداشتن عشق عاطفی ، به اجبار زندگی کردن ، سوختن و ساختن و ...

لازم است نسبت به عشق تعاریفی داشته باشیم . در تعریف عشق هنوز یک تعرف خاص که بتواند تمام ابعاد را معرفی کند وجود ندارد تعاریف زیادی شده ، فراوانی ضرب المثل ها و اصطلاحات د رباره عشق و دوستی به خوبی نشان میدهد که در هر کجا که باشیم روابط با دیگران در درون زندگی ما جای دارد .

در درجه اول : به دنبال کشف این واقعیت هستیم که چرا با دیگران ارتباط برقرار می کنیم. در درجه دوم : عواملی را باید در نظر گرفت که جذابیت ما ، دیگران را تحت تاثیر می گذارد در درجه سوم : رشد روابط صمیمی مورد بررسی قرار میگیرد تا به توصیف و تبیین عشق بتوان پرداخت .

در درجه اول : چرا با دیگران ارتباط برقرار میکنیم ؟

فهرست وار میتوان گفت : ۱- نیاز وابستگی ارضاء میشود . ۲- نیاز یکپارچگی اجتماعی را تضمین میکند .

۳- به ما اطمینان میدهد که کسی هستیم و احساس لیاقت و ارزشمندی بوجود می آورد . ۴- زمانی که به کمک و

حمایت نیاز داریم دیگران نیز اهمیت و ارزش پیدا میکنند . ۵- ما را هدایت میکند در چهارچوب خاصی قرار گیریم و

توصیه هائی ارائه میکند . ۶- وقتی موقعیت پیدا میکنیم که به دیگران برسیم ، آنها این احساس را در ما بوجود می آورند که مهم و لازم هستیم .

در درجه دوم : عوامل تعیین کننده جاذبه

چه چیزی ما را برای دیگران جذاب جلوه می دهد؟ چه عاملی موجب می شود دو ناشناس با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟

فهرست وار می توان به عوامل ۱- مجاورت و آشنائی ۲- زیبایی جسمانی ۳- سوگیری به نفع زیبایی

۴- مقام و موقعیت اجتماعی ۵- پول و دارئی و ... از این دست موارد میتوانند عامل جاذبه باشد .

از نظر مورستین که در سال ۱۹۸۷ ارائه شده در مرحله اول محرک های بیرونی رابطه را بوجود می آورند که شامل جاذبه جسمی - تمایل به شخص دیگر و احساس راحتی در کنار او و در مرحله دوم طرفین مطمئن میشوند که ارزش ها و درک آنها از زندگی در کل مشابه است و در مرحله سوم نقش ها، که رابطه بر این واقعیت استوار میگردد که هر یک از طرفین نقش همسری خود را به طور مناسب ایفا میکند.

نظریه های متعدد دیگر نیز معتقد اند که عشق بصورت مراحل قابل پیش بینی تحول می یابد. هر چند که همه این نظریه ها به عناصر یکسانی تاکید نمی کنند، ولی در کل اساس مشابهی دارند.

نظریه مورستین میگوید که چگونه روابط سطحی به روابط عاشقانه تبدیل می شود. این نظریه بر این فرض استوار است که تحول یا پویایی در جهت تبدلات شدید پیش می رود و همچنین فرض می کند که روابط به احساسات و نیازهای درونی وابسته است.

این نظریه برای روان شناسان رفتار گرا خوشایند نبوده. دیدگاه رفتار گرائی کلاسیک از روابط عاشقانه بر مفهوم تقویت استوار است. اگر کسی را دوست داریم صرفا به این علت است که از داشتن تعامل با او لذت می بریم عشق مثل بقیه فعالیت های انسان در جستجوی پاداش و اجتناب از تنبیه است.

هر چند که به روابط خود با مردم، نام های مختلف می دهیم همیشه تمایل داریم تجربه های لذت آور را تکرار کنیم و از تجربه های بدون لذت و یا حتی ناراحت کننده دور شویم. بنا براین شما به رفت و آمد با نامزد خود که هرچند بار او را ملاقات کرده اید ادامه می دهید، تنها به این علت است که با حضور او تقویت دریافت می کنید، او به حرف های شما گوش می دهد و از عقایدتان طرفداری می کند، می گوید که خوب هستید، شما را می خنداند و بالاخره کارهایی انجام میدهد که شما اغلب به یاد او می افتید. این احساسات به همراه محرک شما (نامزدتان) در ذهن تان نقش می بندد و به نحوی تمایل پیدا می کنید رفتاری از خود نشان دهید که شانس دریافت این تقویت ها (پاداش ها) را به حد اکثر برسانید، تلفن میزنید دعوت او را می پذیرید و ...

تعدادی از روان شناسان اجتماعی و بالینی معتقد اند که عشق آن قدر هم که برخی مردم تصور میکنند پدیده سحر آمیزی نیست و می توان آنرا مثل سایر عواطف و رفتار های انسانی مطالعه کرد .

دو پژوهشگر بنام های والستر و برشید در سال ۱۹۷۳ کتابی منتشر کردند که از دو نوع عشق در آن نام برده اند عشق هوسی و عشق عاطفی .

عشق عاطفی ، بیش از هر چیز بر اعتماد بین طرفین متکی است . در رابطه عشق عاطفی طرفین می دانند که می توانند روی همدیگر حساب کنند . یکدیگر را هم از نظر عاطفه و هم از نظر تبادل خدمات و اطلاعات حمایت می کنند . آنها نه تنها به یکدیگر اعتماد دارند بلکه همدیگر را تمجید کرده و به هم احترام می گذارند . عشق عاطفی به تدریج که رابطه خود را پایه ریزی می کنند به آرامی گسترش می یابد .

عشق هوسی ، عبارت است از یک حالت برانگیختگی شدید متشکل از شور و شوق - اضطراب - وسواس .

وقتی این حالت به ما دست می دهد طرف مقابل را آرمانی می کنیم و تنها به خاطر او و برای او کار می کنیم ، عشق کور یعنی همین .

حتما حدس زده اید که این نوع عشق کم عقل تر از عشق عاطفی است . وقتی مولیر از خشونت ملایم حرف میزند در واقع به هوس عاشقانه اشاره دارد . حالتی که لیلی و مجنون - شیرین و فرهاد - وامق و عذرا - شهریار و پری ، راز خود بی خود کرده از این دست عشق ها نیست ؟

والستر و برشید (۱۹۷۴) معتقد اند که عشق عاطفی یکی از انواع بسیار خالص جاذبه بین اشخاص است و در نتیجه ارزش دارد که مورد توجه خاص قرار گیرد . به نظر آنها می توان عشق عاطفی را با نظریه هائی که از رفتار گرائی الهام گرفته شده مثل نظریه تبادل اجتماعی تبیین کرد .

اما در مورد عشق هوسی این طور نیست زیرا این عشق کاملا غیر منطقی است . برای تبیین عشق هوسی اغلب از نظریه دو عاملی هیجان های استانیلی شاکتر کمک گرفته می شود . به عقیده شاکتر هیجان دو مرحله دارد

مرحله اول انسان بطور کلی انگیزته می شود و در مرحله دوم فرد بر انگیزته شده در محیط به دنبال علت یا علت های بر انگیزتگی می گردد .

بنا بر این ( والستر و برشیلد) معتقد اند که عشق هوسی با بر انگیزتگی فیزیولوژیک شروع می شود و نشانه های آن ، کاملاً شناخته شده است ، افزایش ضربان قلب - عرق کردن - تنفس بریده بریده ، و ... بنا بر این چه چیزی فرد را هدایت می کند تا در برابر واکنش های جسم خود به این نتیجه برسد که : عاشق شده ؟

در این جا است که دومین عامل نظریه شاختر وارد عمل می شود . شخصی که با واکنش های فیزیولوژیک ناشی از بر انگیزتگی آشکار در گیر است ، در محیط خود به دنبال عاملی میگردد که او را به این حالت انداخته ، همین موقع است که مکانیسم های اسناد (انتساب ها) وارد عمل شده و اگر این جلوه ها به حضور یک شخص خوشایند نسبت داده شود فرد می تواند نتیجه بگیرد که : عاشق شده !

عشق هوسی که اغلب از ویژگی های شروع روابط عاشقانه است ممکن است از چند ماه تا چند سال ادامه داشته باشد . اما هر چه بگوئیم ، واقعیت خودش را نشان می دهد . ظاهراً دشوار است که عشق هوسی به مدت طولانی دوام پیدا کند . بنا بر نظریه اسناد (انتساب) احساس عاشقانه پس از شروع زندگی مشترک به تدریج کاهش می یابد ، هر دوی آنها اُفت بر انگیزتگی را ، اغلب در معنای کاهش عشق تفسیر می کنند ، تفسیری که احساس گناه به دنبال می آورد .

از عوامل دیگری که باعث بر انگیزتگی می شود احساس تنهایی است .

تنهایی : عبارت از یک حالت فقدان و نارضایتی است که بر اثر عدم انطباق بین نوع روابط اجتماعی مورد آرزوی فرد و روابطی که وجود دارد به وجود می آید .

همانطور که گفته شد خانواده با ازدواج شروع میشود ، حال دو حالت پیش می آید ، ازدواج با عشق هوسی یا عشق عاطفی

. عشق هوسی که تکلیفش معلوم است اما ???

اما پیوند هائی که با عشق عاطفی صورت میگیرد خیلی خوشبینانه است که فکر کنیم با مشکلات مواجه نمی شود .  
خانواده یک واحد اجتماعی است که با یک رشته وظایف تکمیلی روبرو است این وظایف در امتداد پارامتر های تفاوت های فرهنگی تغییر می کند اما ریشه های آن ها جهانی است .

صدا ها گونه از انگور وجود دارد ، از سفید و سیاه - ترش و شیرین - کوچک و بزرگ و ... اما اگر صدا ها خوشه از انواع انگور ها را بفشاریم ، عصاره آن همواره آب انگور است ، اگر انگور را بفشاریم هرگز آب پرتقال و یا چیز دیگری بدست نمی آید .

مشکلات خانواده ها مانند عصاره انگور تقریبا مثل هم است

ساخت خانواده مجموعه نامرئی انتظارات عملکردی است که شیوه های مرادده ، کنش های اعضای خانواده را سازمان می دهد ، هر فرد به زیر منظومه های متفاوتی تعلق دارد که در هر کدام دارای سطح قدرت متفاوتی است و مهارت های متمایزی را فرا می گیرد . مرز های یک منظومه عبارت از مقرراتی است که معین میکند چه کسی و چگونه جزء این منظومه است . وضوح مرز های درون خانواده یک پارامتر مفید برای ارزیابی عملکرد خانواده است .

بعضی خانواده ها به خود بر می گردند تا جهان کوچک خودشان را بوجود آورند ، پیامد آن بالا رفتن میزان توجه و ارتباط بین اعضا آن است و در نتیجه فاصله ها کاهش یافته و تنیدگی آنان بیشتر می شود . هر قدر این تنیدگی بیشتر باشد قوام و دوام خانواده تضمین شده تر است .

زن و شوهر دارای تکالیف یا نقش هائی هستند که برای عملکرد خانواده حیاتی است ، مهارت های اصلی لازم برای به ثمر رسیدن تکالیف این منظومه عبارت است از تکمیل و برون سازی متقابل .

یعنی زن و شوهر باید الگویی بوجود آورند که در آن هر کدام عملکرد دیگری را در بسیاری از زمینه ها حمایت کند . باید

الگوهای تکمیلی بوجود آورند که به هر کدام از آنها این امکان را بدهد که تسلیم شوند بدون آنکه احساس کند

(( تسلیم شده )) . هم زن و هم شوهر بخشی از مجزا بودن خود را برای کسب تعلق از دست بدهد .

پا فشاری زن و مرد در حفظ حقوق مستقل خود ممکن است زیر بار " به هم وابستگی " رفتن را در یک رابطه قرینه مختل کند .

زن و شوهر در روند برون سازی متقابل می توانند وجوه خلاق ولی نهفته همسر خود را فعال کنند و بهترین ویژگی های یکدیگر را مورد تقویت قرار دهند . به زبان ساده زن و شوهر به یکدیگر به عنوان پناهگاهی در مقابل انتظارات عدیده زندگی احتیاج دارد .

ازدواج هائی که بدون توجه به عوامل فوق انجام گیرد سعادت و خوشبختی در آن احتمالی است . دختر و پسری که از نظر مذهبی ، طبقه اجتماعی و اقتصادی ، فرهنگی و ... اختلاف داشته باشند در زندگی خیلی مشکل میتوانند هماهنگی داشته باشند و شاید اصلا نتوانند هماهنگی ایجاد نمایند و دیر یا زود به ناسازگاری و نابسامانی مواجه میشوند . چنانچه پیوند زناشویی گسسته شود بوئی از نشاط و شادمانی در آن به مشام نخواهد آمد

چند توصیه کاربردی :

خانواده یک مجموعه است و زمانی موفق است که در آن هماهنگی وجود داشته باشد ، در پی هماهنگی باشید .

زندگی مشترک عرصه کمال است ، نه صحنه پیکار .

از ابراز محبت به یکدیگر دریغ نکنید .

عاشقانه به هم نگاه کنید .

مؤلف : مهیار دل خاک کارشناس روان شناسی

خواننده گرامی : خوشحال خواهم شد نظرتان را نسبت به مقاله فوق داشته باشم چون هدف تحقیق و نگارش ، در وحله اول به اشتراک گذاشتن دانسته هایم و در محله دوم زمینه تحقیق پیرامون مسایل خانوادگی می باشد .

لطفا نظرات خود را به آدرس : mahyardel@gmail.com یا mahyardel.blogfa.com

و برای دوستان تان ارسال فرمایید.. با تشکر





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil