دانلود
کتاب

به دور از تنش

نویسنده : ندرا گلاور تواب



به دور از تنش

راهنمای مدیریت روابط ناسالم خانوادگی

ندرا گلوِر تواب

ترجمه‌ی شکیلا کلائی

به دور از تنش

راهنمای مدیریت روابط ناسالم خانوادگی

نویسنده: ندرا گلوِر تواب

مترجم: شکیلا کلائی

تمجید از کتاب

اگر نگرشی تازه را در خود پرورش ندهیم و به شکاندن این چرخه باور نداشته باشیم، چنان در مسائل خانوادگی غرق خواهیم شد که به‌کل زندگی خودمان را فراموش خواهیم کرد. با راهنمایی‌های دل‌سوزانهٔ نِدرا تواب و شیوه‌های تربیتی‌اش می‌توانیم به متخصصی در زمینهٔ تغییر شرایط زندگی خودمان تبدیل شویم.

ـ لوری گوتلیب

ندرا تواب در کتابِ به دور از تنش ابزارهای پیشِ روی ما قرار می‌دهد تا بتوانیم روابط خانوادگی را درک کنیم و با روش‌های ساده‌تری شرایط را مدیریت کنیم و در همین حال، بر شخصیت خودمان متکی بمانیم و به آنچه نیاز داریم وفادار باشیم. این کتاب مسیر قدرتمندی را به ما نشان می‌دهد که با استفاده از آن می‌توانیم به جلو گام برداریم.

ـ شارلمانی دِ گاد

بسیاری از مردم برای حل مشکلات ذهنی خود به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، غافل از اینکه بزرگ‌ترین مشکلات آن‌ها اغلب در روابط خانوادگی‌شان نهفته است. در این کتاب، روان‌درمانگر، ندرا تواب، راه‌هایی کاربردی را به ما نشان می‌دهد تا به کمک آن‌ها بتوانیم مسائل و مشکلات پیش‌آمده با والدین، فرزندان، خواهر و برادر و حتی خانوادهٔ همسر را حل کنیم. راهنمایی حیاتی برای داشتن خانواده‌ای سالم‌تر این است که به سلامت روان خود به‌اندازه‌ای که شایستهٔ آن

است توجه کنید.

ـ آدام گرنت

کتاب به دور از تنش راهنمایی جذاب برای درک آنچه واقعاً در خانواده می‌گذرد است و علاوه‌براین در مسیر ایجاد تغییراتی سالم ما را هدایت می‌کند.

ـ مایلیک تیل

یکی از واقعیت‌های تغییرناپذیر زندگی پویایی خانواده‌ای است که در آن بزرگ شده‌ایم. این پویایی شامل مجموعه‌قوانین و الگوهای خوب یا بد است. ندرا تواب این فرضیات را تغییر می‌دهد، روابط پیچیده را باز می‌کند و برای تغییرات مثبت ابزارهایی ارائه می‌کند.

ـ جودسان بروئر

مقدمه

روابط از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در سلامت روان شماست. ممکن است این روابط آسیب‌زا باشد یا التیام‌بخش. روابط در سلامت روان شما تأثیری مثبت یا منفی دارد. روابط سالم می‌تواند به عمر شما بیفزاید و در مقابل روابط ناسالم بیماری‌هایی مانند سرطان، مشکلات قلبی، افسردگی، اضطراب و اعتیاد در پی دارد. روان‌شناسان مدت‌هاست که از یافته‌های این‌چنینی حمایت می‌کنند. بنابراین، باید سلامت روابط خودمان را جدی بگیریم و تا حد امکان آن را تقویت کنیم. این مسئله در تمامی روابط ما صدق می‌کند و هیچ نوع رابطه‌ای به‌اندازهٔ رابطهٔ ما با خانوادهٔ خودمان سازنده نیست.

اولین کتاب من، حدومرزت را تعیین کن تا آرامش را بیابی، به خوانندگانش کمک کرد تا اهمیت مرزها را در روابط خود درک کنند. مرزهای سالم، حتی زمانی که طرف مقابل تغییری در رفتار خودش ایجاد نکرده است، مایهٔ آسودگی‌خاطر است. این مرزها در مقابله با مشکلات و هرج‌ومرج‌هایی که در روابط خود با دیگران با آن‌ها مواجه می‌شوید کمک‌کننده است. اما در این کتاب بر تعیین حدومرزها تمرکز نشده، بلکه تلاش شده راهی برای پیشرفت در مسائل خانوادگی نشان داده شود.

زمانی که فردی برای درمان به روان‌شناس مراجعه می‌کند، اغلب پای روابط خانوادگی را پیش می‌کشد و دربارهٔ آن بحث می‌کند. از دیدگاه روان‌شناسان، بسیاری از مسائل مربوط به ازدواج، دوستی و روابط دیگر در خانواده شکل می‌گیرد. ممکن است فردی مخالف این موضوع باشد و بگوید: «همه‌چیز به خانواده‌ام

مربوط نمی‌شود»، اما اغلب این گونه است.

از نمونه سؤالاتی که در جلسات درمانی مطرح می‌شود می‌توان به این مورد اشاره کرد: «اولین کسی که باعث شد این احساس را داشته باشید چه کسی بود؟» پاسخ معمولاً به تجربه‌ای در خانواده بازمی‌گردد. نحوهٔ مشارکت افراد در محیطی بیرون از چهارچوب خانه معمولاً نشان‌دهندهٔ برخوردشان در خانواده است.

روابط خانوادگی رایج‌ترین نوع روابط ناسالم است. اگر دلیل بیان این جمله ذهن شما را آشفته کرده است، به این مسئله توجه کنید: خانواده جایی است که ما سال‌ها زمان جالب‌توجهی را در آن سپری می‌کنیم. «اگر ازنظر جسمی این‌طور نباشد، حتماً ازنظر ذهنی این‌گونه است.» در دوران کودکی، افرادی که جزئی از خانواده‌مان هستند برای سال‌های متوالی معلمان ما به شمار می‌آیند. اما چه اتفاقی می‌افتد زمانی که دیدگاه، سُنت یا سبک زندگی متفاوتی را برای ادامه راه انتخاب کنیم و بخواهیم با شیوه‌ای متفاوت در دنیا ظاهر شویم؟ مسلماً تنش‌های زیادی ایجاد می‌شود.

حقیقیت این است که در دوران کودکی شما اجازه ندارید همانند خود واقعی‌تان رفتار کنید. اما این عمل در بزرگ‌سالی متفاوت است و بیشتر بزرگ‌سالان همانند خود واقعی‌شان رفتار می‌کنند. اینکه بفهمید چه کسی هستید، جدا از اینکه در دوران کودکی به شما گفته شده چه کسی باشید، به سلامت روانتان کمک می‌کند. نگران اختلاف‌نظرها نباشید. در این کتاب من به شما توضیح می‌دهم که چطور در محیط خانواده خود واقعی‌تان باشید.

برخی از مردم معتقدند که دوران کودکی‌شان هیچ تأثیری در شکل‌گیری شخصیتشان نداشته است. این حرف به هیچ عنوان درست نیست. شما نمی‌توانید تمام

رفتارهای خوبی را که آموخته‌اید انتخاب کنید و به‌راحتی باقی را دور بریزید. رفتارهای آموخته‌شده، تا زمانی که آگاهانه تغییرشان ندهید، به شخصیت شما می‌چسبند. تمایلات و عاداتی که درون خانواده شکل می‌گیرد راهی برای فریب‌دادن ما و پذیرش برخی از هنجارهای خانوادگی است. مثلاً در تحقیقاتی که من انجام داده‌ام، متوجه شده‌ام افرادی که در خانواده‌ای تک‌والدی بزرگ شده‌اند هنگام حضور هر دو والد اغلب در درک مسائل دچار مشکل می‌شوند. پذیرش همراهی شریک زندگی‌شان در تربیت فرزندان برایشان دشوار است.

البته چیزی به نام بزرگ‌شدن در بهترین شرایط وجود ندارد. حتی زمانی که از بیرون به شرایط خانواده نگاه می‌کنیم و همه‌چیز خوب می‌نماید، نمی‌توانیم تضمین کنیم که پشت درهای بسته چه می‌گذرد. برای برخی از ما، پیچیده‌ترین رابطه‌ای که در زندگی با آن کلنجار می‌رویم رابطه با خانواده است. مراجعه‌کنندگانم به من می‌گویند که بیش از هر رابطهٔ دیگری تمایل دارند رابطهٔ خانوادگی خود را تغییر دهند یا بهبود بخشند، به‌خصوص با والدین، خواهر و برادر و در خانواده‌هایی که تعداد اعضای آن‌ها بیشتر است با پدربزرگ، مادربزرگ، خاله، عمه، عمو، دایی و حتی فرزندان آن‌ها. یکی دیگر از مسائلی که در روابط با آن مواجه می‌شویم رابطه با اعضای خانوادهٔ همسر یا فرزندان همسرمان است. این‌جور روابط همانند آموزش فرزندانی است که به بلوغ رسیده‌اند. به‌علاوه، روابط خانوادگی تعیین‌کنندهٔ کیفیت و نحوهٔ عملکرد ما در روابطی مانند روابط دوستانه و عاشقانه است.

وقتی راه‌حل‌هایی را دربارهٔ حل مسائلی که در روابط روبه‌رویمان قرار دارد پیشنهاد می‌کنم، مردم اغلب می‌پرسند که آیا این توصیه‌ها در مورد خانواده نیز صدق

می‌کند یا خیر. متوجهم که به‌کاربردن توصیه‌های عمومی در روابط خانوادگی دشوار است. در مواجهه با مسائلی که در خانواده رخ می‌دهد، ممکن است استثناهای نادرستی را قائل شویم، چراکه آنان خانوادهٔ ما هستند. اما نباید این اشتباه را مرتکب شویم. مهم نیست چه کسی جلوِ شما ایستاده است، اجازه ندهید تحت هیچ عنوانی با شما بدرفتاری کند.

این کتاب برای این نیست که دیگران را در زندگی‌تان سرزنش کنید، بلکه ابزاری است تا با استفاده از آن بتوانید صدای ازدست‌رفتهٔ خود را در خانواده‌ای ناکارآمد بازیابید. مواجهه با آنچه در خانواده شاهدش بودید یا تحملش کرده‌اید شاید ترسناک باشد. من نیز گاهی مشکلاتی را که در خانواده ایجاد می‌شود کم‌اهمیت جلوه می‌دهم یا نادیده می‌گیرم تا به هنجارهای خانواده لطمه‌ای وارد نشود. اغلب، افراد دربارهٔ تجربیاتی که در خانواده داشته‌اند صادق نیستند، چراکه از آغاز گفت‌وگوی چالش‌برانگیز می‌ترسند یا احتمالاً احساس می‌کنند که باید از مسائل خانوادگی گذر کنند. رهاکردن مسائل خانوادگی تنها یکی از گزینه‌هایی است که می‌توانیم در این راه در نظر بگیریم. باوجوداین، گفت‌وگوهای دشوار می‌تواند تغییرات مثبتی را ایجاد کند.

من به شما یاد خواهم داد که چگونه روابط خانوادگی ناکارآمد را بهتر مدیریت کنید و چطور به روابط کنترل‌ناپذیر خاتمه دهید. شما مجبور نیستید رفتار سَمی دیگران را تحمل کنید، اما ممکن است مجبور هم نباشید روابط خود را با دیگران قطع کنید. این ماجرا به بردباری، لطف شما و همین‌طور به شدت رفتار توهین‌آمیزی که تحمل کرده‌اید بستگی دارد. اختلال عملکردی که ممکن است در رابطه شاهد آن باشید فقط در سوءاستفاده یا بی‌توجهی خلاصه نمی‌شود، بلکه

غیبت کردن، روابط نادرست با خانوادهٔ همسر، نُخالهٔ خانواده بودن، یا اعتیاد یکی از اعضای خانواده هم شامل آن می‌شود.

در واقع، من نکاتی عملی در مواجهه با مسائلی که همه‌روزه با آن‌ها کلنجار می‌رویم ارائه خواهم کرد و خلاصه‌وار موضوعات پیچیده را تجزیه‌وتحلیل خواهم کرد و به شما کمک می‌کنم تا به دو سؤال اساسی پاسخ دهید:

- زمانی که مشکلی اساسی وجود دارد، چگونه می‌توانم با موفقیت به روابط خود با خانواده‌ام ادامه دهم؟
- زمانی که تمایلی به ادامهٔ رابطه با اعضای خانواده ندارم، چگونه می‌توانم به آن خاتمه دهم؟

حین خواندن این کتاب، دفترچه‌یادداشتی را کنار خود داشته باشید، چراکه تأمل، پردازش و به‌کاربردن تجربیاتی که در این کتاب با آن‌ها مواجه می‌شوید ممکن است در زندگی‌تان مفید باشد. نوشتن باعث پاک‌سازی افکار شما می‌شود و به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را در لایه‌های عمیق‌تری مرتب کنید.

در فصل اول کتاب، اختلال در یادگیری، توضیح خواهم داد که این اختلال چگونه به نظر می‌رسد و پویایی‌های ناسالمی را که اغلب در روزمره با آن‌ها برخورد می‌کنیم تعریف خواهم کرد، ازجمله ضربهٔ روحی، نقض مرزها، هم‌وابستگی،[۱] تحول‌نیافتگی[۲] و اعتیاد. در ادامه بررسی خواهیم کرد که چرا مردم به تکرار هرج‌ومرج و الگوهای ناسالم تمایل دارند و همچنین دربارهٔ تأثیر آسیب‌های نسلی صحبت خواهیم کرد.

در فصل دوم کتاب، التیام‌بخش، من دو انتخاب شما را در مواجهه با افراد تغییرناپذیر بررسی خواهم کرد. انتخاب اول: یاد بگیرید روابط خودتان را با افرادی که

تغییر نمی‌کنند مدیریت کنید؛ انتخاب دوم: به روابط خود پایان دهید. در این بخش، راهنمایی‌هایی خارج از نظام خانواده ارائه می‌شود؛ راهنمایی‌هایی برای پیشرفت، نه صرفاً زنده‌ماندن.

در فصل سوم، رشدکردن، به شما کمک می‌کنم انواع مختلف روابط خانوادگی را عیب‌یابی کنید: والدین، خواهر و برادر، خانواده‌ای بزرگ، فرزندان بالغ، خانوادهٔ همسر و خانواده‌هایی که فرزندان آن‌ها از همسران قبلی باشند.

اگر درحال خواندن کتاب با بخش‌های مواجه شدید که باعث آشفتگی شما شد، به‌دنبال درمان بروید و به آن رسیدگی کنید. واکنش‌های جالبی حاکی از آن است که مسئله‌ای به عمیق‌ترین لایه‌های مغز شما نفوذ کرده و جلسات مشاوره می‌تواند این لایه‌ها را از هم بشکافد و به شما در درمان آن‌ها کمک کند. واکنش‌های مانند اختلالات خواب، تجربهٔ دوبارهٔ ضربهٔ روحی، افکار تند یا غم‌واندوه شدید. جلسات روان‌درمانی فرایندی حمایتی است و به شما کمک می‌کند موارد گفته‌شده در این کتاب را بهتر درک کنید، به‌ویژه در مواجهه با مسائلی که به‌تنهایی نمی‌توانید پردازش کنید. این کتاب ابزاری درمانی ـ آموزشی است، اما در نظر داشته باشید که به هیچ عنوان جای یک روان‌درمانگر واقعی را نمی‌گیرد. اگر به موردی برخوردید که به‌درستی نمی‌توانید آن را درک کنید یا نمی‌توانید در جلسات روان‌درمانی شرکت کنید و یا واکنش‌های عاطفی در برخورد با آن نشان می‌دهید، تا زمانی که احساس کردید برای پردازش موضوع آمادگی لازم را دارید صبر کنید و سپس به مطلب بازگردید.

هر فصل با نقل‌قول یا خلاصه‌ای از تعامل‌های من با مراجعه‌کنندگانم یا واکنش دنبال‌کنندگان صفحهٔ اینستاگرامم شروع می‌شود. ازاین‌رو، هر فصل با مفاهیم و سناریوهای تحقیقاتی آغاز می‌شود و با سؤالات انعکاسی[۳] پایان می‌یابد تا به شما کمک کند مطالب را در تجربیات زندگی واقعی خود به کار ببرید. در سراسر این کتاب اصطلاح «والد» برای اشاره به والدین بیولوژیکی، مراقب، پدرخوانده یا مادرخوانده[۴] یا هر شخصی که مسئولیت مراقبت از شما را بر عهده داشته است استفاده می‌شود. برای محافظت از هویت مراجعه‌کنندگانم، نام و مشخصات آنان تغییر کرده است. بسیاری از داستان‌ها ترکیبی از زندگی حرفه‌ای من یا جزئیاتی از آن را به نمایش می‌گذارند.

فرهنگ در دیدگاه ما به خانواده تأثیر می‌گذارد. در برخی از فرهنگ‌ها، مخالفت با شیوه‌های ناسالم خانواده و خواستن چیزهای متفاوت مخالف ارزش‌های فرهنگی است. بزرگ‌سالان می‌توانند هویت خود را در خانواده خلق کنند. شما مجاز به تغییر جنبه‌های فرهنگی موجود در خانوادهٔ خود هستید، مانند ملاقات بدون اطلاع قبلی، مراقبت از والدین سال‌خورده در حین بزرگ‌کردن فرزندان خود، یا حتی استخدام افراد خانوادهٔ فاقد صلاحیت در تجارت خود. شما این قدرت را دارید که داستان خود را بنویسید و درعین‌حال به خانواده‌تان اجازه دهید فرهنگشان را حفظ کنند. انجام‌دادن این کارها توهین‌آمیز و ناراحت‌کننده نیست، بلکه نشان‌دهندهٔ تلاش شما برای ساخت زندگی مناسب با خواسته‌هایتان است.

رابطه‌ای که بیش از همه ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد رابطه با خانواده است. عمیق‌ترین زخم‌ها اغلب در درون خانواده شکل می‌گیرد و این رابطه سرشار از

انتظارات است. اینکه خانوادهٔ خود را ناکارآمد بدانید یا فقط بخواهید به مسئله‌ای خاتمه دهید برای من فرقی نمی‌کند، امیدوارم خواندن این کتاب به شما نشان دهد که تنها نیستید و این قدرت را دارید که تصمیم بگیرید از روابط خود با دیگران چه می‌خواهید. باور کنید تمام چیزی که برای تصمیم‌گیری لازم دارید درون خودتان است. من می‌دانم که شما می‌توانید روابط سالمی را شکل دهید، چراکه این امر را در خودم و دیگران دیده‌ام.

بخش اول: اختلال یادگیری

فصل اول: اختلال عملکرد چگونه به نظر می‌رسد؟

کارمِن در خانواده‌ای دووالدی بزرگ شده است. پدرش، بروس، روز خود را با کارکردن به پایان می‌رساند و موقعی که به خانه می‌رسید، مست می‌کرد و با پرخاشگری رفتار می‌کرد. آپریل، مادر کارمِن، تمام وقتش را در اتاقش سپری می‌کرد و به‌کل از کارمِن و خواهر و برادرش غافل شده بود. او نیز بیش از حد مشروب می‌نوشید، اما به بدی بروس نبود.

وقتی که آپریل و بروس با هم بحث می‌کردند، کارمِن و خواهر و برادرش سعی می‌کردند با روشن‌کردن تلویزیون حواس خودشان را پرت کنند. کارمِن برای اینکه در خانه نباشد، زمان زیادی را با دوستانش سپری می‌کرد. وقتی خانوادهٔ دوستانش را دید، متوجه شد که مست‌بودن، مشاجره و بی‌توجهی‌های والدین مسئله‌ای عادی نیست. وقتی بزرگ‌تر شد، یاد گرفت به فامیل تکیه کند؛ وقتی که می‌خواست به دوستانش سر بزند، از مادربزرگش می‌خواست او را برساند. خطر رانندگی در حین مستیِ والدینش را به جان نمی‌خرید. با عمه‌اش برای خرید مدرسه قرار می‌گذاشت که او هم با خوش‌حالی می‌پذیرفت. اما کارمِن کسی را نداشت تا دربارهٔ زندگی شخصی‌اش با او حرف بزند. دوستانش مشکلات او را نداشتند و فامیل نزدیک او از پرداختن به این موضوع امتناع می‌کردند و در تلاش بودند تا نقص‌های والدین او را بپوشانند.

کارمِن سالیان متوالی خود را مقصر می‌دانست. او تصور می‌کرد که مشکل از خودش است، چراکه هیچ‌کسی نگران اقدامات والدینش نبود. خواهر و برادر او با

رفتار والدینشان خو گرفته بودند و بقیهٔ اعضای خانواده نیز جملات این‌چنینی می‌گفتند: «آن‌ها پدر و مادر شما هستند، چه دوست داشته باشید چه نه.» «درهرحال، باید همین‌جوری که هستند آن‌ها را دوست داشته باشید.» معلوم است که کارمِن پدر و مادرش را دوست داشت، اما از رفتار آن‌ها دائماً در عذاب بود. حتی مشکلات آن‌ها تا موقعی که کارمِن وارد دورهٔ بزرگ‌سالی شد نیز ادامه داشت.

کارمِن، تا جایی که می‌توانست، این اوضاع را تحمل می‌کرد. اما وقتی که دیگر نمی‌توانست این‌گونه ادامه دهد و تلاش می‌کرد وضعیت را تغییر دهد، به او می‌گفتند که بداخلاق است و رفتار مضحکی دارد. آن‌قدر این عمل را تکرار می‌کردند تا او احساس گناه کند. کارمِن در پی پیداکردن کسی بود که مسائل را ببیند، موضوعاتی را که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند بررسی کند و به او بگوید که ایرادی ندارد اگر چیزی متفاوت را از خانواده‌اش درخواست کند.

داشتن خانواده‌ای ناکارآمد به چه معناست؟

در زندگی کارمِن، این امر به معنای داشتن والدینی معتاد، نادیده گرفته‌شدن احساساتش ازسوی آن‌ها و توهین کلامی بود. در خانواده‌ای ناکارآمد، سوءاستفاده و هرج‌ومرج و بی‌توجهی هنجارهای پذیرفته‌شده‌ای هستند. در این خانواده‌ها، رفتارهای ناسالم نادیده گرفته می‌شود یا روی آن‌ها سرپوش گذاشته می‌شود. همان‌طور که در داستان کارمِن مشاهده کردیم، تا زندگی سالم‌تری را نبینید، تشخیص این اختلالات دشوار است. حتی ممکن است روابط بهتری را شکل دهیم، اما نتوانیم از این الگوهای ناکارآمد جدا شویم.

اگر در خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ شده باشید، احتمالاً این موارد را طبیعی فرض کنید:

- بخشیدن و فراموش‌کردن رفتار آن‌ها، بدون اینکه تغییری در رفتار طرفین ایجاد شود؛
- نادیده‌گرفتن اتفاقی که افتاده و گذاشتن سرپوش روی آن؛
- انداختن مشکلات بر دوش دیگران؛
- انکار وجود مشکل؛
- اجتناب از بیان مسائلی که باید گفته شود؛
- تظاهر به خوب‌بودن؛
- ابرازنکردن احساسات؛
- بودن در کنار افرادی که به شما آسیب می‌زنند؛
- برخوردی پرخاشگرانه برای رسیدن به خواستهٔ خود.

اشارهٔ دیگران به وجود مشکل را باور کنید

اغلب اوقات، افراد در برابر پذیرش مشکل مقاومت می‌کنند و به‌جای تلاش برای حل آن، حالتی تدافعی و پرخاشگرانه به خود می‌گیرند. در داستان کارمِن، هر

وقت که او سعی می‌کرد دربارهٔ رفتار ناسالم والدینش با آن‌ها صحبت کند، با حالتی تدافعی مواجه می‌شد یا به‌خاطر خواستن چیزی متفاوت سرزنش می‌شد. هیچ‌کس در خانواده حاضر به شنیدن مسائلی نبود که ذهن او را درگیر کرده بود؛ احتمالاً آن‌ها برای حل این مشکلات آمادگی لازم را نداشتند.

کارمِن تنها شخصی نبود که با برخی از مسائل مشکل داشت، اما هیچ‌کس حاضر نبود همپای او بایستد و از او طرف‌داری کند. همه در وضعیتی یکسان زندگی می‌کردند و تجربیاتی مشابه داشتند، اما او تنها کسی بود که شجاعتِ اشاره به وجودِ مشکل را داشت. کارمِن در تلاش بود تا یاد بگیرد چگونه با مسائلی روبه‌رو شود که همه به‌راحتی با آن‌ها کنار می‌آیند یا نادیده‌اش می‌گیرند.

بررسی تجربیات نامطلوب دوران کودکی

بررسی تجربیات نامطلوب دوران کودکی[۵] معمولاً برای اندازه‌گیری شدت آسیب روحی به کار گرفته می‌شود. معمولاً زمینه‌هایی مانند موارد زیر در این ریشه‌یابی در نظر گرفته می‌شود:

- شاهد خشونت بودن؛
- سوءاستفادهٔ جنسی؛
- اعتیاد شخصی در خانواده؛

- آزار جسمی؛
- توهین کلامی؛
- بی‌توجهی به احساسات؛
- پدر و مادری که از مشکلات روانی رنج می‌برند؛
- پدر و مادری که در زندان هستند.

ضربه‌های روحی که در دوران کودکی به ما آسیب رسانده است در توانایی ما در پردازش و بیان احساسات تأثیر می‌گذارد و احتمال به‌کارگیری راه‌حل‌های نادرست برای تنظیم هیجان، مانند سرکوب احساسات، را افزایش می‌دهد. به‌ویژه کودکانی که در معرض خشونت قرار می‌گیرند در تشخیص نشانه‌های تهدید و ایمن‌بودن با مشکلاتی روبه‌رو هستند.

در نتیجهٔ بررسی‌های فراگیر، مواردی مانند سوءاستفاده و بی‌توجهی از جنبه‌های ناکارآمدی خانواده شناخته شده‌اند. اما روابط خانوادگی تحت‌تأثیر عوامل دیگری نیز قرار دارد. ضربه‌های روحی در مقیاس ۲ تا ۱۰ ارزیابی می‌شود؛ ضربه‌های روحیِ دوران کودکی را می‌توان ۲ در نظر گرفت. مواردی مانند بی‌ثباتی مالی، جابه‌جای‌های پی‌درپی، ترومای بین‌نسلی[۶] در سلامت روان تأثیر می‌گذارند، اما شامل تجربیات نامطلوب دوران کودکی نمی‌شوند. من معتقدم ارزیابی تجربیات نامطلوب و ضربهٔ روحیِ دوران کودکی آیندهٔ شما را تعیین نمی‌کند (گفتنی است که میزان ارزیابی تجربه‌های نامطلوب من ۷ است). ما به‌اندازهٔ کافی قدرتمند

هستیم تا بتوانیم تصمیم‌گیری کنیم؛ شاید انجام‌دادن این کار در لحظه سخت باشد، اما در درازمدت سودمند است.

تجربیات دوران کودکی ما به بزرگ‌سالی منتقل می‌شود؛ چرخهٔ ضربهٔ روحی اغلب تداوم دارد. کودکانِ بی‌خانمان نمرات بالاتری در ارزیابی تجربیات نامطلوب دوران کودکی خود دارند و به احتمال بیشتر در بزرگ‌سالی هم با این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

عوامل دیگری که در اختلال عملکرد دوران کودکی نقش دارند عبارت‌اند از:

- والدین خودشیفته؛
- والدینی که به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند؛
- والدین سلطه‌گر؛
- روابط خانوادگی پیچیده؛
- رقابت درون خانواده؛
- والدگری فرزندان.[۷]

(در فصل دو و سه بیشتر به این مسائل می‌پردازیم.)

مستند جذاب پسران باراکا[۸] دربارهٔ پسران سیاه‌پوستی در بالتیمورِ[۹] مریلند[۱۰] است. بیست مرد جوانی که در معرض خطر بودند در مدرسه‌ای شبانه‌روزی در کنیا ثبت‌نام کردند تا ریشه‌های فرهنگی، جامعه، آکادمیک و ساختارها را بیاموزند. در این مدت، بسیاری از پسران ازنظر تحصیلی، عاطفی و اجتماعی پیشرفت کردند. پس‌از آن، بودجهٔ برنامه تمام شد و پسرها به خانه بازگشتند. وقتی که به خانه برگشتند، همه‌چیز همچنان مثل سابق بود و بیشتر آن‌ها از پیشامدهای بزرگ‌شدن در محیط‌های پرخطر رنج می‌بردند. آن‌ها مجبور بودند با مواردی مانند سوءمصرف موادمخدر، زندان و چرخه‌های ناسالم کلنجار بروند. فضایی که در آن زندگی می‌کردند امکان رشد به آن‌ها را نمی‌داد و در آخر باز هم به الگوهای قبلی بازگشتند. بااین‌حال، با ابزار مناسب می‌توانیم آسیب‌های دوران کودکی و خانواده را درمان کنیم.

محیط

جایی که بزرگ می‌شوید، با چه کسی بزرگ می‌شوید، چیزهایی که در خانه از سر می‌گذرانید، همگی پیامدهای مادام‌العمری هستند که در آخر شما را به شخصی که در بزرگ‌سالی خواهید شد تبدیل می‌کنند. ضربه‌های روحی آثار طولانی‌مدتی در بدن، روابط، مسائل مالی و سلامت عاطفی و روانی شما دارند. هجده سال اول زندگی تأثیری عمیق در کل زندگی شما دارد. در کتابِ چه اتفاقی برای شما افتاد،[۱۱] نوشتهٔ اپرا وینفری[۱۲] و بروس دی پری[۱۳] که گفت‌وگویی دربارهٔ ضربهٔ روحی و تاب‌آوری و التیام است، اپرا دربارهٔ آسیب‌های دوران کودکی و اینکه چگونه آن تجربیات باعث شکل‌گیری شخصیتش شد صحبت می‌کند. مادرش حتی برای کوچک‌ترین تخلفات او را به باد کتک و ناسزا می‌گرفت و این بدرفتاری اپرا را به فردی تبدیل کرد که برای راضی نگه‌داشتن دیگران[۱۴] هر کاری می‌کند. سال‌ها

طول کشید تا او توانست ریشهٔ این مشکل را در کودکی خود پیدا کند.

چیزهای که ممکن است از خانوادهٔ خود به ارث ببرید عبارت‌اند از:

- مهارت‌های مدیریت مالی؛
- مهارت‌های ارتباطی؛
- شیوهٔ وابستگی به دیگران؛
- ارزش‌ها؛
- سوءمصرف موادمخدر؛
- طریقهٔ رفتار با فرزندانتان؛
- چگونگی مدیریت سلامت روان.

مسائل بسیاری در دوران کودکی شما اتفاق افتاده است که به روان‌شناسان ریشهٔ مشکلی را که در بزرگ‌سالی با آن کلنجار می‌روید نشان می‌دهد. اغلب از مراجعه‌کنندگانم چنین سؤالاتی می‌کنم: «اولین بار کِی چنین احساسی داشتید؟» «اولین بار چه کسی باعث شد چنین احساسی را تجربه کنید؟» پاسخ این سؤالات معمولاً به دوران کودکی بازمی‌گردد. وزنِ سال‌های ناتوانی را طوری به دوش می‌کشیم که انگار مجبور به ادامهٔ همین راه هستیم. اما دوران بزرگ‌سالی

این فرصت را به ما می‌دهد تا داستان خود را همان‌طور که می‌خواهیم به تصویر بکشیم.

تاب‌آوردن

در واقع، تاب‌آوردن توانایی پذیرش آن چیزی است که اتفاق افتاده است. زمانی می‌توانیم بر عوامل نامطلوب محیط زندگی خود غلبه کنیم که عوامل محافظتی[۱۵] مناسبی وجود داشته باشد. این عوامل عبارت‌اند از:

- داشتن ارتباطی قوی با فردی معتمد؛
- تأثیرات مثبت والدین؛
- داشتن ارزش‌های پُرمایه یا هدفمندبودن؛
- توانایی خودتنظیمی،[۱۶] مثبت‌اندیشی و مدبربودن؛
- داشتن ارتباطات اجتماعی سالم؛
- دریافت حمایت از هم‌سالان و افرادی که الگوی خود می‌دانیم؛
- تنظیم برنامه‌ای مستمر برای بیشتر قرارگرفتن در معرض رابطه‌ای سالم.

اغلب اوقات، بر این باوریم که محیط اطرافمان در شخصیت ما اثر می‌گذارد. اما این را هم در نظر داشته باشید روابط ناسالمی که خارج از محیط خانه شکل می‌گیرند نیز می‌توانند در شکل‌گیری شخصیت ما اثرگذار باشند. ادراک کارمِن، با توجه به روابط سالمی که خارج از خانه می‌دید، تغییر کرد.

من در دیترویتِ ایالت میشیگان بزرگ شده‌ام و به یاد دارم که در مدارس دولتی دستورکارهایی برای غلبه بر مشکلاتی که ممکن بود در خانه با آن‌ها مواجه شویم وجود داشت.

زمانی که در مقطع ابتدایی درس می‌خواندم، گروهی به ما آموزش دادند که زباله برای محیط‌زیست مضر است و آن‌ها به ما کمک کردند تا محیط اطراف مدرسه را تمیز کنیم.

در نتیجه، در آن سن از ریختن زباله بر روی زمین خودداری می‌کردم. اگرچه محیط اطراف مدرسه برای مدت‌زمان کوتاهی تمیز ماند، زباله‌نریختن به بخشی از رفتار من تبدیل شد.

افرادی که چیزی از دوران کودکی‌ام نمی‌دانند تصور می‌کنند که من در خانه‌ای با دو والد بزرگ شده‌ام و دوران کودکی خود را بدون هیچ‌گونه آسیبی سپری کرده‌ام، اما هیچ‌کدام از این فرضیه‌ها درست نیست. من نیز در معرض دیدگاه‌های مختلف بودم و طعم روابط ناسالم را چشیدم و امیدوار بودم وقتی بزرگ شدم، زندگی متفاوتی داشته باشم.

دست‌کم دربارهٔ اتفاقات دوران کودکی با خودتان روراست باشید

صداقت خیانت نیست. شجاع باشید و دست از خوب جلوه‌دادن اتفاقات ناگوار زندگی خود بردارید. با حقیقت روبه‌رو شوید. مردم اغلب روابط و تجربیات خود را طور دیگری نشان می‌دهند، چراکه از اعتراف به واقعیت می‌ترسند. اما با انکار این اتفاقات خاطرات گذشته دست از سر شما برنخواهند داشت.

مسائل دشواری که باید دربارهٔ اعضای خانواده بپذیرید عبارت‌اند از:

- اعضای خانواده می‌توانند خودخواه باشند و برای رسیدن به خواسته‌هایشان هر کاری بکنند.
- آن‌ها شنوندهٔ خوبی نیستند.
- ممکن است موقتاً تغییر کنند.
- اغلب بی‌دلیل بدجنس می‌شوند.
- کمتر از آنچه صرف اعضای خانواده می‌کنید دریافت می‌کنید.
- آن‌ها انسان‌های کاملی نیستند.

دلایلی که دربارهٔ مشکلات خانوادگی صحبت نمی‌کنیم

تصور می‌کنیم که مسائل خانوادگی بازتابی از شخصیت ماست

در واقع، شخصیت شما آن چیزی نیست که برای شما اتفاق افتاده است. در دوران کودکی با مسائل زیادی روبه‌رو می‌شوید که از کنترل شما خارج بوده است. مدیریت محیطی که در آن بزرگ شده‌اید به عهدهٔ شما نبود. بنابراین، سرزنش‌کردن خودتان به‌خاطر آنچه در محیط اتفاق افتاده بی‌فایده است. تجربیاتی که پشت‌سر گذاشته‌اید به شخصیت شما شکل داده است، اما به‌عنوان فردی بزرگ‌سال این قدرت را دارید که انتخاب کنید می‌خواهید محصول تجربیات باشید یا از آن‌ها عبور کنید و خالق چیزی متفاوت باشید.

احساس خجالت و شرمندگی

شنیدن تجربیاتی مشابه به کم‌شدن احساس خجالت و شرمندگی دربارهٔ داستان خانوادگی‌تان کمک می‌کند. تنها راهِ ارتباط با افرادی که تجربیات خود را با شما در میان می‌گذارند صداقت است. شجاعت لازمهٔ بازگویی حقیقت است. احساس خجالت زمانی پدید می‌آید که مسائل را پنهان می‌کنید. افشای این موارد به خلاصی از شر این احساس کمک می‌کند. حفظ حریم خصوصی با رازداری متفاوت است. می‌توانید تا جایی که احساس راحتی می‌کنید مسائل را بازگو کنید. حریم خصوصی به شما کمک می‌کند فرد مناسب را برای گفت‌وگو دربارهٔ مسائل انتخاب کنید. گاهی اوقات برای جلوگیری از صدمهٔ عاطفی از گفتن این مسائل به افرادی که به شما آسیب زده‌اند امتناع می‌کنید.

تلاش برای نادیده‌گرفتن مسائل

نادیده‌گرفتن مسائل اصلی خانوادگی التیام الگوهای ناسالم را به تعویق می‌اندازد. شما نمی‌توانید با نادیده‌گرفتن مشکلات روند بهبودی را طی کنید. رفتارهای مضر با نادیده‌گرفتن ادامه می‌یابد، چراکه شما و خانواده‌تان تمایلی به پذیرش و شکستن چرخه ندارید.

باور اینکه هیچ‌کس شما را درک نمی‌کند

افراد مشهور، معلمان، دوستان، همکاران و افراد دیگر ممکن است مشکلات مشابهی با خانوادهٔ خود داشته باشند. اگر فرض کنید که شما تنها فرد روی کرهٔ زمین

هستید که با مشکلاتی از این قبیل دست‌وپنجه نرم می‌کند، فرصت ارتباط با دیگران را از دست می‌دهید. آسیب‌پذیربودن افراد جامعه را می‌سازد. با بیان صادقانهٔ افکار و معتمدبودن افراد شبیه خود را جذب می‌کنید. گاهی با شفاف‌سازی دربارهٔ داستان زندگی خود افرادی را پیدا می‌کنید که در وضعیتی مشابه شما قرار دارند.

ترس از قضاوت

برخی از افراد داستان شما را درک نمی‌کنند و متقابلاً شما هم از داستان خیلی‌های دیگر سر درنمی‌آورید. با این واقعیت که برخی افراد منظور شما را متوجه نمی‌شوند کنار بیایید. پذیرش این موضوع زندگی شما را بسیار آسان‌تر می‌کند. تا حدودی منطقی است که نگران طرزفکر دیگران باشیم، اما صرف زمان بیش از حد برای این موضوع شما را از ایجاد تغییرات مثبت بازمی‌دارد.

دیدن صورت واقعی آسیب

سریال متأهل... با بچه‌ها[۱۷] یکی از کمدی‌های تلویزیونی محبوبم است. شخصیت اصلی این سریال، آل باندی، فروشندهٔ کفش است که از شغل خود بسیار ناراضی است. بهترین سال‌های زندگی او متعلق به دوران دبیرستانش است. او با پِگ ازدواج کرده و دو فرزند به نام‌های باد و کِلی دارند. والدین مدام از یکدیگر ایراد می‌گیرند و بچه‌ها شاهد این ماجراها هستند. اغلب اوقات بچه‌ها بدون غذایی برای خوردن در خانه تنها می‌ماندند. قسمتی از این سریال را به خاطر می‌آورم که

بچه‌ها گرسنه‌اند و در آشپزخانه به‌دنبال غذا می‌گردند. آن‌ها تکه‌شکلات قدیمی را پشت یخچال پیدا می‌کنند و خوش‌حال می‌شوند. در نظر داشته باشید که برنامه کمدی است و بسیار خنده‌دار. اما حال که با دقت بیشتری به برنامه نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم جنبه‌هایی از غفلت والدین، آزار کلامی و روابط ناسالم را به نمایش می‌گذارد که پس‌از گذشت سال‌ها من هنوز هم نتوانسته‌ام مفهوم آن‌ها را دریابم.

وقتی از درک آنچه می‌بینیم ناتوانیم، مایل به ادامهٔ شرایط ناسالم خواهیم بود. ظاهراً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که افراد اطرافمان به سرنوشت مشابهی دچار می‌شوند. ایجاد دیدگاه‌های متفاوت برای درک بهتر تجربه‌ای که داشته‌ایم ضروری است.

وقتی سال‌ها طول می‌کشد تا با واقعیت روبه‌رو شوید چه می‌شود

تا موقعی که نفس می‌کشید برای تغییر دیدگاه و رفتارتان دیر نیست. معمولاً بر این باوریم که هرچه سن افزایش می‌یابد برای تغییرکردن با چالش‌های بیشتری روبه‌رو می‌شویم. اغلب می‌گویند که «نرود میخ آهنین در سنگ» یا «پیر را تعلیم‌دادن مشکل است». با خواندن این کتاب نشان دادید که مایل به جست‌وجو و یادگیری اطلاعات جدید هستید.

گاهی اوقات مشکلات در جلوِ دید شما قرار دارد، اما به‌دلیل تلقین ارزش‌ها و باورهای خانواده ممکن است کمی طول بکشد تا متوجه حضور آن‌ها شوید. بااین‌حال، شما نیز همانند کارمِن می‌توانید با مشاهدهٔ زندگی دیگران متوجه تفاوت‌ها در خانهٔ خود شوید.

تماشای برنامهٔ اپرا وینفری یکی از کارهای بود که بعداز مدرسه انجام می‌دادم. با تماشای دوبارهٔ قسمت‌های قبلی متوجه شدم که در آن زمان برای شنیدن این موضوعات آماده نبوده‌ام، اما مطمئناً به شنیدنشان نیاز داشتم. برنامهٔ اپرا سوءاستفاده، بی‌توجهی، بخشیدن، مصاحبه با افراد مشهور و تقریباً هر موضوع دیگری را که می‌شود تصور کرد پوشش می‌داد. با دیدن برنامهٔ او اصطلاحاتی را آموختم و توانستم از آن‌ها در زندگی خودم و دیگران استفاده کنم. اگر به‌اندازهٔ کافی و با دقت به مسائلی که بازگو می‌کنند گوش کنید، بیشترِ مواردی که می‌شنوید به بخشی از تجربیات زندگی شما اشاره می‌کنند. رسانه یکی از راه‌هایی است که به ما یاد می‌دهد چگونه چیزی را که می‌بینیم به زندگی خود ربط دهیم.

برای سیم‌کشی دوبارهٔ مغزتان هیچ‌وقت دیر نیست. شما همیشه درحال یادگیری هستید و انتخاب مسائل جدید یکی از انتخاب‌هاست. در این کتاب، به شما یاد خواهم داد که چگونه با تغییر خود زندگی و روابطتان را تغییر دهید. بخش بزرگی از تمام روابط خود شما هستید. بنابراین، دیدگاه، رفتار و انتظارات شما اغلب می‌تواند نحوهٔ عملکرد یک رابطه را تغییر دهد، حتی اگر طرف مقابل تغییر نکند.

تاکنون متوجه تکرار یک مفهوم شده‌اید: «شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید.» اگر می‌توانستم همانند قهرمانان اَبَرقدرتی داشته باشم، آن تغییر مردم بود. اما هیچ‌یک از ما قدرت تغییر دیگران را نداریم. بعداز خواندن این کتاب از شما می‌خواهم درک کنید که تغییر شما کافی بوده است.

شروع از صفر

صحنه‌ای در کارتون پری دریایی کوچولو[۱۸] وجود دارد که آریل از چنگال به‌جای شانه استفاده می‌کند. او در زندگی خود هرگز شانه ندیده است. در نتیجه، هیچ تصوری از شانه ندارد. وقتی معیار اولیهٔ شما ناکارآمد است، تغییر به‌سمت الگوی سالم‌تر اغلب شروع از صفر است. من شاهد این امر بوده‌ام که والدین برای شکستن چرخهٔ ناکارآمد با فرزندانشان تلاش کردند و از میزان دشواربودن این کار شوکه شده‌اند. دربارهٔ این موضوع، گزینه‌های پیشِ روی والدین عبارت‌اند از:

- فرزندان گاهی بی‌منطق و نیازمند توجه هستند، از این موضوع ناراحت شوید.
- از اینکه با صبر و حوصلهٔ بیشتری با فرزندانتان برخورد نشده ناراحت شوید.
- راهبردهایی را برای تربیت بهتر و مدیریت استرس بیاموزید.

همهٔ این گزینه‌ها منطقی هستند. شما می‌توانید هنگام ایجاد مهارت فرزندپروری و مدیریت استرس ناشی از آن ناراحت شوید. ناراحتی یا حتی عصبانیت از اتفاقات گذشته حین ادامه‌دادن به زندگی خود و قدم‌برداشتن در مسیر پیشرفت اشکالی ندارد. توجه کنید منظور من این نبود که گذشته را فراموش کنید، بلکه روی حرکت به‌سمت جلو تأکید کردم.

ممکن است با مرور لحظاتی که در گذشته سپری کرده‌اید ناراحت شوید، اما در این ناراحتی غرق نشوید. به خاطر داشته باشید که حال از آن شماست و فقط می‌توانید گذشته را مرور کنید. شما نمی‌توانید دوباره آن لحظات را زندگی کنید یا اتفاقی را که افتاده حذف کنید. بنابراین، انرژی خود را صرف ایجاد تغییراتی

کنید در آیندهٔ شما تأثیر می‌گذارند. گذشته را به یاد داشته باشید، اما در آنجا گیر نکنید.

بیشتر از آنکه به‌دنبال یادگیری باشیم کاری را انجام می‌دهیم که از قبل می‌دانیم

«من همینم که هستم.» معمولاً وقتی کسی تمایل به تغییر ندارد این جمله را بیان می‌کند. اما ما همیشه می‌توانیم متفاوت‌بودن را انتخاب کنیم. لازم نیست اشتباهی را دو بار تکرار کنیم. کلید اول آگاهی است. با برداشت آن می‌توانیم گام اول را به‌سمت متفاوت‌بودن برداریم.

اغلب برخورد ما در روابط احساسی برگرفته از روابط خانواده یا روابط هم‌سالانمان است. افراد بسیار کمی برای بهترشدن عملکرد خود در رابطه به داده‌های علمی نگاه می‌کنند. اغلب، سرمشق قراردادن دیگران روشی است که برای برخورد با دنیای اطراف به کار می‌گیریم. اگر دادزدن والدین خود را در یک مشاجره دیده باشید، منطقی است که فریادزدن یکی از راهبردهای شما باشد.

برعکس این موضوع نیز اتفاق می‌افتد؛ افراد برای جلوگیری از فریادزدن، از درگیری اجتناب می‌کنند بدون اینکه در نظر داشته باشند می‌توانند واکنش متفاوتی نشان دهند. من این موضوع را شنیده‌ام که بسیاری از مردم می‌گویند: «از درگیری متنفرم، چراکه والدینم در این کشمکش‌ها یکدیگر را تحقیر می‌کردند و من حین بزرگ‌شدن شاهد این امر بودم.» بزرگ‌شدن با الگوهای ناسالم ما را به این باور می‌رساند که اگر با دیگری بحث کنیم، دادوبیداد خواهیم کرد و رفتاری ناخوشایند را از خودمان نشان خواهیم داد.

می‌توانید انتخاب کنید

قبل‌از واردشدن به دورهٔ بزرگ‌سالی، احتمالاً کسانی که مسئول تربیت شما بودند روابطتان را با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و دیگر افراد کنترل می‌کردند. هنگامی که از دوران نوجوانی گذر کنید و بتوانید مستقل از والدین خود تصمیم بگیرید (احتمالاً در ۱۸ تا ۲۳ سالگی)، می‌توانید تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید روابط خودتان را شکل دهید و تمایل دارید با چه کسانی ارتباط داشته باشید. حتی اگر شخصی با روابط شما مشکل داشته باشد، فقط می‌تواند نظرش را بیان کند، دیگران نمی‌توانند روابط شما را در بزرگ‌سالی مدیریت کنند. این شما هستید که باید ناراحتی ناشی از بازخورد را مدیریت کنید.

می‌توانید مسائلی را بیاموزید که هرگز در کودکی یاد نگرفته‌اید، می‌توانید پاسخی متفاوت را انتخاب کنید و می‌توانید خودتان باشید، همهٔ این موارد به انتخاب شما بستگی دارد. توانایی تصمیم‌گیری دربارهٔ چگونه ظاهرشدن در جهان اَبَرقدرت شماست.

چگونگی تأثیر روابطِ دوران کودکی در روابطِ بزرگ‌سالی

شما می‌توانید از روابط خانوادگی تقلید کنید و تصمیم بگیرید با استفاده از آن‌ها روابط دیگر خود را شکل دهید. روابط خانوادگی می‌توانند شکل‌دهندهٔ مسائل باشند:

- اضطراب

اگر دربارهٔ روابط خود در خانواده مضطرب باشید، در روابط خارج از خانواده نیز دربارهٔ رفتارهای دیگران مضطرب خواهید بود.

- سندرم ایمپاستر[۱۹]

اگر به شما گفته شده باشد که کافی نیستید یا قبول داشته باشید که کافی نیستید، هرجا که بروید پیام «من شایسته نیستم» را نمایش می‌دهید.

- اشکال در بیان احساسات و نیازها

اگر به‌دلیل بیان یک نیاز یا صرفاً نشان‌دادن احساسی مسخره، اخراج یا تنبیه شده‌اید، در روابط خود با دیگران به مشکل برخواهید خورد.

- خودتخریبی[۲۰]

اگر در چرخه‌ای ناکارآمد باقی بمانید، احساس بی‌لیاقتی ممکن است باعث شود خود را از داشتن چیزهای خوب یا روابط ناسالم محروم کنید.

- بی‌اعتمادی

وقتی افرادی که قرار است شما را بدون قیدوشرط دوست داشته باشند از اعتماد شما سوءاستفاده می‌کنند و آن را زیر پا می‌گذارند، باعث بروز احساس بی‌اعتمادی می‌شوند و باور اینکه دیگران شما را دوست دارند یا تمایل دارند از شما مراقبت کنند برایتان دشوار خواهد بود.

- نداشتن تعهد

طفره‌رفتن راهکاری است که افراد برای حفظ امنیت خود از آن استفاده می‌کنند. اگر روابط خانوادگی ناسالمی داشته‌اید، منطقی است که از ایجاد و تقویت ارتباط

با دیگران بترسید.

تأثیر روابط در سلامت روان شما

مسائل مربوط به سلامت روان شما می‌توانند مُسری و استرس‌زا باشند. اگر افراد خانواده با افسردگی کلنجار می‌روند، احتمالاً شما نیز به آن مبتلا خواهید شد؛ نه به این خاطر که ژنتیکی است، بلکه چون شما در آن محیط بزرگ شده‌اید و شاهد آن شرایط بوده‌اید. والدین افسرده برخورد متفاوتی با کودکان خود دارند و دیدگاه فیزیکی و عاطفی متفاوتی را به کودک القا می‌کنند. این عمل به نوبهٔ خود باعث می‌شود که کودکان رفتارهایی مشابه والدینشان نشان دهند.

این امر دربارهٔ اضطراب نیز صدق می‌کند. بنابراین، افرادی که والدینی مضطرب داشته‌اند در دوران بزرگ‌سالی به آن مبتلا می‌شوند. بچه‌ها به‌راحتی واکنش‌های احساسی بزرگ‌سالان را متوجه می‌شوند، آنچه می‌بینند یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند.

مابین صحبت‌های برخی از بزرگ‌سالان شنیده‌ام: «حتی از روی حالتی که پدرم کُتش را درمی‌آورد می‌توانستم بگویم مست است یا نه.» بچه‌ها درک مستقیمی از اتفاقات داخل خانه دارند.

بااین‌حال، درک احساسات دیگران موجب استرس می‌شود، چراکه دائماً مراقب رفتار و اعمال آن‌ها هستید. در دوران بزرگ‌سالی، تلاش برای خواندن نشانه‌های عاطفی در دیگران به بدگمانی، آسیب‌پذیربودن یا قرارگرفتن در الگوی مراقبت از آن‌ها منجر می‌شود.

بدگمانی و بی‌اعتمادی به دیگران

نبود اعتماد در رابطه نشان از ناسالم‌بودن آن است. بخش جدایی‌ناپذیر یک رابطهٔ سالم این است که باور داشته باشید طرف مقابل به تعهدات خود در قبال شما پایبند است. تنها راه برای یادگیری این موضوع این است که اجازه دهید شخصی وارد زندگی شما شود و امیدوار باشید که او انتظارات شما را برآورده کند. یقیناً، اعتمادکردن به دیگران زمانی که والدینتان از اعتماد شما سوءاستفاده کرده‌اند بسیار ترسناک است. اما من به شما اطمینان می‌دهم که می‌توان اعتمادکردن را یاد گرفت. ابتدا باید یادبگیرید افراد سالم را برای برقراری ارتباط انتخاب و به توانایی خود اعتماد کنید.

آسیب‌پذیری

منطقی است که مراقب دل خود باشید، اما نمی‌توانید از احساس ناامیدی جلوگیری کنید. فقط می‌توانید پیش‌بینی کنید یا از آن اجتناب کنید. تلاش برای کنترل میزان تأثیر احساسات منطقی است. به یاد داشته باشید در رابطهٔ سالم از شما سوءاستفاده نمی‌شود. بنابراین، افراد سالم را برای معاشرت انتخاب کنید تا بتوانید از احساساتتان مراقبت کنید.

محافظت از دیگران

ممکن است یکی از راه‌های محافظت از دیگران نگرانی دربارهٔ آن‌ها باشد، اما این کار موجب بروز استرس می‌شود و همچنین کمک کمی به آن‌ها می‌کند. شما

نمی‌توانید از دیگران در برابر آسیبی که خودشان مسبب آن هستند محافظت کنید. همچنین، نمی‌توانید دائماً مراقب آن‌ها باشید و درعین‌حال حواستان به زندگی خودتان نیز باشد.

تمرین

- چه الگوهای ناکارآمدی را در خانواده آموخته‌اید و آن‌ها را در روابط خود در بزرگ‌سالی نشان داده‌اید؟
- آیا تابه‌حال برای ایجاد تغییرات در خانوادهٔ خود احساس ناتوانی کرده‌اید؟
- با چه کسی دربارهٔ دوران کودکی خود صحبت می‌کنید و چرا با او احساس راحتی می‌کنید؟

فصل دوم: نقض مرزها، هم‌وابستگی، تحول‌نیافتگی

با وجودی که دوقلوها در ۳۲ سالگی به سر می‌بردند، هنوز همهٔ توجهات را به‌سمت خود جلب می‌کردند. مردم هنوز هم نمی‌توانستند آن دو را از هم تشخیص دهند. قُل کوچک‌تر در شرف ازدواج بود. نامزد او، توماس، احساس می‌کرد که قُل نامزدش ارجحیت بیشتری از او دارد و از این موضوع شکایت می‌کرد. هر زمان که برایانا باید دربارهٔ موضوعی تصمیم می‌گرفت، ابتدا آن را با چلسی در میان می‌گذاشت. توماس نگران بود که بریانا نتواند بدون دخالت خواهرش تصمیم‌گیری کند و این رفتار او چه تأثیری در زندگی زناشویی آن دو داشت.

چلسی فقط پنج دقیقه بزرگ‌تر بود، اما او رئیس بود و اولویتش مراقبت از خواهر کوچک‌ترش بود. گاهی اوقات، برایانا به چلسی گوشزد می‌کرد که بیش از حد خودش را درگیر ماجراهای زندگی او کرده، اما در نهایت برایانا همیشه مسیری را که چلسی در نظر داشت طی می‌کرد. چلسی مشکلی با شوهرخواهرش نداشت، اما متوجه این موضوع شده بود که از زمان نامزدی برایانا و توماس، کمی از خواهرش فاصله گرفته است. قبلاً دو بار در روز تلفنی با هم صحبت می‌کردند و پیامک‌های متعددی را طی روز برای هم می‌فرستادند، اما حالا یک بار در روز و گاهی یک روز در میان با هم صحبت می‌کردند، پیامک‌های کمی برای هم می‌فرستادند، حتی پنجشنبه‌ها به‌جای تماشای برنامهٔ نمایش‌های ما[۲۱] و رفتن به قرار خواهرانه، برایانا وقتش را به توماس اختصاص داده بود. چلسی تغییرات را احساس می‌کرد و در همین حال برایانا شادتر از همیشه به نظر می‌رسید.

چلسی بعداز اینکه فاصله‌گرفتن خواهرش را دید، به جلسات روان‌درمانی روی آورد. این اولین بار بود که نظر برایانا مطابق میل او تغییر نکرده بود. چلسی توماس را به کنترل‌کردن برایانا و آسیب‌زدن به روابط آن دو متهم کرد. در جلسات مشترکی که با هم داشتیم، چلسی متوجه اهمیت و ضرورت مرزها در روابط شد و آن‌ها را در روابط خود با خواهرش بررسی کرد.

مرزها (کلمهٔ محبوب من)

مرزها شامل انتظارات و نیازهایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در روابط خود احساس راحتی و امنیت داشته باشیم. با استفاده از گفتار و رفتارهایتان، مرزها را در روابط خود با دیگران مشخص کنید. در خانواده‌های ناکارآمد، مرزها به‌صورت هم‌وابستگی و تحول‌نیافتگی ظاهر می‌شوند.

در برخی موارد ممکن است ازطریق رفتار خود مرزهایتان را مشخص کنید و در بعضی موارد ممکن است به‌صورت کلامی مرزهای خود را مشخص کنید. برایانا مرزهای رفتاری زیر را ایجاد کرد:

- کمتر از همیشه با خواهرش صحبت می‌کند.
- کمتر پیامک ارسال می‌کند.
- قرارها را کمتر می‌کند.

- برای برطرف‌کردن نیازهای خواهرش، همیشه در دسترس نیست.

ایجاد این مرزهای رفتاری برای برایانا کنترل‌شدنی بود و رفتاری غیرتهاجمی به نظر می‌رسید. اگر تمایل داشت مرزهایش را کلامی بیان کند، ممکن بود این‌گونه بنماید: «من و توماس داریم زندگی مشترکی را با هم می‌سازیم. امیدوارم این کم‌پیدابودنم را درک کنی.» یا «من برای ایجاد زندگی مشترک تعهد دارم و الان ترجیح می‌دهم تمرکزم را روی او بگذارم. برای همین، ممکن است طی روز کمتر با هم چَت کنیم.» یا «به‌عنوان فردی بزرگ‌سال استقلال بیشتری می‌خواهم. بنابراین، ترجیح می‌دهم خودم برای خودم تصمیم بگیرم.»

چلسی می‌تواند هریک از این اظهارات را توهین‌آمیز بداند، چراکه آن‌ها چیزی را که او از رابطه با خواهرش می‌خواهد تهدید می‌کنند. از طرف دیگر، چلسی می‌تواند تصمیمات خواهرش دربارهٔ استقلال و ازدواجش با توماس را بپذیرد و راه‌های جدید را برای حمایت از برایانا ایجاد کند.

ایجاد مرزها در خانواده‌ای ناکارآمد

ایجاد مرزها در خانواده‌ای ناسالم تهدیدی برای ناکارآمدی آن است. ایجاد مرزهای جدید به معنای به‌چالش‌کشیدن این ناکارآمدی است.

نپذیرفتن

«تقصیر من نیست، تقصیر توست. همه‌چیز داشت خوب پیش می‌رفت تا وقتی که با این ایده‌هایت مداخله کردی.» تغییر بخش سالمی از رابطه است. شخصیت

هیچ‌کس یکسان نمی‌ماند یا دست‌کم به همین شکل ماندن سودی ندارد. با طی‌کردن مراحل از کودکی تا بزرگ‌سالی به فرد متفاوتی تبدیل می‌شویم. وقتی از تغییراتی که مدنظر داریم حمایت می‌شود، یقیناً آسوده‌خاطر خواهیم بود. تمایل به داشتن این تغییرات ممکن است در روابط دوستانه، در فضاهای اجتماعی، در محل کار یا در روابط عاشقانه دیده شود.

ظاهراً برایانا از ایجاد روابط و لذت‌بردن از چیزهای مختلف خوش‌حال بود. درست است که برخورد برایانا برای چلسی تازگی داشت، اما معنایش این نیست که توماس باعث بروز این تمایلات شده بود. شاید توماس با ایجاد فضای امنی برای برایانا از او حمایت کرده باشد تا به چیزی غیر از آنچه خواهرش می‌خواست عمل کند.

شرم

«تو آدم افتضاحی هستی!» احساس شرمندگی حمله‌ای به شخصیت شماست و به هستهٔ احساسات شما ضربه می‌زند. خانواده‌های ناکارآمد از احساس‌گناه همانند تاکتیکی کنترلی استفاده می‌کنند.

معمولاً والدین قوانینی وضع می‌کنند و زمانی که فرزندان از آن‌ها پیروی نمی‌کنند، پیام‌هایی این‌چنینی ارسال می‌کنند: «رفتارت وحشتناک است.» «بچهٔ بدی هستی.»

شرم باعث ایجاد احساس گناه می‌شود و این احساس افراد را به مطیع‌بودن وامی‌دارد. سرزنش‌کردن دیگران به‌دلیل داشتن خواسته‌های متفاوت رفتاری کنترل‌گرانه است. توقع اینکه دیگران برای نظر شما ارزش قائل شوند رفتاری سالم است. اما اگر با کسی مخالفت کنید و سپس به شخصیت او حمله کنید، رفتاری ناسالم و دور از انتظار است.

پس‌زدن (مقاومت)

«حرف‌هایت را می‌شنوم، ولی اهمیت نمی‌دهم.» این رفتار شامل نادیده‌گرفتن درخواست شخصی، داشتن رفتاری منفعلانه، پرخاشگری یا به‌چالش‌کشیدن درخواست کسی است. رفتاری مقاومتی ممکن است شبیه به این مسائل باشد:

- کاری را که از قبل درحال انجام‌دادنش بودند ادامه می‌دهند.
- کسی را برای تغییر نظرش تحت فشار قرار می‌دهند.
- برای تغییردادن نظر فردی، او را از موضوعی می‌ترسانند.

دلخوری

«چون تو چیز متفاوتی می‌خواهی، ناراحتم.» غم و اندوه، ترسیدن، آسیب‌دیدن و احساس ناامیدی، همه با ترکیب با هم، به دلخوری تبدیل می‌شوند. داشتن

نارضایتیِ زمینه‌ای در روابط بسیار خطرناک است، زیرا زمانی شعله‌ور می‌شود که ما انتظارش را نداریم. اگر این مشکل در داستان چلسی و برایانا حل نشود، احتمالاً روابط آن‌ها با مشکلات بیشتری همراه خواهد شد.

هم‌وابستگی

در روابط سالم، شما مسئول رفتار دیگران نیستید. هم‌وابستگی به معنای مدیریت زندگی، خلق‌وخو، مرزها و احساسات دیگران است. در روابط ناسالمِ بزرگ‌سالان، این رفتار با اجازهٔ دخالت در زندگی خصوصی طرف مقابل و دخالت در نحوهٔ انتخاب و عملکرد وی ظاهر می‌شود.

نیاز به بودن افراد در زندگی طبیعی است، اما نداشتن هویتی جدا و ازدست‌دادن شخصیت خود رفتاری ناسالم و توضیحی از هم‌وابستگی است. نجات‌دادن دیگران از مشکلات بدون درخواست از شما نیز نوعی از این رفتار است. اگر به نیازهای خودتان توجهی نکنید و نیازهای شخص دیگری را در الویت قرار بدهید، باز هم نشانی از هم‌وابستگی است. صمیمیت متقابل رفتاری سالم است، اما سردرگمی دراین‌باره که چه کسی هستید و زمانی که کنار فرد دیگری هستید چه احساسی دارید رفتاری ناسالم است.

مثال‌های از هم‌وابستگی

- برادرتان کارش را از دست داده است و بدون اینکه از شما درخواست کند اجاره‌خانهٔ او را پرداخت می‌کنید، چون می‌دانید که او به کمک نیاز دارد.

- مادرتان به داروهای مسکن اعتیاد دارد و چون نمی‌خواهید آن را از مکان‌های نامعتبر خریداری کند، مسکن‌های خود را به او می‌دهید.
- دخترعموی شما تماس می‌گیرد تا دربارهٔ مشکلاتی که در دوران ازدواجش رخ داده با شما صحبت کند، اما به‌جای اینکه به حرف‌های او گوش کنید، راه‌حل‌هایی را پیش پایش می‌گذارید و به او مکانی برای اقامت پیشنهاد می‌کنید.

در هم‌وابستگی، شما فرض می‌کنید که شخص دیگری به کمک نیاز دارد. گاهی اوقات ممکن است که در گذشته به کمک شما نیاز بوده باشد، اما الگوی کمک‌کردن را هنوز ادامه می‌دهید.

به یاد دارم زمانی را که به این الگوی رفتاری دچار بودم:

- برای دیگران بهانه می‌تراشیدم.
- اشتباهات دیگران را اصلاح می‌کردم.
- سعی می‌کردم مشکلات دیگران را حل کنم.
- در مراقبت از دیگران کوتاهی نمی‌کردم.
- دربارهٔ مشکلات دیگران چنان نگران بودم که انگار مشکل من است.

- سعی می‌کردم دیگران را قانع کنم یا به تغییرکردن وادارشان کنم.
- دیگران تغییر نمی‌کردند و من احساس ناامیدی می‌کردم.
- حتی زمانی که وقت کافی نداشتم هم کمک به دیگران را در الویت قرار می‌دادم.

- وقتی که دیگران مشکل خود را بیان می‌کردند، من بیشتر از طرف مقابل برای حل آن تلاش می‌کردم.
- چون نمی‌خواستم دیگران آسیب ببینند، تأثیری را که حرف‌ها و عملکردشان در من می‌گذاشت به کمترین حد می‌رساندم.

قرارگرفتن در الگوی مراقبت از افرادی که توانایی مراقبت از خودشان را دارند آسان است. گاهی اوقات، تلاش می‌کنید به فردی کمک کنید که تمایلی به تغییر ندارد. شما می‌توانید انتخاب کنید که به فرد اجازه دهید خودش اوضاع را مدیریت کند یا این کار را برای او انجام دهید. شما می‌توانید به افراد نشان دهید که چگونه می‌توانند خودشان مسائل را حل کنند و به آن‌ها اجازه دهید استقلال خود را حفظ کنند تا بتوانید هم‌وابستگی را مدیریت کنید. ممکن است شخصی معتاد باشد، مشکلات مالی داشته باشد یا غرق در تأثیرات منفی باشد و به نظر برسد کنترل‌کردن مشکلات او تنها راه‌حل است؛ با اندکی درنگ به این نتیجه خواهید رسید که این تنها راه‌حل نیست.

به دیگران نشان دهید چگونه از خودشان مراقبت کنند

شخصی در اینستاگرام این سؤال را از من کرد: «چگونه بر میل کمک به خواهر و برادرم غلبه کنم؟ از اینکه نگهبان زندگی آن‌ها باشم خسته شده‌ام. باوجوداینکه همهٔ ما بالغ هستیم، من هنوز هم مثل والدین آن دو کارها را پیش می‌برم.»

ممکن است در دوران کودکی والدینی داشتید که بایسته و شایسته از شما مراقبت نمی‌کردند، پس وظیفهٔ آن‌ها را شما انجام می‌دادید و از دیگران مراقبت

می‌کردید. آیا هنوز هم انجام‌دادن این کار لازم است؟ به‌عنوان فردی بزرگ‌سال، باید نقش خود را به خواهر و برادری حامی تغییر دهیم.

وقتی که دیگران از پس انجام‌دادن کاری برنمی‌آیند، شیوهٔ حل مسئله را به آن‌ها نشان دهید، نه اینکه آن کار را برایشان انجام دهید. ما اغلب بر این باوریم که انجام‌دادن کار برای دیگران مفیدترین راه حمایت از آن‌هاست، اما در درازمدت نشان‌دادن اینکه چگونه از خودشان مراقبت کنند بهترین راه برای کمک به آن‌هاست. زمانی که توانایی مراقبت از خود را از دیگران سلب می‌کنیم، موظف به یک عمر تعهد برای کمک به آن‌ها خواهیم بود. حقیقتی تلخ: «برخی از مردم، ازجمله عزیزانمان، تمایلی ندارند که با روش‌های مناسب از خود مراقبت کنند یا ارادهٔ لازم برای انجام‌دادن این کار را ندارند.» کمکِ بیش از حد به دیگران هزینه‌هایی در پی دارد و بودن کنار دیگران و نبودن در زندگی خود استرس‌زاست و در سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد.

به دیگران اجازه دهید مسیر رشد و تکامل را طی کنند

همهٔ ما بزرگ می‌شویم، متفاوت‌تر از گذشته با مسائل برخورد می‌کنیم و آن‌طور نیستیم که در کودکی بودیم. اعضای خانواده شاهد این تغییرات هستند و گاهی اوقات نحوهٔ نگرش خود را به آنچه بودیم و آنچه هستیم تغییر نمی‌دهند.

بعداز هفت پسرعمو، من کوچک‌ترین نوه بودم. تقریباً همهٔ اعضای خانواده همچنان من را مثل دوران کودکی‌ام می‌بینند. از بسیاری جهات، این ماجرا لذت‌بخش است، چراکه پسرعموهایم خاطرات شیرین زیادی را از من در دوران کودکی و سال‌های جوانی‌ام دارند. وقتی به دوران بزرگ‌سالی قدم گذاشتم، این جملات را

شنیدم: «باورم نمی‌شود بچه‌ام دارد ازدواج می‌کند.» «باورم نمی‌شود بچه‌ام دارد مستقل می‌شود.» این نظرها پذیرفتنی هستند. اما وقتی که دیگران با جملاتی مانند «برای ازدواج آماده نیستی» یا «نمی‌توانی مستقل زندگی کنی» روبه‌رو می‌شوند چه؟ گاهی اوقات، طرزفکری که دیگران دربارهٔ ما دارند ممکن است ما را از ادامهٔ زندگیِ باب میلمان بازدارد.

شما از بدو تولد درحال رشد هستید و می‌آموزید که چگونه در دنیا عمل کنید. دیگران می‌توانند خیلی بیشتر از حد تصور شما رشد کنند و پیش بروند و پذیرفتن این امر رفتاری سالم است. خفه‌کردن رشد شخصی باعث می‌شود که او مخفیانه و بدون حمایت عاطفی تغییر کند.

مدیریت انتظارات

مرزهای شما چیست؟ در واقع، شما از طریقی می‌توانید به دیگران کمک کنید و ممکن است برای شما هزینه‌هایی نیز داشته باشد. قبل‌از اینکه تصمیم بگیرید به شخصی کمک کنید، مرزهای خود را در نظر بگیرید و به یاد داشته باشید که راه‌های زیادی برای حمایت از دیگران وجود دارد. فهرستی از کارهایی را که می‌توانید بدون کمک‌کردن به دیگران انجام دهید تهیه کنید. قدمی جلوتر بردارید و این سؤال جادویی را از آن‌ها بکنید: «چگونه می‌توانم از شما حمایت کنم؟» شاید فرد مقابل دیدگاه دیگری دراین‌باره داشته باشد. قبل‌از اینکه این سؤال را بکنید با خودتان تمرین کنید.

با این شروع کنید: «من می‌توانم به صحبت‌های دیگران گوش کنم بدون اینکه تصور کنم به کمکم نیاز دارند. حل‌کردن مسائلی که خودشان از پس انجام‌دادنش

برمی‌آیند وظیفهٔ من نیست. اگر کسی کمک بخواهد، اجازه می‌دهم که اول درخواستش را بیان کند. وقتی که فردی از من درخواست کمک کند، در صورتی می‌پذیرم که صدمه‌ای به خودم و زندگی‌ام وارد نکند.»

وقتی که با هم‌وابستگی به مشکل خوردید، این جملات را تکرار کنید:

- دارم نه‌گفتن را یاد می‌گیرم.
- به دیگران اجازه می‌دهم از خودشان مراقبت کنند.
- مستقل عمل می‌کنم.
- برای خودم محدودیت‌هایی را تعیین می‌کنم.
- بیش از حد در مشکلات دیگران غرق نمی‌شوم.
- می‌دانم که دیگران می‌توانند زندگی خودشان را مدیریت کنند.
- حاضرم کنار بکشم و همه‌چیز را رها کنم.
- من مستحق این هستم که بتوانم از خودم مراقبت کنم.
- من مسئول رفتار خودم هستم.

تحول‌نیافتگی

این امر زمانی اتفاق می‌افتد که مستقل از دیگران رفتار نکنید. تسهیم دیدگاهی یکسان دربارهٔ همه‌چیز، ادامه‌دادن به روش فردی دیگر و داشتن مرزهای بسیار کم از اجزای اساسی تحول‌نیافتگی است. در خانواده‌های ناکارآمد، تحول‌نیافتگی همه را در وضعیتی مشابه قرار می‌دهد و زمانی که فردی اعتراض می‌کند و وضعیت موجود را به چالش می‌کشد، به گوشت قربانی تبدیل می‌شود و دیگران او را قانون‌شکن می‌دانند. خانواده نظامی فرهنگی است. گاهی اوقات، زمانی که افراد در تلاش‌اند تا سُنت‌های جدید ایجاد کنند، نقش‌ها را تغییر دهند یا مرزهای جدیدی را ایجاد کنند، نظام احساس می‌کند مورد حمله قرار گرفته است.

چِلسی تمایل برایانا به داشتن هویتی جداگانه را تهدیدی برای پویایی خواهر دوقلوی خود می‌دانست. چِلسی برای مدت‌زمانی طولانی به‌عنوان فردی که بزرگ‌تر است کنترل رابطه را به دست داشت، اما با تغییر برایانا احساس کرد قدرتش را از دست داده است. به‌دلیل تمایل برایانا برای داشتن استقلال بیشتر، چِلسی باید با تغییرات کنار بیاید.

مثال‌های تحول‌نیافتگی:

- فردی در خانواده‌ای مسیحی بزرگ شده است و پس‌از پشت‌سرگذاشتن دوران نوجوانی خود تصمیم می‌گیرد مسلمان شود. همهٔ اعضای خانواده این تصمیم را نمی‌پذیرند و به او پشت می‌کنند.

- خواهر و برادری می‌خواهند برای ادامهٔ تحصیلاتشان به دانشگاهی خارج از ایالتی که در آن زندگی می‌کنند بروند و با واکنش تند خانواده مواجه می‌شوند.
- دختری نامزد می‌کند و مادرش بدون درنظرگرفتن خواسته‌های او برنامه‌ریزی عروسی را بر عهده می‌گیرد.

معمولاً بزرگ‌سالان به استقلال تمایل دارند، اما از مخالفت با نظام فرهنگی که در آن بزرگ شده‌اند احساس گناه می‌کنند. در ادامه یادآوری‌هایی را برای افرادی که دچار این کشمکش درونی هستند بررسی می‌کنیم:

- **شما می‌توانید خانوادهٔ خود را دوست داشته باشید و همچنان از کارهایی که انجام داده‌اند یا نکرده‌اند ناراحت باشید.** هر دو احساسی که با آن مواجه هستید می‌تواند درست باشد. بسیاری از روابط پیچیده‌تر از آنی هستند که به نظر می‌آیند. وقتی این احتمال را در نظر بگیرید که چندین احساس می‌تواند هم‌زمان وجود داشته باشد، آسان‌تر می‌توانید جنبه‌های مثبت و منفی روابط را درک کنید.

- **می‌توانید از نحوهٔ تربیت والدین خود ناراحت باشید و درعین‌حال آن‌ها را دوست داشته باشید.** اغلب ممکن است در روابط از کسی که دوستش دارید ناامید یا ناراحت شوید. صدمه‌دیدن بخشی از عشق‌ورزیدن است.

- **اشکالی ندارد که حدومرز خود را در خانواده حفظ کنید.** مرزها بخش سالمی از همهٔ روابط هستند. محدودیت‌ها و انتظارات خود را در روابط دوستانه، عاشقانه، کاری، رسانه‌های اجتماعی، خانواده و دیگر زمینه‌هایی که در سلامت روان شما تأثیر می‌گذارند حفظ کنید.

- **قاطعانه برخوردکردن به معنای بی‌ادبی نیست.** در یک نظرسنجی اینستاگرامی، از مخاطبانم پرسیدم: «چه‌کاری انجام داده‌اید که فرد مقابل آن را بی‌ادبانه در نظر گرفت؟» این پاسخ‌ها را دادند: «چون تمایلی به خریدکردن با فردی را نداشتم، بی‌ادب خطاب شدم.» «شخصی درخواست کرد تا به او پول قرض بدهم. من گفتم تمایلی به این کار ندارم و برای همین بی‌ادب خطاب شدم.» «دوستم نظرم را پرسید و من صادقانه پاسخ دادم.»

- **خراب‌کاری‌هایی که به‌عمد انجام شود بی‌ادبانه است.** برای مثال، فردی دقیقاً پشت‌سر شماست و می‌خواهد وارد ساختمان شود و شما به‌عمد در را به روی او می‌بندید. این عمل بی‌ادبی است. گاهی اوقات، مسائلی که ما بی‌ادبانه می‌دانیم در واقع صادق‌بودن، تعیین مرزها، نه‌گفتن، تفکر متفاوت یا قاطعیت است.

- **به‌خاطر داشتن دیگاهی متفاوت با خانواده‌تان خیانت‌کار نیستید.** ممکن است افراد برای کنترل رفتار شما و تغییر آن سعی در ایجاد احساسی منفی داشته باشند.

- **مخالفت دیگران با نظر شما به این معنی نیست که اشتباه کرده‌اید.** مجبور نیستید ثابت کنید حق با شماست. می‌دانم که کنارآمدن با سوءبرداشت دیگران از رفتارتان کاری دشوار است، اما باید این واقعیت را بپذیرید که برخی افراد شما را درک نمی‌کنند. ممکن است دیگران، حتی کسانی که دوستشان دارید، با شما مخالفت کنند.

برای داشتن روابطی سالم باید چیزی را که می‌توانید مدیریت کنید، اما هرگز برای مدیریت زندگی دیگران تلاش نکنید. حتی وقتی که شخصی را از صمیم قلب

دوست دارید و بهترین‌ها را برای او می‌خواهید هم نمی‌توانید او را کنترل کنید.

خودمختاری بخش سالمی از روابط است. راهی شگفت‌انگیز برای حمایت از دیگران این است که به آن‌ها اجازه دهید همان‌طور که دوست دارند رفتار کنند. انتخاب شیوهٔ کمک به دیگران افکار شما را آزاد می‌کند تا بتوانید ایده‌های خود را در روابط گسترش دهید.

تمرین

تکه‌ای کاغذ یا دفتری بردارید تا به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چگونه هم‌وابستگی و تحول‌نیافتگی در روابط خانوادگی شما ظاهر شده است؟
- در خانوادهٔ شما چه اتفاقی می‌افتد وقتی فردی با مسائلی که عادی تلقی می‌شود مخالفت می‌کند؟
- آیا هیچ‌یک از اعضای خانوادهٔ شما دربارهٔ این اختلال با شما موافق است؟

اِلِن مادری مجرد با سه فرزند است. او فرزند دومش، آنتونی، را فردی باهوش، دل‌سوز و با روحیهٔ بالا می‌دانست. ظاهراً آنتونی کودکی است که همیشه بیش از دیگران به توجه نیاز دارد. زمانی که آنتونی در مدرسهٔ راهنمایی تحصیل می‌کرد، اِلِن و همسرش از هم جدا شدند. آنتونی ناراحتی و عصبانیتش را با بدرفتاری‌هایش نشان می‌داد. او به فردی ستیزه‌جو تبدیل شد، کلاس درس را رها کرد، نمراتی ضعیف گرفت و شروع کرد به دعواکردن با خواهر و برادرش. با وجود همهٔ این موارد، همانند فرشته‌ای مهربان با پدرش برخورد می‌کرد، حتی اگر به‌ندرت همدیگر را می‌دیدند.

در کلاس یازدهم، آنتونی به مصرف داروهای بدون نسخه روی آورد. اِلِن خودش را برای نبردن آنتونی پیش روان‌شناس سرزنش می‌کرد. اِلِن بعداز طلاق با مدیریت سلامتِ روانش و درعین‌حال رسیدگی به سه فرزندش کلنجار می‌رفت.

درحالی‌که آنتونی به مبارزه ادامه می‌داد، دو فرزند دیگر اِلِن، آلیسون و جاستین، به بزرگ‌سالانی موفق تبدیل شدند. آلیسون و جاستین از اینکه مادرشان بیشتر وقت خود را به مراقبت از آنتونی اختصاص می‌داد و به‌ندرت در موفقیت‌های آن دو همراهی می‌کرد ناراحت بودند. خاطراتی که در گذشته با برادرشان داشتند چندان دل‌چسب نبود. در نتیجه، به برقراری ارتباط با او تمایلی نداشتند. در دوران نوجوانی، آنتونی به فردی دروغ‌گو تبدیل شده بود، همیشه سر هر موضوعی دعوا می‌کرد و حتی از آن‌ها دزدی می‌کرد. همهٔ این کارها بیش‌ازپیش باعث استرس مادرشان شده بود.

اغلب اوقات، اِلن به آنتونی برای پرداخت کرایه‌خانه‌اش کمک می‌کرد و دائماً در تلاش بود تا مشکلات او را برطرف کند. اما رفتاری متفاوت با آلیسون و جاستین داشت، چراکه احساس می‌کرد آن دو نیاز چندانی به کمک ندارند. اِلن تمایل داشت که بعداز ۲۵ سال کار بازنشسته شود، اما پولی که صرف مخارج آنتونی شده بود او را از برنامه‌ریزی‌اش عقب انداخته بود.

در همین حال، پدر آنتونی هیچ کمکی به او نمی‌کرد. پدرش با پیش‌کشیدن این موضوع که آنتونی فردی بالغ است هیچ مسئولیتی را دربارهٔ تأثیر طلاق در پسرش نپذیرفت. اِلن باور داشت که خودش مسئول رفتارهای آنتونی است، چون هیچ‌کسی از آنتونی مراقبت نمی‌کند. بزرگ‌ترین ترسش این بود که آنتونی به‌خاطر مصرف موادمخدر به زندان بیفتد یا بی‌خانمان شود. بنابراین، اِلن در تلاش بود تا از او در برابر آیندهٔ اجتناب‌ناپذیری که برای او متصور می‌شد محافظت کند. اِلن دلیل ناراحتی دو فرزند دیگرش را درک نمی‌کرد و همچنین نمی‌دانست که چرا هیچ‌کس دیگری این‌قدر اهمیت نمی‌دهد که در این راه او را همراهی کند. او با تلاش برای نجات آنتونی به رابطهٔ خود با دو فرزند دیگرش و همچنین به رابطه با خودش هم آسیب رساند.

ما نمی‌توانیم دیگران را از دست خودشان نجات دهیم

احساس گناه می‌تواند والدین را وادار به انجام‌دادن کارهایی نامناسب و بیش از حد معقول کند. دائم به خودشان می‌گویند که «اگر... داشتم، این اتفاق نمی‌افتاد» یا «اگر... را انجام نمی‌دادم، این اتفاق نمی‌افتاد». حقیقت این است که نه راهی برای پیش‌بینی آینده وجود دارد نه راهی برای تغییر گذشته. اِلن

نمی‌داند چه اتفاقی دقیقاً در دوران کودکی آنتونی افتاده است که او را به این نوع رفتار هدایت کرده، اما تصور می‌کند که عامل اصلی خودش است. بنابراین، احساس می‌کند مسئولیت آنتونی تماماً بر عهدهٔ اوست. حقیقت این است که اِلِن نمی‌تواند فرزندش را نجات دهد، فقط می‌تواند از او در برابر مسائل مربوط به مصرف موادمخدر حمایت کند.

تماشای مبارزهٔ یکی از اعضای خانواده با اعتیاد غم‌انگیز و دل‌خراش است، اما تشخیص اینکه نمی‌توانید دیگران را از راهی که خودشان انتخاب کرده‌اند بازگردانید خالی از لطف نیست. اغلب، همهٔ افراد خانوادهٔ فردِ معتاد تأثیر اعتیاد را احساس می‌کنند. به قول معروف، اعتیاد بیماری خانوادگی است. اِلِن تلاش کرد میزان اعتیاد آنتونی را به حداقل برساند و شرایطی را فراهم کرد تا آنتونی هرگز با عواقب اعمالش روبه‌رو نشود. نیازی نیست که آنتونی به بن‌بست برسد، اما باید تأثیر مصرف موادمخدر در زندگی خود را ببیند.

تعریف اعتیاد

اعتیاد به معنای ناتوانی در ترک مصرف موادمخدر و الکل، قمارکردن حتی خرید و خیلی موارد دیگر است. درصورتی‌که شخص نتواند بدون مصرف موادمخدر یا الکل به زندگی خود ادامه دهد و سلامت روانش به مادهٔ مصرفی وابسته باشد، مشکل و معضل تلقی می‌شود. تحقیقات در این زمینه حاکی از آن است که اعتیاد به موادمخدر، الکل، قمار و خرید می‌تواند ناشی از عملکرد مغز باشد. تحقیقاتی که انجمن کانادایی علوم اعصاب انجام داده خاطرنشان می‌کند: «علت انتخاب

رفتارهای مضر ممکن است اختلال در برخی از نواحی مغزی باشد که به گزینه‌های احتمالی ارزش می‌دهد.» نتیجهٔ این تحقیقات به این ترتیب است که الگوهای ناسالمِ تصمیم‌گیری باعث اعتیاد می‌شوند.

مصرف موادمخدر و الکل در خانواده‌ها ممکن است به‌صورت زیر باشد:

- ناتوانی در رسیدگی به نیازهای خانواده و فرزندان.

مثال: بعدازظهرها تابیثاخودش به کارها رسیدگی می‌کرد، چراکه مادرش خیلی مشروب می‌نوشید.

- عواقب اعتیاد در زندگی روزمرهٔ خانواده.

مثال: تابیثا با یکی از دوستانش که نزدیک خانهٔ آن‌ها زندگی می‌کرد به مدرسه می‌رفت، چراکه مادرش پس‌از گرفتن دومین اخطار رانندگی در مستی دیگر مجاز به رانندگی نبود.

- آسیب‌زدن به روابط.

مثال: مادر تابیثا روابط آشفته‌ای داشت، چراکه هر بار مست بود با فرد مقابل مشاجره می‌کرد و طرف دیگر رابطه بعداز مدتی از وضعیت موجود خسته می‌شد و در نتیجه از ادامهٔ رابطه با مادر تابیثا امتناع می‌کرد.

- عوارض فیزیکی.

مثال: تابیثا مجبور بود مادرش را از خواب بیدار کند، چراکه او همیشه خمار بود و به‌ندرت صدای زنگ ساعت را می‌شنید.

- از دست دادن منابع مالی به‌مرور.

مثال: آب و برق خانه اغلب قطع می‌شد، چراکه قبض آب و برق پرداخت نمی‌شد. وقتی که تابیثا ده سال داشت، منتظر این بود که پانزده‌ساله شود تا بتواند برای پرداخت قبض‌ها کار پیدا کند.

- مسائل مربوط به سلامت روانی و عاطفی.

مثال: در نبود مادر تابیثا در خانه، تابیثا دائماً احساس اضطراب می‌کرد، چراکه نگران بود مادرش مشکلی به وجود آورد یا در وضعیتی خطرناک قرار داشته باشد.

کودکانی که در خانواده‌هایی با سوء مصرف موادمخدر و الکل زندگی می‌کنند معمولاً در بزرگ‌سالی با مسائل دشواری کلنجار می‌روند، ازجمله:

- مشکلات تحصیلی؛

- مواجهه با چالش‌هایی در روابط صمیمانه در بزرگ‌سالی؛

- کلنجاررفتن با مسائل سلامت روان در رابطه؛ در وهلهٔ نخست اضطراب و افسردگی؛

- مشکل در تشخیص و برقراری ارتباط با احساسات و پنهان‌کاری؛

- احساس شرمساری و بی‌اعتمادی.

اگر هر دو والد معتاد به الکل باشند، کودکان معمولاً با عواقب بیشتری روبه‌رو می‌شوند تا اینکه فقط یکی از والدین معتاد به الکل باشد. کودکان تأثیرات منفی را از هر دو والد دریافت می‌کنند و دیگر هیچ بزرگ‌سالی نیست که به نیازهای آن‌ها توجه کند.

مسائل رایجی که این کودکان در بزرگ‌سالی تجربه می‌کنند عبارت‌اند از:

- زیرسؤال‌بردن عادات نوشیدن یا مصرف مواد حتی زمانی که طرفین به هم اعتماد دارند؛
- وابستگی؛
- رفتاری کنترل‌گرانه؛
- مشکل در ابراز احساسات و بیان نیازها.

اعتیاد به قمار در خانواده‌ها ممکن است به‌صورت زیر باشد:

- استفاده از پس‌انداز خانواده برای تأمین مالی این عادت

مثال: آیزاک به بودجه‌ای که برای دانشگاه پس‌انداز شده بود دل خوش کرده بود. اما وقتی که خواست برای ادامهٔ تحصیل اقدام کند، متوجه شد که پدرش آن را در قمار از دست داده است.

- دروغ گفتن دربارهٔ قمارکردن

مثال: پدر آیزاک علی‌رغم گذراندن ساعاتی طولانی در کازینو [قمارخانه] هرگز اعتراف به اعتیاد به قمار نکرد.

- به‌خطرانداختن امنیت خانواده به‌دلیل بدهی مالی

مثال: پدر آیزاک بعداز تمام‌کردن پس‌انداز مالی خود، از افرادی که نزول می‌دهند پول قرض می‌گرفت.

اعتیاد به خرید در خانواده‌ها ممکن است به این صورت باشد:

- خریدکردن برای مقابله با استرس یا مشکلات مهم زندگی

مثال: شارون پس‌از مرگ مادرش شروع کرد به درمان خودش با خریدهای گران‌قیمت. او به‌ندرت لباس‌هایی را که می‌خرید می‌پوشید، اما خریدکردن حواس او را از غم و اندوهش پرت می‌کرد.

- خرج‌کردن فراتر از توان مالی

مثال: شارون از پرداخت قبض یکی از کارت‌های اعتباری‌اش خودداری می‌کرد تا بتواند قبض کارت دیگری را بپردازد.

- ناتوانی در کنترل عادت مخرب

مثال: شارون برای پرداخت قبض کارت‌های بانکی‌اش از شریک زندگی خود پول قرض کرد و شریک زندگی‌اش از این رفتار او شکایت کرد، چراکه وظیفهٔ او پرداخت هزینه‌های خانه بود، نه پرداخت قبض‌های کارت بانکی شارون.

اعتیادهای دیگر چطور؟

آیا ممکن است به استفاده از تلفن همراه خود معتاد شوید؟ بله.

آیا ممکن است به رابطهٔ جنسی معتاد شوید؟ بله.

آیا ممکن است به کافئین معتاد شوید؟ بله.

شما می‌توانید به هرچیزی که تأثیر مخربی در زندگی‌تان دارد اعتیاد داشته باشید. هر کاری که منظم انجام می‌دهیم لزوماً اعتیاد نیست. تکرار یک کار همیشه تعیین‌کنندهٔ اعتیاد نیست. به یاد داشته باشید که اعتیاد ناتوانی در ترک عادت است، به ویژه زمانی که با پیامدهای منفی آن روبه‌رو می‌شوید. هر عادت بدی مشکل‌ساز نیست. دانستن تأثیر یک رفتار در زندگی و روابطتان ضروری است. بررسی کنید که آیا می‌توانید رفتاری را در صورت تأثیر منفی کنار بگذارید یا خیر.

رفتارهای خانواده‌ای که یکی از اعضای آن اعتیاد دارد

در مثال خانوادهٔ اِلِن، اعتیاد آنتونی زندگی همه را تحت‌تأثیر قرار داده بود. زمانی که اعتیاد به بخشی از زندگی خانواده تبدیل می‌شود، ممکن است

عکس‌العمل‌هایی را به‌دنبال داشته باشد که در ادامه بررسی می‌کنیم.

حالت دفاعی

معمولاً زمانی که افراد آمادگی لازم برای مواجهه با مشکلی را ندارند، حالتی تدافعی به خود می‌گیرند. ممکن است موضوع را تغییر دهند یا بهانه‌های بیهوده بیاورند. مثلاً بگویند: «حین مستی رانندگی نمی‌کردم که. فقط چراغ ماشینم روشن بود و داخل ماشین خوابم برده بود. همین.» حالت تدافعی مسیر رسیدن به دلیل را در مواجهه با شخصی که تنها هدفش شانه خالی‌کردن است دشوار می‌کند.

انکار

نه‌تنها فردی که با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کند می‌تواند شرایط را انکار کند، بلکه افراد خانوادهٔ او نیز می‌توانند منکر اعتیاد او باشند. وقتی تمایل نداریم با مسئله‌ای روبه‌رو شویم، انکارِ شرایطِ موجود به ما آرامشی موقتی می‌دهد. بااین‌حال وقتی که اعضای خانواده بیشتر دربارهٔ اعتیاد صحبت می‌کنند، اجتناب از درگیری غیرممکن است. وقتی شواهد وجود مشکل آشکار می‌شود، مانند ازدست‌دادن شغل به‌دلیل اعتیاد، همهٔ اعضای خانواده ناامید می‌شوند. انکار سازوکار مقابله‌ای و ناسالم است. در این سازوکار، به‌جای تغییر سیستم‌های ناکارآمد به حفظ آن ادامه می‌دهیم.

سرزنش دیگران

در این شرایط، افراد هیچ مسئولیتی را در قبال اتفاقاتی که در زندگی‌شان افتاده نمی‌پذیرند. البته همهٔ ما تحت‌تأثیر اتفاقاتی هستیم که در زندگی رخ می‌دهد، اما مسیری که برای ادامه انتخاب می‌کنیم بر عهدهٔ خودمان است. زمانی که فرد حالت تدافعی دارد، دیگران را سرزنش می‌کند یا وجود مشکل را انکار می‌کند، ممکن است رفتارهای زیر را داشته باشد:

- «منظورم این نبود.»
- «شما هم همین کار را می‌کنید.»
- «تو خیلی دراین‌باره حساسی.»
- «چرا همیشه با هر کاری که من می‌کنم مشکل داری؟»
- «درست است که من این کار را کردم، اما بقیه هم انجامش می‌دهند، ولی تو فقط از دست من عصبانی هستی.»
- «قصدم این نبود.»
- «نباید ناراحت باشی، اصلاً مسئلهٔ مهمی نبود. بس است! دیگر شلوغش نکن.»

نابالغی عاطفی

سنی که تقویم به ما نشان می‌دهد با سن عاطفی ما یکسان نیست. گاهی افراد بدون اینکه بزرگ شوند و به بلوغ عاطفی برسند پیرتر می‌شوند. فردی که با اعتیاد

دست‌وپنجه نرم می‌کند همانند فردی که هم سن‌وسال اوست ولی معتاد نیست رفتار نمی‌کند. حتی زمانی که هوشیاری خود را به دست می‌آورد، ممکن است همانند فردی بالغ رفتار نکند. از فرزندان افرادی که اعتیاد داشتند شنیده‌ام: «چرا والدینم مسئولیت‌پذیر نیستند؟ مگر بزرگ نشده‌اند؟ باید بهتر رفتار کنند.» من به آن‌ها توصیه می‌کنم که به‌جای درنظرگرفتن سن بیولوژیکی والدینشان، سن رفتاری را در نظر بگیرند. پدر یا مادری ۶۵ ساله می‌تواند ظرفیت عاطفی نوجوانی ۱۲ ساله را داشته باشد.

خودخواهی

آسیب مضر است، چه عمدی باشد چه غیرعمدی. شاید مسائل مربوط به مصرف موادمخدر کسی به شما مربوط نباشد، اما تأثیرمنفی در زندگی شما بگذارد. اعتیاد باعث می‌شود که فرد بیشتر به فکر خودش باشد تا نیازهای دیگران. حتی وقتی که هوشیاری خود را به دست می‌آورد، باز هم ممکن است فقط به خودش باشد. چون فرد معتاد مدت‌های طولانی مرکز دنیای خود بوده، باید یاد بگیرد که چگونه نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرد.

فریب

افرادی که با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کنند گاهی اوقات برای برآورده‌شدن نیازهای خود دیگران را فریب می‌دهند. احساس گناه شیوه‌ای متداول است و تا رسیدن به خواسته‌های خود، از محبت‌کردن امتناع می‌کنند. ممکن است این جملات را از این افراد بشنوید: «کس دیگری به‌جز تو ندارم که ازش بخواهم.» «به

پول نیاز دارم تا قبض برق را پرداخت کنم. اگر قبض را پرداخت نکنم، برق را قطع می‌کنند.» «اگر برای پرداخت اجاره‌خانه کمکم کنی، برایت آشپزی می‌کنم.»

غفلت عاطفی

غفلت عاطفی به معنای نبود توجه و مراقبت کافی است. اغلب ناخواسته این کار را انجام می‌دهیم، اما این امر بسیار تأثیرگذار است. ناخواسته نادیده‌گرفتنِ فردی به‌اندازهٔ آسیب عمدی به او تأثیرگذار است. در دوران کودکی، این نوع ضربهٔ روحی بسیار رایج است، به‌خصوص در خانواده‌هایی که والدین درگیر اعتیادند یا از کودکان سوءاستفادهٔ فیزیکی می‌کنند. این نوع زخم‌ها نامرئی هستند. بااین‌حال، بسیاری از افراد از عوارض جانبی نادیده گرفته‌شدن رنج می‌برند.

راه‌هایی که والدین فرزندان خود را نادیده می‌گیرند (در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد)

وقتی حضور والد اهمیت دارد، او آنجا نباشد

کودکان به راهنمایی بزرگ‌سالان نیاز دارند و در صورت نبود آن‌ها، مسائل را خودشان مستقلاً بررسی می‌کنند یا ممکن است از هم‌سالان خود که دانش کافی ندارند راهنمایی بخواهند. برای مثال، کِلی برای اولین بار در مدرسه عادت ماهانه شد. هیچ‌کس تابه‌حال دربارهٔ این موضوع با او صحبت نکرده بود و او نمی‌دانست که چه‌کاری باید انجام دهد. بنابراین وقتی متوجه خون‌ریزی شد، احساس کرد یک‌جورهایی صدمه دیده است. مدیر مدرسه کِلی را به خانه فرستاد، اما مادرش پَدها را به او داد و رفت بدون اینکه توضیحی بدهد یا با او دربارهٔ احساساتش صحبت کند.

به کودکان اجازه دهید نسخهٔ کوچکی از خودشان باشند

هر کودکی شخصیتی منحصربه‌فرد دارد. اگرچه والدین آن‌ها در شکل‌گیری شخصیتشان تأثیرگذارند، کودکان ممکن است احساس متفاوتی با باقی اعضای خانواده داشته باشند. به کودکان اجازه دهید متفاوت باشند. این کار به آن‌ها اعتمادبه‌نفسی واقعی می‌دهد.

همهٔ اعضای خانوادهٔ فرانکلین شغلی خوب به‌همراه مزایا و حقوق ثابت دارند، اما فرانکلین از هنر و بازیگری لذت می‌برد. او نمی‌توانست زندگی خود را بدون وجود علایقش تصور کند. اما هر بار که به تئاتر اشاره می‌کرد، والدین او ادعا می‌کردند که این موارد راهی برای کسب درآمد نیستند و از تلاش‌های او حمایت نمی‌کردند.

رد احساسات

بچه‌ها به وجود بزرگ‌سالان در زندگی‌شان و همچنین اتفاقاتی که رخ می‌دهد احساسات متفاوتی دارند. نادیده‌گرفتن نیاز کودک به حمایت عاطفی باعث می‌شود که او تصور کند احساساتش ارزشمند نیست. مطالعات نشان داده است فقط بزرگ‌سالی که به نیاز کودک اهمیت می‌دهد می‌تواند تأثیر مثبتی در زندگی او بگذارد.

وقتی پدر و مادر ویل از هم جدا شدند، او دوازده سال بیشتر نداشت. او پیش مادرش زندگی می‌کرد و ملاقات روزانهٔ پدرش پس‌از مدتی به دو بار در ماه کاهش

یافت. ویل از نبود پدرش بسیار غمگین بود، اما هیچ‌کس دربارهٔ طلاق یا احساساتش با او صحبت نکرد.

آلیسون دینین،[۲۲] نویسندهٔ کتاب یادداشت‌هایی از درمانگر شما، دربارهٔ نادیده گرفته‌شدن احساسات و عواطف صحبت می‌کند. او در کودکی مادرش را بر اثر سانحه‌ای هوایی از دست داد و هیچ‌کس دربارهٔ آنچه اتفاق افتاده بود با آلیسون صحبت نکرد. زندگی طوری ادامه داشت که انگار مادرش به‌سادگی ناپدید شده بود، اما آلیسون نتوانست این واقعه را نادیده بگیرد. حتی مواقعی که توضیح‌دادن شرایط سخت می‌نماید، لازم است با کودکان مکالماتی انتقادی و بررسی‌ای احساسی داشته باشید.

الزام کودکان به مراقبت از خود بدون حمایت یا نظارت

بچه‌ها مراقبان مناسبی برای خود یا کودکان کوچک‌تر از خودشان نیستند. حتی وقتی که به‌اندازهٔ کافی بزرگ شده‌اند تا تنها بمانند، ارائهٔ دستورالعمل‌هایی به آن‌ها مفید است. گاهی لازم نیست کودکان در سنین کمتر برخی از مسائل را بدانند و قراردادن آن‌ها در موقعیت‌های این‌چنینی مسئولیت‌های بزرگی را روی دوش آن‌ها می‌گذارد. گاهی منطقی است که والدین در شرایطی از بچه‌های بزرگ‌تر کمک بخواهند، اما اگر این کار به فعالیت‌های درسی، تحصیلات دانشگاهی یا دوران کودکی آن‌ها آسیب بزند، مضر است.

سامانتا نمی‌توانست در فعالیت‌های بعداز مدرسه شرکت کند، چون مجبور بود خواهر و برادر کوچک‌ترش را به خانه برساند. وقتی آخرهفته‌ها مادرش بیرون

می‌رفت، سامانتا مجبور بود از خواهر و برادر کوچکش مراقبت کند. چون از خواهر و برادرش مراقبت می‌کرد، وقتی برای خودش نداشت. او از این موضوع ناراحت بود، چراکه مادرش از آن‌ها مراقبت نمی‌کرد.

در خانواده‌ای ناکارآمد، معنای حرف «شما در مقایسه با سن خودتان بالغ هستید» این است:

- می‌دانید که چگونه مزاحم والدین خود نشوید.
- به بزرگ‌سالان در عبور از بحران کمک می‌کنید.
- برای تحت‌تأثیر قراردادن دیگران تلاش می‌کنید و می‌دانید چگونه از دیگران مراقبت کنید.
- شما محرم اسرار والدین خود هستید.
- وظایف بزرگ‌سالان را بر عهده گرفته‌اید.

- از اطرافیان خود منطقی‌تر فکر می‌کنید.
- می‌دانید که چگونه در مواقع نیاز نامرئی باشید.
- دردسر درست نمی‌کنید.

شما از داشتنِ رفتار کودکانهٔ مناسب سن خود صرف‌نظر کرده‌اید تا کارها و وظایف بزرگ‌سالان را انجام دهید.

اجازه ندهید کودکان به فردی آسیب‌پذیر تبدیل شوند

انسان‌ها موجوداتی احساسی هستند و طبیعی است که کودکان احساسات خود را بروز بدهند. در هنگام ناراحتی گریه می‌کنند، جیغ می‌زنند و این رفتار نادرست نیست. این کار بیان احساسات است و وظیفهٔ والدین آن‌هاست که به بچه‌ها کمک کنند احساسات خود را بپذیرند و پردازش کنند، نه اینکه آن را سرکوب کنند تا دیگران احساس بهتری داشته باشند.

تاد دوازده‌ساله بود که مادربزرگش فوت کرد. در مراسم تشییع‌جنازه عموی او گفت: «گریه نکن و قوی باش.» تاد به‌تازگی مادربزرگی را از دست داده بود که در تمام مراحل زندگی‌اش حضور داشت و در تربیت او سهیم بود.

نباید جلوِ بیان احساسات کودکان را گرفت. البته اگر غمگین است و فریاد می‌زند، منطقی است او را به بیان آرام‌تر احساسات تشویق کنید. فضای امنی را برای

بیان احساسات آماده کنید.

بی‌علاقگی به شناخت فرزند

بچه‌ها دوست دارند که والدینشان آن‌ها را ببینند و برای این کار ارزش قائل‌اند. برخی از والدین نابالغ یا خودشیفته هستند. بنابراین، این‌گونه والدین ممکن است فراموش کنند که باید در کنار فرزندانشان باشند. والدین لیا علایق او را نمی‌دانستند، تنها چیزی که به یاد داشتند این بود که او وقتی تازه راه‌رفتن را شروع کرده بود چه‌چیزی را دوست داشت. لیا احساس می‌کرد که دائماً باید تمایلاتش را به والدین خود یادآوری کند. در سیزده‌سالگی، دیگر ترجیحات خود را بیان نکرد و اجازه داد والدینش هر طور که می‌خواهند اوضاع را پیش ببرند.

نشانه‌های والدینی که ازنظر عاطفی نابالغ هستند:

- زمانی که کنار آن‌ها هستید، احساس تنهایی می‌کنید.
- هرگونه رابطه با آن‌ها یک‌طرفه است.
- آن‌ها احساسات شما را نادیده می‌گیرند.
- ارتباطات آن‌ها ظاهری است.

- برای کاری که خودشان انجام داده‌اند شما را سرزنش می‌کنند.
- احساسی با مسائل برخورد می‌کنند.
- از آسیب‌پذیربودن اجتناب می‌کنند.
- تمایل دارند که شما مطیع خواسته‌های آن‌ها باشید.
- به مرزهای دیگران احترام نمی‌گذارند.
- از شما انتظار دارند احساساتشان را حدس بزنید.
- سعی می‌کنند احساسات شما را تحریک کنند.
- شما را مسئول برانگیخته‌شدن احساساتشان می‌دانند.
- مشکلاتشان را مهم‌تر از مسائلی که شما با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید جلوه می‌دهند.
- زمانی برای شنیدن احساسات یا مشکلات شما ندارند.
- برای اینکه خواستهٔ آن‌ها را انجام دهید، احساس گناه یا شرم به شما القا می‌کنند.

ناتوانی در ابراز احساسات

ابراز احساسات رفتاری سالم هم برای کودکان و هم برای بزرگ‌سالان است و بچه‌ها با مشاهدهٔ رفتار بزرگ‌سالان این امر را می‌آموزند. اگر بزرگ‌سالان اطرافشان احساسات خود را بیان نکنند، کودکان نیز ممکن است همین روند را پیش بگیرند یا خود را برای بیان احساسات سرزنش کنند. فقدان احساسات رفتاری سالم نیست.

تامی هرگز گریهٔ افراد خانواده‌اش را ندیده است. ظاهراً همهٔ آن‌ها به‌راحتی جلوِ وقوع آن را می‌گیرند. بنابراین، او چیزی را انجام می‌دهد که می‌بیند. حتی وقتی که گریه‌اش می‌گیرد، از گریستن خودداری می‌کند.

فقدان قوانین

گرچه نبود قوانین جالب می‌نماید، فقدان آن حتی برای کودکان نیز خطرناک است. استفاده از قوانین راهی سالم برای والدین است تا مراقب سلامت و رفاه فرزندان خود باشند.

کودکان دانش کافی ندارند که تشخیص دهند چه‌چیزی برایشان بهتر است. بنابراین، به قوانینی نیاز دارند که بزرگ‌سالان برای ایمن نگه‌داشتن آن‌ها وضع می‌کنند.

مادر لاتویا زنی سرزنده بود که دربارهٔ رابطهٔ جنسی نه به‌شکلی قضاوت‌گرانه، بلکه بسیار دوستانه صحبت می‌کرد. او به دوستان لاتویا اجازه می‌داد در خانه‌اش

سیگار بکشند و مشروبات الکلی بنوشند. او معتقد بود که بچه‌ها خودشان باید متوجه محدودیت‌هایشان بشوند. اما لاتویا مادری راهنما می‌خواست، نه دوستی دیگر.

والدی حواس‌پرت

وسایل الکترونیکی توجه بزرگ‌سالان و کودکان را به خود جلب می‌کند. والدین اغلب حضوری فیزیکی در کنار کودکان دارند، اما ازنظر ذهنی و عاطفی در جای دیگری سیر می‌کنند، چراکه به‌جای گوش‌کردن و توجه به فرزندانشان، از وسایل الکترونیکی استفاده می‌کنند. نشستن سر میزِ شامی که همه از تلفن‌های همراه خود استفاده می‌کنند هم‌نشینی باکیفیتی نیست. بنابراین، حفظ محدودیت‌های استفاده از تلفن همراه و وسایل الکترونیکی برای کودکان و بزرگ‌سالان امری ضروری است.

وقتی که ماری سعی می‌کرد دربارهٔ موضوعی با پدرش صحبت کند، او درحال صحبت با تلفن همراه خود بود یا شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کرد. هرگاه ماری سؤالی از او می‌کرد، با پاسخی کوتاه مواجه می‌شد.

نادیده‌گرفتن شرایط فیزیکی

وقتی که کودکان سرپناه، غذا و لباس مناسب نداشته باشند، به این معناست که به شرایط فیزیکی آنان توجه کافی نمی‌شود. اریک در زمستان بدون کاپشن به

مدرسه می‌رفت. معلمش در سبد گم‌شده‌ها کاپشنی پیدا کرد و به او داد تا سردش نشود.

نادیده‌گرفتن شرایط فیزیکی می‌تواند به این صورت باشد:

- نداشتن لباس مناسب با آب‌وهوا؛
- دسترسی‌نداشتن به آب، برق و گاز؛
- غذانخوردن مداوم؛
- رسیدگی‌نکردن به بهداشت دندان‌ها؛
- نداشتن محلی امن برای زندگی؛
- نداشتن مکانی مشخص برای زندگی؛
- نظارت‌نداشتن بر رفتار کودک؛
- بی‌اطمینانی از داشتن امنیت؛
- بی‌توجهی به نیازهای فیزیکی.

آزار جسمی

کتک‌زدن کودکان و سیلی‌زدن به آن‌ها آزار جسمی محسوب می‌شود و ممکن است مداخلهٔ قانونی در پی داشته باشد. آزار جسمی و جنسی زخم‌های مشهودی در عواطف فرد به جا می‌گذارد. برای همین، قوانینی برای حمایت از کودکان وجود دارد. بااین‌حال، این قوانین برای جلوگیری از آسیب‌ها کافی نیستند. روزبه‌روز به شمار کودکانی که آزار جسمی یا عاطفی می‌بینند افزوده می‌شود.

- مرگ بر اثر تغذیهٔ نامناسب؛
- دردهای مزمن؛
- میگرن؛
- خشونت در روابط بزرگ‌سالان؛
- اعتیاد؛
- مسائل مربوط به سلامت روان؛
- تنش‌های شدید پیش‌از قاعدگی؛
- فیبروم؛[۲۳]
- روابط مشکل‌دار.

آزار عاطفی و کلامی

لقب‌گذاشتن، تحقیر، قلدری و تهدید مثال‌هایی از توهین کلامی هستند. فحاشی‌کردن در حین صحبت با کودکان نیز نوعی آزار کلامی است. حتی زمانی که کودکان بدرفتاری می‌کنند، لقب‌گذاشتن روی آن‌ها و ناسزاگفتن رفتار نامناسبی است. می‌توان از زبان همچون سلاح استفاده کرد. افرادی که به‌طور مزمن مورد آزار کلامی قرار می‌گیرند، در آینده عزت‌نفس کمی خواهند داشت و با احساس بی‌کفایتی دست‌وپنجه نرم خواهند کرد.

مثال‌های از سوءاستفاده عاطفی و کلامی عبارت‌اند از:

- خودداری از صحبت‌کردن؛
- سرزنش‌کردن احساسات دیگران به‌خاطر احساسات خود؛
- فریب‌دادن دیگران برای رسیدن به خواسته‌های خود؛
- القای احساس گناه به فرد؛
- فردی را به‌خاطر ابراز احساساتش مسخره‌کردن؛
- نادیده‌گرفتن فردی هنگام بیان احساسات و افکارش؛
- نداشتن رفتاری آرامش‌بخش؛

- تعیین احساسات دیگران؛
- سم‌پاشی ذهنی؛[۲۴]
- نادیده‌گرفتن فردی که برای برقراری ارتباط تلاش می‌کند.

اگر در دوران کودکی آزار عاطفی یا کلامی را تجربه کرده‌اید، این احتمالات وجود دارد:

- ندانستن اینکه احساستان طبیعی است یا خیر؛
- تلاش برای بخشیدن والدین؛
- ترس از تعیین مرزها؛
- احساس تنهایی‌کردن، چراکه هیچ‌کس نمی‌تواند شما را درک کند؛
- کنکاش برای پیداکردن دلیل رفتارهایی که در گذشته اتفاق افتاده است؛
- تجربهٔ مشکلات سلامت روان؛
- احساس اضطراب؛
- تخریب ناخودآگاه شخصیت خود؛

- نگرانی از پدر یا مادرشدن؛
- ترس از دل‌بستگی؛
- احساس بدی داشتن وقتی که همه‌چیز خوب پیش می‌رود؛
- نگرانی از تکرار الگوهای ناکارآمد خانواده.

در روابط خانوادگی، از افراد انتظار می‌رود که به‌راحتی سوءاستفاده، آزار و رهاشدن را نادیده بگیرند و ببخشند. روابط خانوادگی تنها نوع رابطه‌ای است که در آن از افراد چنین انتظاری داریم. وقتی که سوءاستفاده یا آزاری در رابطه رخ می‌دهد، اغلب فرد با رنجش، غم، ترس و خشم پاسخ می‌دهد. تکرارنشدن سوءاستفاده یا آزار به معنای ازبین‌رفتن آثار آن نیست. حتی این معضلات فرد را در روابط بزرگ‌سالی نیز همراهی می‌کند. برای مثال، والدینی که در دوران نوجوانیِ فرزندانشان اعتیاد داشته‌اند ممکن است وقتی فرزندانشان بالغ می‌شوند هم همچنان به مصرف موادمخدر ادامه دهند. حفظ رابطه با عاملان ضربهٔ روحی می‌تواند علائم افسردگی، اختلال استرس پس‌از سانحه، اختلال دوقطبی و دیگر موارد مربوط به سلامت روان را تشدید کند. بسیاری از بزرگ‌سالان در روابط خود با اعضای خانواده‌ای که در دوران کودکی از آن‌ها آسیب دیده‌اند، مشکل دارند. چیزی به نام فراموش‌کردن وجود ندارد. ما می‌توانیم آسیب‌های کودکی را نادیده بگیریم، انکار کنیم یا سرکوبشان کنیم، اما بسیاری افراد هرگز آسیب‌های این دوران را فراموش نمی‌کنند. حتی زمانی که فرد این واقعه را به یاد نمی‌آورد، بدن و دستگاه عصبی او به این ضربه واکنش نشان می‌دهد.

این نکته را در نظر داشته باشید که سوءاستفاده و بی‌توجهی ربطی به مسائل اقتصادی ندارد. کودکانی که خانواده‌ای مرفه دارند نیز با سوءاستفاده، بی‌توجهی و اعتیاد مواجه‌اند. فرزندان والدین معتاد اغلب به این موارد فکر می‌کنند:

- «آن‌ها موادمخدر را به من ترجیح می‌دهند.»
- «آن‌ها مصرف الکل را به من ترجیح می‌دهند.»

اعتیاد انتخاب نیست، بلکه ناتوانی در انتخاب است. والدین شما می‌توانند دوستتان داشته باشند و درعین‌حال به الکل و موادمخدر اعتیاد داشته باشند. اعتیاد آن‌ها تقصیر شما نیست. والدین شما ممکن است شما را دوست داشته باشند، اما نتوانند از رفتارهای ناسالم خود دست بردارند. بنابراین، اغلب فرزندان والدین معتاد به این موضوع فکر می‌کنند: «اگر آن‌ها من را دوست داشتند، موادمخدر مصرف نمی‌کردند.» اعتیاد به معنای ناتوانی در ترک چیزی است؛ آن‌ها می‌خواهند مصرف موادمخدر را کنار بگذارند، اما نمی‌توانند.

وقتی رفتار آن‌ها را علیه خود تصور نکنید، متوجه می‌شوید که کنترلی روی مصرف موادمخدر ندارند. حل مشکلات خود دراین‌باره با والدینتان مستلزم آن است که به چشم یک انسان به آن‌ها نگاه کنید. آن‌ها دست از این کار نکشیدند، چون نمی‌توانند. شما کافی هستید و اعتیاد فردی در خانواده حتی والدینتان در شما تأثیر می‌گذارد، اما تقصیر شما نیست و به شما مربوط نیست.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- آیا تابه‌حال فردی در خانوادهٔ شما اعتیاد داشته است؟ اگر پاسخ شما مثبت است، این رفتار چه تأثیری در خانواده گذاشته است؟
- آیا با فردی که در کودکی به شما آسیب رسانده در ارتباط هستید؟
- آیا در خانواده با فردی که باعث بروز برخی از مشکلات در دوران کودکی شما شده صحبت کرده‌اید؟

فصل چهارم: تکرار چرخه

مادربزرگ دنیز او را بزرگ کرد. رابطهٔ او با مادرش بیشتر شبیه خواهر و برادرهایی بود که اختلاف سنی زیادی داشتند. دنیز شش‌ماهه بود که مادربزرگش مراقبت از او را به عهده گرفت، زیرا مادرش نمی‌توانست هم کار کند و هم از او مراقبت کند. ده سال بعد، مادرش دوباره ازدواج کرد و صاحب چهار فرزند شد که در نهایت مادربزرگشان یکی از آن‌ها را بزرگ کرد. سبک رابطهٔ هریک از آن‌ها با مادرشان متفاوت بود، اما هیچ‌کدام رابطهٔ مادروفرزندی با او نداشتند.

مادر دنیز هیچ‌وقت برای دوباره زندگی‌کردن با او تلاش نکرد. تا جایی که به مادربزرگ دنیز مربوط می‌شد، دنیز دختر خودش بود و تمام تلاشش را برای حفظ این رابطه می‌کرد. پدر دنیز هم در زندگی او حضور نداشت. مادر و مادربزرگ دنیز هر دو با پدربزرگ و مادربزرگشان بزرگ شده بودند. این امر در خانوادهٔ آن‌ها مرسوم بود. مادربزرگش در سال‌های جوانی دختری سرکش بود و زمانی که پا به سن گذاشت و ازدواج کرد دست از شیطنت‌هایش برداشت و به ثبات مالی رسید. چون او نیز فرزندان خود را بزرگ نکرده بود، وظیفهٔ خود می‌دانست که با بزرگ‌کردن نوه‌ها به مادر دنیز کمک کند. او به نوه‌هایش زندگی‌ای داد که مادرشان از پس آن برنمی‌آمد.

وقتی دنیز دوران نوجوانی را پشت‌سر گذاشت، مادرش تمایل داشت که رابطهٔ نزدیک‌تری با او داشته باشد. اما برای دنیز دشوار بود با کسی ارتباط داشته باشد که بیشتر عمرش را به انتخاب خودش از فرزندش فاصله گرفته بود. ظاهراً مادر دنیز با نبودن در زندگی فرزندانش مشکلی نداشت، اما دنیز نمی‌توانست نبود مادرش

را بپذیرد. مادرش اعتیاد به موادمخدر یا چیز دیگری نداشت. بنابراین، دنیز تعجب کرد که چرا او به بزرگ‌کردن بچه‌هایش تمایلی ندارد. هرچه مادرش بیشتر تلاش می‌کرد تا بخشی از زندگی او باشد، دنیز بیشتر عصبانی می‌شد. مادرش نمی‌توانست احساسات دنیز را درک کند، زیرا باوجوداینکه مادرش بزرگش نکرده بود، آن دو [مادرش و مادربزرگش] اکنون رابطهٔ سالمی با هم داشتند.

چرا مردم الگوهای ناسالم خانواده را تکرار می‌کنند؟

زمانی که کار در حوزهٔ خانواده‌درمانی را تازه شروع کرده بودم، مادر و دختری جوان را دیدم. دایی دختر جوان او را آزارواذیت می‌کرد. مادر هم از راز خود پرده برداشت و گفت او نیز در دوران جوانی از آزارواذیت‌های برادرش در امان نبود. وقتی که مادر داستانش را تعریف کرد، قلبم به درد آمد، زیرا این چرخه‌ای نیست که کسی بخواهد شاهد تکرارش باشد.

مردم همیشه از وجود الگویی ناکارآمد در خانواده باخبر نیستند. در صورت وجود، این الگوها اسرار خانواده در نظر گرفته می‌شوند. برخی از مردم امیدوارند که یک الگوی ناکارآمد بدون رسیدگی به آن خودبه‌خود ناپدید شود. اما تغییر ایجاد نمی‌شود، مگر اینکه مشکل حل شود.

بعضی مسائل با گذشت زمان بهتر نمی‌شوند. دربارهٔ شرایط دشواری که از سر گذرانده‌اید صحبت نمی‌کنید. در نتیجه، افراد تغییر نمی‌کنند. مثلاً در دوران کودکی، عشقی را که به آن نیاز داشتید دریافت نکرده‌اید و درباره‌اش صحبت نکرده‌اید. در نتیجه، والدین شما همان افرادی هستند که در گذشته بوده‌اند، نه

آنچه امروز به آن نیاز دارید.

بااینکه نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم، تلاش برای انجام‌دادن این کار بسیار وسوسه‌انگیز است؛ همانند مواقعی که چیزی از کار افتاده است و ما، علی‌رغم ناتوانی در تعمیر آن، شروع می‌کنیم به تعمیر آن چیز. اگر فردی مهم در زندگی شما وجود دارد که هنوز نمی‌تواند نیازهای شما را برآورده کند و شما این موضوع را پذیرفته‌اید، به خودتان افتخار کنید.

نادانی سعادت است، چراکه ما را از نیاز به تغییر تبرئه می‌کند. گاهی تظاهر به ندانستن آسان‌تر از پذیرفتن حقیقت است، زیرا نمی‌خواهیم با سختی‌ها مقابله کنیم و زشتی‌های درون خانواده را بپذیریم. الگوهای رفتاری ناسالم خانواده شاید سال‌ها ادامه یابد، چون از انزوا می‌ترسیم، به وضعیت موجود قانعیم یا شرایط تغییر وجود ندارد.

ترس از انزوا

طبیعتاً ما انسان‌ها تمایل داریم عضوی از خانواده باشیم و پذیرش رانده‌شدن از خانواده برای بیشتر ما دشوار است. شکستن الگوهای خانواده ممکن است مشکلاتی را در روابط ما با اعضای خانواده ایجاد کند. حتی زمانی که رفتاری آشکارا اشتباه باشد، پذیرش آسیبی که به دیگران وارد شده ازسوی فرد متخلف دردسرساز است. وقتی عضوی از خانواده اختلال در عملکردی را آشکار می‌کند، این احتمال وجود دارد که اعضای دیگر آن را انکار کنند. صحبت علیه الگوهای

ناسالم شجاعت شما را نشان می‌دهد. متأسفانه، ترس از صحبت‌کردن و تأثیر مخرب رفتار خانواده در شخص بسیاری از مردم را ساکت نگه می‌دارد.

رضایت به همینی که هست

ممکن است برخی از افراد هیچ مشکلی در مسائل خانوادگی نبینند. برای مثال، غیبت پشت‌سر افراد خانواده ممکن است هنجاری پذیرفته‌شده در خانواده باشد. حتی ممکن است این کار را کم‌اهمیت جلوه بدهند یا شوخی بدانند. رضایت افراد خانواده از رفتار خاصی به معنای مناسب و سالم‌بودن آن رفتار نیست، بلکه به این معناست که هیچ‌کس توانایی تغییر الگوها را ندارد.

مسئله‌ای که شما آن را مشکل می‌دانید ممکن است برای فرد دیگری پذیرفتنی باشد. ما دربارهٔ این موضوع با هم هم‌رأی نیستیم. شما نمی‌توانید دیگران را مجبور به تغییر کنید، حتی اگر صلاح آن‌ها در تغییرکردن باشد. تغییرنکردن این افراد در زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد و رفتارهای آن‌ها در زندگی شما. خودتان تنها کسی هستید که می‌توانید تغییرش دهید. بنابراین، در بعضی خانواده‌ها زندگی با اختلال بهتر از تلاش برای تغییر آن است.

کمبود ابزار برای شروع

بدون داشتن الگوهای مناسب یا فردی که از شما حمایت کند، دشوار است که بدانید از کجا و به چه صورت شروع کنید. شاید شما متوجه وجود مشکل شوید، اما تلاش برای حل آن اضطراب‌آور باشد. رفتارهایی که در خانواده بروز می‌دهیم اغلب از روی عادت است.

اگر تصمیم داشته باشید فهرست دعوت خود را تغییر دهید، ممکن است اعضای دیگر خانواده دربارهٔ آن از شما سؤال کنند. روابط خانوادگی به هم مرتبط است. بنابراین وقتی که تصمیم به تغییر ماهیت یک رابطه می‌گیرید، ممکن است در روابط افراد دیگر خانواده نیز تأثیر بگذارد. مثلاً ممکن است والدینتان نحوهٔ تعاملشان را با شما تغییر دهند، چراکه تصمیم گرفته‌اید با خواهر یا برادرتان صحبت نکنید. ممکن است شروع تلاش برای تغییر الگوها دشوار باشد، زیرا انتخاب‌های شما در همهٔ افراد تأثیر می‌گذارد.

چگونگی مقابله با سوءاستفاده در خانواده

اگر فردی متجاوز در خانوادهٔ شما وجود دارد، نمی‌توانید رفتار او را نادیده بگیرید. در بسیاری از خانواده‌ها، کودکان با افرادی بزرگ می‌شوند که به اعضای خانوادهٔ دیگری آسیب رسانده‌اند. بسیار دشوار است که فرض کنیم یک متجاوز در نهایت به فردی مطمئن تبدیل شود که برای همراهی با کودکان مناسب است.

طی این شانزده سالی که روان‌درمانگر بوده‌ام، داستان‌های بسیاری را از افرادی شنیده‌ام که به والدین خود دربارهٔ آزارواذیت اعضای خانواده گفته‌اند، اما والدین آن‌ها به‌جای مقابله با آن فرد، فقط برای اینکه خانواده‌ها و بزرگ‌سالان روابط خود را ادامه دهند آزارواذیت را نادیده گرفته‌اند. این امر باعث می‌شود که کودک در خانواده احساس ناامنی کند و احساس کند که عواطفش نادیده گرفته شده است.

به‌جای اینکه به فرزندان خود بگویید از فرد متجاوز دوری کند، او را از محیط‌های ناامن دور نگه دارید. کودکان مسئول محافظت از خود در برابر مجرم

شناخته‌شدهٔ خانواده نیستند. آن‌ها موظف نیستند روابط خود را با افرادی که ممکن است به آن‌ها آسیب برسانند مدیریت کنند. بزرگ‌سالانی که به دیگران آسیب می‌رسانند هرگز نباید به فرزندان شما نزدیک شوند.

بدیهی است که اگر یکی از اعضای خانواده به کودکی آسیب برساند، ازنظر قانونی باید اقدامی صورت گیرد تا از آسیب‌های احتمالی به آن کودک و کودکان دیگر جلوگیری شود. اما پس‌از اینکه دوران نوجوانی را پشت‌سر گذاشتیم، وظیفهٔ ماست که از خودمان محافظت کنیم. بنابراین، این شمایید که تصمیم می‌گیرید چگونه شرایط را مدیریت کنید. به‌عنوان فردی بزرگ‌سال، می‌توانید اقدامی قانونی انجام دهید یا از فردی که رفتارهایش برای شما مشکل‌ساز است دوری کنید.

تأثیر ضربهٔ روحی التیام‌نیافته در روابط بزرگ‌سالان

غیرعادی نیست که افراد خانواده‌های ناکارآمد در بسیاری از روابط خود در بزرگ‌سالی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند. مسائل رایجی که این افراد با آن روبه‌رو می‌شوند عبارت‌اند از:

- نداشتن اعتماد (نه به خودشان اعتماد دارند نه به دیگران؛)
- تعلق‌خاطر، وابستگی؛
- کنترل مسائل؛

- قطع ارتباط عاطفی (اختلال در آگاهی عاطفی؛)
- مشکل در بیان نیازها.

نداشتن اعتماد

مادر جاناتان از هر حرکت او انتقاد می‌کرد. انگار هیچ‌چیزی او را راضی نمی‌کرد. مادرش همیشه نقصی پیدا می‌کرد یا مثالی می‌آورد تا به او نشان دهد چگونه می‌توانست بهتر عمل کند. باوجوداینکه جاناتان جزو بهترین دانش‌آموزان مدرسه بود، مادرش باز هم خواهان تلاش بیشتر او بود. وقتی که جاناتان به دانشگاه رفت و باید خودش گلیمش را از آب بیرون می‌کشید، مثل گُلی در گِل ماند. او همیشه می‌ترسید که کارش را درست انجام می‌دهد یا خیر. علی‌رغم اینکه کارهای بزرگی انجام می‌داد، تصور می‌کرد به‌اندازهٔ کافی خوب نیست. افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید می‌توانند:

- به شما آسیب برسانند.
- از پشت به شما خنجر بزنند.
- احساسات شما را جریحه‌دار کنند.
- از کارهای که شما انجام داده‌اید بهره ببرند.
- گمراهتان کنند.

- از شما سوءاستفاده کنند.
- به شما حسادت کنند.
- شما را سرزنش کنند.
- از شما حمایت نکنند.
- پشت‌سر شما حرف بزنند.
- از شما دزدی کنند.
- از حرف‌های شما علیه خودتان استفاده کنند.

بی‌شک اگر یکی از اعضای خانواده به شما آسیب رسانده باشد و سپس دربارهٔ آن صحبت نشود و برای درمان اقدامی نشود، ممکن است از کودکی تا بزرگ‌سالی دست از سرتان برندارد و در روابط شما با دیگران تأثیر بگذارد.

وابستگی

والدین سیسیلیا تمامِ وقت خود را کار می‌کنند. سیسیلیا تک‌فرزند است و از کودکی به او یاد داده‌اند که خودش از پس کارهایش بربیاید. او چنان به این ذهنیت وابسته بود که وقتی دیگران پیشنهاد کمک می‌کردند، نمی‌پذیرفت. او برای مدتی طولانی نیاز به کمک را انکار کرد و معتقد بود که می‌تواند همه‌چیز را مستقل

انجام دهد. سیسیلیا احساس تنهایی می‌کرد و می‌دانست که وابسته‌نبودن به فردی باعث می‌شود در مواقع نیاز کسی را نداشته باشی که به او تکیه کنی.

در خانواده‌های ناکارآمد، مسائل مربوط به وابستگی از جهتی به جهت دیگر تغییر می‌کنند. وابسته‌نبودن انکار نیاز شخصی است، درحالی‌که هم‌وابستگی به معنای کمک به فرد، اجتناب از عواقب و نجات او از تجربیات ناخوشایند است. هیچ‌کدام از این دو گزینه مفید نیست، رابطهٔ سالم جایی در میان این دو دارد.

کنترل‌گری

اقامت دائم جاستینا در یک خانه پیش‌بینی‌نشدنی بود، چراکه پدرش زندگی شغلی پُرفرازونشیبی داشت و نمی‌توانست موقعیت شغلی را حفظ کند. مادرش در زندگی آن‌ها حضور نداشت. بنابراین، پدرش تنها سرپرست او بود. وقتی که قبض برق را پرداخت نمی‌کردند و برق قطع می‌شد یا به مواد غذایی نیاز داشتند، پدرش از مادربزرگ جاستینا کمک می‌خواست. جاستینا با خودش عهد کرد که وقتی بزرگ شد، همهٔ نیازهای مالی‌اش را بدون حمایت پدرش برطرف کند. درحال‌حاضر، او به‌دنبال حفظ کنترل است. هر بار که وارد رابطه با فردی می‌شود، تلاش می‌کند جنبه‌های مختلف زندگی او را کنترل کند، به‌خصوص مسائل مالی را.

امنیت یکی از نیازهای ضروری ماست. می‌توان درک کرد که هنگام احساس خطر برای کنترل محیط تلاش کنیم. وقتی پیشینه‌ای دربارهٔ مسئله‌ای داریم، مانند مسائل مالی، احتمالاً در آینده دربارهٔ آن حساس‌تر خواهیم بود. گرچه رفتار کنترل‌گرانه ظاهراً بهترین اقدام برای حفظ امنیت است، شاید نتیجهٔ معکوس هم

داشته باشد، به‌خصوص زمانی که هیچ تهدیدی وجود ندارد و فقط نیاز داریم از مثبت‌بودن و پیش‌بینی‌پذیربودن اتفاقاتی که در آینده می‌افتد مطمئن باشیم.

نشانه‌های تبدیل‌شدن به فردی کنترل‌گر

- تحت فشار قراردادن دیگران برای داشتن طرزفکری همانند شما؛
- مدیریت بخش‌هایی از زندگی دیگران که هیچ تأثیری در شما ندارد؛
- تعیین‌تکلیف برای فرد مقابل که در زندگی‌اش چه‌کاری را می‌تواند و چه‌کاری را نمی‌تواند انجام دهد؛
- خواستن از دیگران که به‌خاطر شما تغییر کنند؛
- فریب دیگران برای تغییر رفتارشان؛
- وضع قوانینی برای دیگران که به آن‌ها گوشزد می‌کند کارها را چگونه در زندگی خود انجام دهند؛
- گفتن به دیگران که چه‌چیزی برای آن‌ها بهتر است.

قطع ارتباط عاطفی (نارسایی هیجانی)

اندرو در دوران کودکی اغلب از والدین خود چنین حرف‌هایی می‌شنید: «چرا گریه می‌کنی؟ نباید چنین احساسی داشته باشی.» اکنون او در آستانهٔ چهل‌سالگی است و می‌خواهد از همسر دومش هم جدا شود. همسرش، که به‌زودی به همسر سابق او تبدیل می‌شود، به او گفت که هیچ‌وقت متوجه نشده اندرو چه احساسی دارد، زیرا هرگز احساساتش را بروز نداده است. او با این حرف موافق است، چراکه خودش هم نمی‌داند چه احساسی دارد.

او تمایل ندارد از همسرش جدا شود، اما نمی‌داند چطور احساساتی‌تر برخورد کند. قطع ارتباط عاطفی معمولاً به طلاق منجر می‌شود، زیرا فردِ مقابل در رابطه احساس انزوا و تنهایی می‌کند. ناتوانی در شناسایی و بیان احساسات را نارسایی هیجانی می‌نامند. جملهٔ «نمی‌دانم چه احساسی دارم» نوعی اجتناب است که در افرادی با نارسایی هیجانی دیده می‌شود. حتی وقتی که می‌دانند چه احساسی دارند، ابراز احساسات به دیگران برایشان دشوار است. خانواده‌ای که اعضای آن از ابراز احساسات دل‌سرد شده‌اند به مرور زمان احساسات خود را نادیده می‌گیرند و بنابراین نمی‌توانند یا نمی‌خواهند احساسات خود را بیان کنند.

شش راه برای مدیریت نارسایی هیجانی

۱. از درخت تصمیم‌گیری استفاده کنید تا بفهمید چه احساسی دارید.

۲. از یک مودترکر[۲۵] برای ارزیابی احساسات خود طی روز استفاده کنید.

۳. یادداشت‌برداری دربارهٔ احساسات را تمرین کنید. احساسی را انتخاب کنید و دربارهٔ زمانی بنویسید که آن را تجربه کرده‌اید.

۴. در مکالمات خود از کلمات احساسی استفاده کنید. ممکن است در ابتدا ناخوشایند باشد، اما با تمرین طبیعی خواهند شد.

۵. به نحوهٔ ابراز احساسات دیگران توجه کنید و در مورد احساساتشان سؤال کنید.

۶. جلسات روان‌شناسی می‌تواند به شما کمک کند احساسات خود را شناسایی، از آن‌ها استفاده و عواطف خود را پردازش کنید.

چالش بیان نیاز

والدین اِولین، زمانی که او به دنیا آمد، میان‌سال بودند و خواهر و برادرهایش اختلاف سنی زیادی با او داشتند. والدینش او را رها کردند تا خودش همه‌چیز را بفهمد. وقتی که در انجام‌دادن کاری به کمک نیاز داشت، سعی می‌کرد خودش آن را انجام دهد، زیرا نمی‌خواست مزاحم کسی بشود. روزی که مچ پایش شکست، برای انجام‌دادن کارهای اساسی مانند حمام‌کردن و راه‌رفتن در خانه به کمک نیاز داشت. اما او تلاش می‌کرد کارها را خودش انجام دهد، چراکه نمی‌خواست از کسی کمک بگیرد.

انسان‌ها موجوداتی نیازمند هستند و این امر همیشه چیز بدی نیست. البته که هیچ‌کس نمی‌خواهد باری بر دوش دیگری باشد. بنابراین وقتی به ما یاد داده‌اند خودمان از پَس کارها بربیاییم، کمک‌خواستن از دیگران امری دشوار است. مهم نیست که چه‌چیزی به شما یاد داده‌اند، درهرحال نمی‌توانید همه‌چیز را تنهایی حل کنید. شما نیازهایی دارید و اعتراف به این مسئله اشکالی ندارد. انکار نیازها باعث ازبین‌رفتن آن‌ها نمی‌شود، بلکه دست‌نخورده باقی می‌مانند.

در نظرسنجی اینستاگرامی از مخاطبانم پرسیدم که چه الگوهای خانوادگی را می‌خواهید از بین ببرید؟ این‌ها نوزده پاسخ برترند (بدون ترتیب خاصی):

- اعتیاد به الکل؛
- هم‌وابستگی؛
- حفظ اسرار؛
- ماندن در روابط ناکارآمد؛
- قطع ارتباط عاطفی؛
- پشت‌سر اعضای خانواده حرف‌زدن؛
- توهین کلامی؛
- سم‌پاشی ذهنی؛
- نادیده‌گرفتن مشکلات اساسی؛
- تحقیر افراد چاق؛
- بی‌ثباتی مالی؛

- حفظ ظاهر برای غریبه‌ها؛
- تحول‌نیافتگی؛
- نابالغی عاطفی؛
- فقدان مرزها؛
- غفلت عاطفی؛
- پرخاشگری منفعل؛
- تلاش برای جلب رضایت مردم؛
- کتک‌زدن بچه‌ها.

موارد زیادی از این فهرست در خانواده‌ها وجود دارد، اما حتی وجود یکی از آن‌ها نیز می‌تواند در روابط شما تأثیر بگذارد.

چگونگی تأثیر مسائل کودکی در روابط عاشقانه

دکتر هارویل هندریکس[۲۶] و دکتر هِلن لاکی‌هانت[۲۷] تحقیقات فراگیری در زمینهٔ زوج‌درمانی به‌منظور کمک به زوج‌ها برای مقابله با تأثیر زخم‌های کودکی در توانایی برقراری ارتباط با شریک زندگی خود انجام داده‌اند. زندگی مشترک با زخم‌های دوران کودکی ممکن است به داشتن انتظارات غیرواقعی در رابطه منجر

شود. مسائلی که افراد با شریک زندگی خود تجربه می‌کنند معمولاً همان مسائلی است که برای اولین بار در دوران کودکی برای آن‌ها مطرح شده است. بنابراین وقتی که این مسائل باز می‌شود و دربارهٔ آن‌ها صحبت می‌شود، احساسات عاطفی طرفین شدت می‌یابد.

برای مثال، مادر دریک او را در کودکی رها کرد. در بزرگ‌سالی، او به‌صورت ناخودآگاه با خیانت و خودداری از محبت‌کردن روابط عاشقانهٔ خود را خراب می‌کرد. ایجاد دل‌بستگی و آسیب‌پذیربودن دریک را می‌ترساند، چراکه می‌ترسید رها شود. او تعامل ایمن را در ایجادنکردن رابطه‌ای عمیق با دیگران می‌دانست.

شریک زندگی شما نمی‌تواند زخم‌های کودکی‌تان را درمان کند، اما می‌تواند سرعت بهبود را افزایش دهد. برعکس، برخی از افراد با ایجاد مجدد تجربیات آسیب‌زا باعث ضربه‌های روحی می‌شوند. مثلاً اگر در خانه‌ای با والدینی بزرگ شده‌اید که هنگام ناراحتی‌شان با شما صحبت نمی‌کردند،[۲۸] ممکن است با تکرار دوبارهٔ این کار ازسوی همسرتان احساس رهاشدن داشته باشید. باید از وجود این زخم‌ها آگاه باشید تا بتوانید این چرخه را بشکنید. اگر این زخم‌ها دوباره در روابط عاشقانه ظاهر شدند، به وجود آن‌ها توجه کنید.

بزرگ‌کردن کودکان به‌دست پدربزرگ یا مادربزرگ

خانواده‌هایی که در آن‌ها پدربزرگ یا مادربزرگ به‌جای پدر و مادر کودکان را بزرگ می‌کنند در این دسته قرار می‌گیرند. در ایالات متحده، دوونیم‌میلیون کودک را پدربزرگ یا مادربزرگشان بزرگ می‌کنند، چراکه پدر و مادرها اغلب درگیر اعتیاد، قرص‌های آرام‌بخش، مسائل اجتماعی یا خدمت سربازی هستند.

پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، خاله، عمه، عمو، دایی و دیگر اعضای خانواده می‌توانند فردی حامی برای کودکان باشند، اما نمی‌توانند جای پدر و مادر بیولوژیکی کودک را بگیرند. حتی زمانی که والدین شما بخشی از زندگی شما نیستند، نقش آن‌ها واضح است. غیبت والدین بیولوژیکی در زندگی کودک باعث می‌شود او فکر کند که چگونه با چنین فقدان عمیقی زندگی کند. حتی وقتی که کودکان در رفاه کامل هستند یا به فرزندخواندگی گرفته شده‌اند، ممکن است همچنان آرزوی دیدار با خانوادهٔ بیولوژیکی خود را داشته باشند.

بزرگ‌کردن نوه با کمک به نوه‌ای که نیازمند حمایت بیشتری است تفاوت بسیار زیادی دارد. بزرگ‌کردن نوه می‌تواند به شکل‌های زیر باشد:

- پدربزرگ یا مادربزرگ مسئول مراقبت‌های پزشکی هستند.
- تصمیم‌گیری‌های کودک را پدربزرگ و مادربزرگ مدیریت می‌کنند.
- محیطی امن را برای کودک فراهم می‌کنند.
- از کودک حمایت مالی می‌کنند.
- از کودک انتظاراتی دارند.
- حمایت از نوه می‌تواند این‌گونه باشد:
- ارائهٔ مراقبت‌های تکمیلی از کودک در صورت نیاز؛

- حضور در فعالیت‌های فوق‌برنامه؛
- خرید هدیه؛
- راهنمایی کردن در صورت نیاز یا درخواست؛
- داشتن انتظاراتی که والدین او نیز از کودک همان انتظارات را دارند.

اغلب، نزدیکی به کودکان ازنظر احساسی بهتر از مراقبت از آن‌ها به‌جای پدر و مادرشان است. بچه‌ها به والدین خود وابسته‌اند. در دوران همه‌گیری کرونا، نگرانی‌های شدیدی دربارهٔ کودکانی که با پدربزرگ یا مادربزرگ خود بزرگ می‌شدند وجود داشت، چراکه این قشر از جامعه بیشتر در معرض ابتلا بودند و احتمال بستری‌شدن آن‌ها در بیمارستان بسیار بیشتر بود. حمایت رفاه کودک را افزایش می‌دهد. بنابراین، پدربزرگ و مادربزرگ می‌توانند مکملی سالم برای زندگی کودک باشند. بااین‌حال، کودکان در زمان نبود والدینشان اغلب با احساساتی مانند رهاشدن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. معمولاً، بیماری‌های بیشتری سلامت پدربزرگ و مادربزرگ‌هایی که نوه‌ها را بزرگ می‌کنند تهدید می‌کند و ممکن است داشتنِ درآمدی ثابت آن‌ها را با محدودیت‌های مالی نیز روبه‌رو کند.

چه اتفاقی برای شما افتاد؟

آگاهی چیزی است که ما را از تکرار الگوها نجات می‌دهد. درک داستان شما و آنچه در گذشته اتفاق افتاده نیازمند زمان است و همین‌طور این داستان با هر گامی که برمی‌دارید تغییر می‌کند. روزی فیلمی را تماشا می‌کردم که باعث شد یکی از رویدادهای آسیب‌زای زندگی‌ام را به خاطر بیاورم. این فیلم دربارهٔ خشونت در

رابطهٔ نوجوانان بود و من به یاد آوردم که در دوران نوجوانی شاهد تصادف یکی از اعضای خانواده با ماشین دوستش بودم. وضوح این خاطره جلوِ چشمانم باورنکردنی بود. آن رویداد تکان محکمی به من داد. من تا آن موقع متوجه نشده بودم که چقدر به اینکه طرف مقابلم صدایش را بلند کند حساسم. داستان شما چیست؟

تمرین

تکه‌کاغذ یا دفتری بردارید تا به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه الگوهای را تکرار می‌کنید؟
- می‌خواهید از دست چه الگوهایی خلاص شوید؟
- چه تجربه‌ای داشته‌اید که در آن بیان‌کردن احساسات برایتان دشوار بوده است؟

فصل پنجم: آسیب روحی در بین نسل‌ها

افراد زیادی در خانوادهٔ دونالد به الکل اعتیاد داشتند؛ پدربزرگ، پدر، عموهایش و حالا خودش. او اولین نوشیدنی‌اش را در دوازده‌سالگی سر کشید. مست‌بودن تنها راهی بود که دونالد با آن مشکلات خانه را فراموش می‌کرد و احساس راحتی داشت. خانوادهٔ او چنان در مسائل خودشان غرق شده بودند که او در هفده‌سالگی هر روز مشروب می‌نوشید و هیچ‌کس متوجه آن نبود. دونالد با پدرش به‌سختی ارتباط برقرار می‌کرد تا اینکه با هم نوشیدن مشروب را شروع کردند. در آن زمان بود که برای منافع مشترکشان رابطهٔ خوبی را آغاز کردند.

پس‌از اینکه همسر دوم دونالد تهدیدش کرد که اگر برای ترک الکل اقدامی نکند او را ترک خواهد کرد، دونالد زوج‌درمانی را آغاز کرد. متأسفانه، او با همسرش مخالفت کرد و مشکلات خودش را نپذیرفت. او خود را فردی می‌دانست که ازنظر مالی به مسئولیت‌هایش رسیدگی می‌کند و فقط عصرها و آخرهفته‌ها مشروب می‌نوشد. او مانند پدرش همیشه مست نبود یا همانند عموهایش بیکار.

دونالد تصور می‌کرد که می‌تواند هر زمان که بخواهد از نوشیدن الکل دست بردارد، اما درحال‌حاضر تمایلی به آن نداشت، حتی اگر این کار برای خانواده‌اش مشکل‌ساز بود. اوقات فراغت او به نوشیدن با پدرش یا دوستانش سپری می‌شد. در جلساتی که با هم برگزار می‌کردیم، مشخص شد که او ظاهراً همسرش و فرزند مشترکشان را دوست دارد، اما جداشدن از همراه همیشگی‌اش، الکل، دشوار بود.

وقتی که همسرش خانه را ترک کرد و فرزندشان را با خود برد، دونالد به‌طور جدی شروع کرد به ورق‌زدن تاریخچه و رابطه‌اش با الکل. او سؤالات زیر را از خودش کرد:

- الکل چگونه در زندگی من تأثیر می‌گذارد؟
- خانواده‌ام در مصرف الکل چه سابقه‌ای دارد؟
- اعتیاد به الکل چیست؟
- آیا می‌توانم به‌تنهایی الکل را ترک کنم یا به کمک نیاز دارم؟
- چگونه الکل به من کمک می‌کند تا شرایط را تحمل کنم؟

پسر کو ندارد نشان از پدر

افسردگی مسری است. شایع‌ترین اختلال خلقی چگونه منتشر می‌شود و چگونه می‌توان آن را متوقف کرد؟ دکتر مایکل دی یاپکو[۲۹] خاطرنشان می‌کند که فرزندان والدین افسرده سه‌برابر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. والدین الگوی فرزندان خود هستند و فرزندان آن‌ها هم ویژگی‌های مثبت و هم ویژگی‌های منفی را می‌آموزند. هنگامی که والدین در مسائل و مشکلات زندگی‌شان غرق می‌شوند، اغلب فرزندان خود را رها می‌کنند تا خودشان بدون راهنمایی مسائل و مشکلات را حل کنند. والدین بسیاری از کودکان از افسردگی مزمن رنج می‌برند. تنها راه ارتباط دونالد با پدرش نوشیدن الکل بود.

در اوایل کارم، به کودکان و والدین در پرورشگاه خدمات درمانی ارائه می‌کردم. شدت سوءاستفاده و تبعیت والدین از درمان تعیین‌کنندهٔ بازگشت کودکان به خانه بود. به‌طور متوسط، ۳۹ درصد کودکانی که به پرورشگاه آمده‌اند خانواده‌هایی با مشکل مصرف موادمخدر و الکل دارند. در بسیاری از موارد، مشکلات سوءمصرف موادمخدرِ والدینی که مشکلات سلامت روان دارند درمان نمی‌شود و اغلب درمان آن‌ها با اختلال استرس پس‌از سانحه و افسردگی همراه است. افرادی که این اختلال را دارند سه‌برابر بیشتر در معرض مصرف موادمخدر هستند و یک‌سوم افرادی که علائم افسردگی دارند به احتمال قوی به مصرف موادمخدر روی می‌آورند. روان‌درمانگرانی که در حوزهٔ کمک به معتادان فعالیت می‌کنند اغلب مشکلات خانوادگی، ضربهٔ روحی ومشکلات سلامت روان را درمان می‌کنند. کودکانی که والدین معتاد دارند اغلب موادمخدر را سازوکاری مقابله‌ای[۳۰] می‌دانند. در خانواده‌های ناکارآمد، اغلب از موادمخدر برای نادیده‌گرفتن درد عاطفی و مدیریت آن استفاده می‌شود.

معیارهای بالینی برای اختلالات مصرف مواد

مصرف موادمخدر با رعایت دو مورد از ویژگی‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره شده در دوره‌ای دوازده‌ماهه تشخیص داده می‌شود:

۱. مصرف موادمخدر در مقادیر بیشتر از آنچه در نظر گرفته شده یا ایمن تلقی می‌شود؛

۲. تمایل به ترک موادمخدر، اما ناتوانی در انجام‌دادن آن؛

۳. صرف زمان زیادی برای تهیهٔ مواد، مصرف آن یا هوشیاری؛

۴. ولع و اصرار کنترل‌ناپذیر برای مصرف مواد؛

۵. ناتوانی در ارائهٔ عملکرد مناسب در خانه، مدرسه یا محل کار بر اثر مصرف موادمخدر؛

۶. ادامه به مصرف حتی بعداز مواجهه با عواقب آن؛

۷. ترک کار، تفریح، فعالیت‌های اجتماعی به‌دلیل مصرف موادمخدر؛

۸. خود و دیگران را در خطر قراردادن برای تهیهٔ موادمخدر؛

۹. ادامه به مصرف موادمخدر حتی بعداز دانستن مشکلات روان‌شناختی ناشی از آن؛

۱۰. مصرف موادمخدر در مقادیری بیشتر برای داشتن تأثیری بهتر؛

۱۱. ازبین‌رفتن علائم ترک اعتیاد [خماری] مانند بدن‌درد فقط با مصرف موادمخدر.

براساس این معیارها، تشخیص اعتیاد می‌تواند از خفیف، دو یا سه مورد، متوسط، چهار یا پنج مورد، یا شدید، شش مورد یا بیشتر، باشد.

والدینی که نتوانسته‌اند با آسیب‌های خانوادگی خود مقابله کنند اغلب خواسته یا ناخواسته به فرزندان خود آسیب می‌زنند. فقدان آگاهی علت تکرار چرخه‌هاست. هم تأثیرات ژنتیکی و هم تأثیرات محیطی می‌توانند احتمال روی‌آوردن به مصرف موادمخدر و مسائل مربوط به سلامت روان را افزایش دهند.

آسیب‌های روحی نسلی به چه معناست؟

نوادگان و بازماندگان هولوکاست سطوح بالاتری از هورمون‌های استرس‌زا دارند. هنگامی که به آسیب روحی بی‌توجهی شود و برای درمان آن اقدامی نشود، اثر موج‌دار آن را می‌توان از نسلی به نسل دیگر احساس کرد. آسیب‌های نسلی می‌تواند علت رفتارهای ناسالم و توانایی انطباق‌پذیری ناسازگار باشد.

افرادی که آسیب روحی دیده‌اند اغلب در مواجهه با شرایط استرس‌زا واکنش بیشتری نشان می‌دهند. این امر لزوماً بیولوژیکی نیست و می‌تواند از محیط آموخته شده باشد. همه در معرض آسیب‌های نسلی هستند، اما خانواده‌هایی که رفتارهایی مانند نابرابری نژادی، سوءاستفاده یا بی‌توجهی دارند بیشتر در معرض این خطر هستند.

آسیب‌های روحی نسلی می‌تواند با علائمی از نوع اختلال هراس ظاهر شوند؛ علائمی مانند احتیاط زیاد، اضطراب، هراس، نوسانات خلقی و افسردگی. والدینی که در دوران کودکی آسیب‌های روحی شدیدی دیده‌اند به احتمال بیشتری فرزندانی با مشکلات رفتاری دارند. اپی‌ژنتیک مطالعهٔ تغییرات در بیان ژن است. بیماری‌های خودایمنی و دیگر بیمارهای مزمن نیز با آسیب‌های روحی نسلی مرتبط هستند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که چگونه اپی‌ژنتیک اثری ژنتیکی در بازماندگان تروما (آسیب‌های روحی) بر جای می‌گذارد و ازطریق نسل‌ها منتقل می‌شود.

موقعیت‌هایی که می‌تواند به آسیب‌های روحی نسلی منجر شود

- غفلت فیزیکی یا عاطفی؛

- آزار جنسی یا جسمی؛
- ایفاکردن نقش پدر و مادری ازسوی فرزندان؛
- جابه‌جایی مکرر محل زندگی؛
- بزرگ‌شدن با والدین معتاد؛
- نبود یک والد یا هر دو؛
- خشونت خانگی؛
- زندگی در محله‌ای ناامن؛
- نداشتن ثبات مالی؛
- داشتن والدینی سمی.

سندروم بَرده‌داری پس‌از سانحه[۳۱] نظریه‌ای است که دکتر جوی دی‌گروی[۳۲] برای توصیف برده‌داری بر فرزندان برده‌ها ارائه کرده است. دکتر دی‌گروی اظهار می‌دارد که اختلال استرس پس‌از سانحه ناشی از تجربهٔ برده‌داری است که طی نسل‌ها تا به امروز همراه با استرس منتقل شده است. این به‌عنوان سندرمی روانی، معنوی، عاطفی و رفتاری ظاهر می‌شود که به کمبود عزت‌نفس، احساس مداوم خشم و باورهای نژادپرستانهٔ درونی منجر می‌شود.

چگونه آسیب‌های روانی می‌تواند خود را در نسل‌های آینده نشان دهد

- مصرف موادمخدر؛
- رفتارهای جنسی پُرخطر؛
- احساس گناه؛
- الگوهای ناکارآمد خانواده؛
- خشونت خانگی؛
- روابط ناسالم؛
- خودزنی؛
- اختلالات خواب؛
- نداشتن مرزهای مناسب؛
- مسائل مربوط به سلامت روان؛
- هم‌وابستگی؛

- مسائل مربوط به سلامت عاطفی؛
- اختلال در غذاخوردن.

الگوهای رایج اختلال عملکرد نسلی

توهین کلامی

لُری از رفتن به خانهٔ دخترعمویش متنفر بود، چراکه او طوری دربارهٔ فرزندانش حرف می‌زد که انگار بچه‌هایش نیستند. او آن‌ها را تنبل و احمق خطاب می‌کرد و همیشه دادوبیداد راه می‌انداخت. لُری این رفتار دخترعمویش و همچنین پادرمیانی‌نکردن دیگران را ناراحت‌کننده می‌دانست. او شاهد بود که مادربزرگ و خاله‌هایش چیزهای بدی دربارهٔ فرزندانشان می‌گفتند.

خنجرزدن از پشت

مادر تونیا و خاله‌اش از یکدیگر متنفر بودند و تونیا امیدوار بود که رابطهٔ خودش با خواهرش متفاوت باشد. متأسفانه، خواهر تونیا رفتار جالبی نداشت و سعی کرد رابطهٔ تونیا با اعضای دیگر خانواده را خراب کند. مادر آن‌ها اغلب به این موضوع اشاره می‌کرد که چگونه رابطهٔ آن دو او را یاد خودش و خواهرش می‌اندازد.

پشت‌سر کسی حرف‌زدن

در گردهمایی‌های خانوادهٔ دیویس، به‌محض اینکه کسی از جمع خارج می‌شد، اظهارنظرها دربارهٔ وزن او، وضعیت رابطه یا هرچیزی که می‌شد انتقاد کرد شروع می‌شد و این کار امری عادی بود. این‌گونه صحبت‌ها و تحقیر دیگران آن‌قدر رایج بود که از قبل موضوع گفت‌وگو را می‌شد حدس زد. وقتی تانیشا از صحبت دربارهٔ برادرش که در زندان به سر می‌برد امتناع کرد، جو موجود ناخوشایند شد. او مادرش را به خاطر داشت که در کنار اعضای دیگر خانواده پشت‌سر دیگران حرف می‌زد و اعمال آن‌ها را قضاوت می‌کرد.

مشکل بیان احساسات

جین هرگز از پدرش جملهٔ دوستت دارم را نشنید. مادربزرگش زن پیچیده‌ای بود و جین در تمام دوران کودکی‌اش از او دوری می‌کرد. جین فقط می‌توانست تصور کند که مادربزرگش چگونه مادری برای پدرش بود.

راه‌های دیگری که آسیب‌های روحی نسلی در خانواده تأثیر می‌گذارد

- اعتیاد؛
- خانواده‌های تک‌والدی؛
- ناتوانی در سازگاری؛

- مشکلات سلامتی مزمن؛
- مسائل مربوط به رابطهٔ مادر و دختر؛
- مسائل مربوط به رابطهٔ پدر و پسر؛
- مسائل مربوط به رابطهٔ خواهر و برادر؛
- سوءاستفاده یا بی‌توجهی جنسی، فیزیکی یا عاطفی.

چرخه ادامه دارد

چرخه‌های نسلی مشکلاتی هستند که چندین عضو خانواده طی نسل‌ها آن را تجربه می‌کنند. شاید دیده باشید که عمه‌ها، عموها و فرزندانشان از الگوهای خانوادگی ناسالم همانند پدر و مادرهایشان تقلید می‌کنند.

بااین‌حال، می‌توانید با آموزش و استفاده از ابزارها شیوه‌های جدیدی را یاد بگیرید و اجرا کنید. ازآنجاکه دفترچه‌راهنمایی به والدین داده نمی‌شود، ممکن است در یادگیری مهارت‌ها دچار مشکل شوند. برخی از والدین ابزار لازم برای پرورش فرزندانشان را ندارند. با عقل و درایت می‌توان کودکی را پرورش داد، اما همه عقل و درایت ندارند.

در بیشتر کتاب‌فروشی‌ها دست‌کم یک بخش پر از کتاب‌های مربوط به والدین پیدا خواهید کرد. والدین برای مدیریت خواسته‌های خود به ابزارها و شیوه‌های مقابله‌ای نیاز دارند.

بدون داشتن ابزارهای مناسب، برخی همان الگوهای ناکارآمد والدین خود را تکرار می‌کنند. یک بار خانمی به من گفت برای درست‌کردن سُس اسپاگتی در آن شکر ریخته است. وقتی دلیلش را پرسیدم، او گفت این کاری است که مادرش انجام می‌داد. وقتی او از مادرش دراین‌باره سؤال کرد، متوجه شد که مادربزرگش هم همین کار را می‌کرده و هیچ‌کس دلیل آن را نمی‌داند. بعداً به او گفتم که شکر اسید موجود در گوجه‌فرنگی را کاهش می‌دهد. برای همین است که معمولاً به آن شکر اضافه می‌کنند. این عمل نشان از این است که تصور می‌کنیم اگر دربارهٔ منطقی‌بودن رفتاری سؤال کنیم، ممکن است به ضرر اعضای خانواده تمام شود. اضافه‌کردن شکر به غذا هدفی داشته است، اما تقلید برخی مسائل هیچ هدفی پشتش نیست.

کوچک‌شماری و انکار

اغلب اوقات، خانواده‌ها با انکار یا کوچک‌شمردن آسیب‌های نسلی با آن مقابله می‌کنند. معمولاً از این مهارت‌های مقابله‌ای ناسالم به‌عنوان راهی برای عبور از آسیب استفاده می‌شود. اما نادیده‌گرفتن این آسیب‌ها نه‌تنها مشکلات نسل کنونی را افزایش می‌دهد، بلکه زمینهٔ الگوهای مخرب در نسل‌های آینده را نیز فراهم می‌کند.

کوچک‌شمردن می‌تواند این‌گونه به نظر برسد:

- آن‌قدرها هم بد نبود.
- همهٔ همین موارد مشابه را تجربه می‌کنند.
- حالا که به ما ضرری نرساند.
- اتفاق است دیگر، می‌افتد.
- باید قوی باشیم و ادامه بدهیم.
- گذشته گذشته است.
- مشکلاتی که دیروز داشتم ربطی به امروز ندارد.

انکارکردن می‌تواند این‌گونه باشد:

- هیچ اتفاق خاصی نیفتاد.
- دربارهٔ این‌جور مسائل صحبت نمی‌کنیم.
- دلم نمی‌خواهد درباره‌اش حرف بزنم.

- یادم نیست.

غلبه بر احساس شرم

شرم شایع‌ترین دلیل برای انکار و کوچک‌شمردن اتفاقی است. احساس شرم افراد را از حرف‌زدن بازمی‌دارد، چراکه معتقدند آنچه اتفاق افتاده بازتابی از شخصیت آن‌هاست. بنابراین، تعریف داستان‌هایی با زمینهٔ سوءاستفاده، بی‌توجهی و آسیب‌های دیگر را خجالت‌آور می‌دانند. بااین‌حال، هرچه خانواده‌ها بیشتر صحبت کنند بیشتر مسیر بهبودی را طی می‌کنند. تفاوتی اساسی بین احساس گناه و شرم وجود دارد: «شرم به این معناست که من انسان بدی هستم و معنای احساس گناه این است که من کار بدی انجام داده‌ام.» افرادی که با احساس شرمساری کلنجار می‌روند اغلب دیگران با آن‌ها بدرفتاری می‌کنند، زیرا معتقدند دیگران می‌دانند که چقدر انسان بدی هستند و مستحق این رفتارند.

شرم در احساسات شما دربارهٔ خودتان و نحوهٔ تعامل شما با جهان تأثیر می‌گذارد. ممکن است بر این باور باشید که شاید اسرار خانوادگی‌تان فاش شود یا ممکن است نگران باشید دیگران داستان شما را درک نکنند و در نتیجه با اضطراب شدید درگیر شوید.

راهی برای غلبه بر شرم

شخصیت من محصول محیطی نیست که در آن رشد کرده‌ام، بلکه حاصل انتخاب‌های خودم است. گاهی اوقات، برخی از این انتخاب‌ها تحت‌تأثیر محیط قرار

می‌گیرند. بااین‌حال، این من هستم که تصمیم می‌گیرم چه کسی باشم. می‌توانم با محیط اطرافم متفاوت باشم. مطمئناً آسان نیست، اما من از پسش برمی‌آیم.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- چه رازهای خانوادگی‌ای را نادیده گرفته یا کوچک شمرده‌اید؟
- چگونه تحت‌تأثیر آسیب‌های خانوادگی قرار گرفته‌اید؟
- آیا تابه‌حال احساس شرمندگی دربارهٔ پیشینهٔ خانوادگی خود داشته‌اید؟

بخش دوم: التیام‌بخش

فصل ششم: مقاومت و پافشاری بر عملکردی ناکارآمد

کِلی و برادرش جِف رابطهٔ پرسروصدایی داشتند. جِف چیزی را که می‌خواست با شیرین‌زبانی به دست می‌آورد و تمام خانواده را فریب می‌داد تا به آنچه می‌خواهد برسد. دو خواهر و برادر دیگر آن‌ها با جِف رابطه‌ای نداشتند و حتی زمانی که جِف خانهٔ کِلی بود از رفتن به آنجا امتناع کردند. اما کِلی به رابطه‌اش با جِف ادامه داد، چراکه احساس می‌کرد تنها کسی است که برای جِف مانده است. با وجود زخم‌زبان‌های جِف، کِلی به امید تغییر او این رابطه را ادامه داد.

در جلسات روان‌درمانی کِلی متوجه شد که با وجود تمام بدرفتاری‌های برادرش، حتی از فکر نبود او احساس افتضاحی دارد. کِلی قبلاً تلاش کرده بود که به جِف بفهماند رفتارهایش دلیل مشکلاتش است، اما جِف نمی‌پذیرفت و تصور می‌کرد همیشه حق با خودش است و طرف مقابل اشتباه می‌کند. هر بار که کِلی با او مخالفت می‌کرد، جِف با پرخاش پاسخ او را می‌داد و به کِلی توهین می‌کرد.

وقتی که کِلی و جِف کودک بودند، ازنظر سنی به هم نزدیک بودند و شباهت‌های زیادی به هم داشتند، اما اکنون دیگر این‌گونه نبود. آن‌ها بدون حضور پدر بزرگ شده بودند.

بنابراین، کِلی تصور می‌کرد که شاید این امر دلیل رفتارهای جِف باشد. جِف در دوران مدرسه نمرات جالبی نداشت و حال که از آن دوران گذر کرده، نمی‌توانست شغلی ثابت پیدا کند. کِلی به خواهر و برادرش حسادت می‌کرد، چراکه توانسته بودند رابطهٔ خود را با جِف پایان دهند. کِلی معتقد بود اگر جِف برادرش نبود،

هیچ‌وقت با او وارد رابطه نمی‌شد. علی‌رغم تمام رفتارهای پرخاشگرانهٔ جِف، وقتی که برای قلدری و تمسخر کِلی تماس می‌گرفت، او باز هم نمی‌توانست بر احساس گناهش غلبه کند و به این رابطه پایان دهد.

تغییر سخت است، اما ارزشش را دارد

اغلب به نظر می‌رسد شناکردن در جریان آب راحت‌تر است، اما در نهایت این شمایید که در این وضعیت گیر کرده‌اید. دانستن وجود مشکل فقط بخش کوچکی از ماجراست و ممکن است راهی طولانی را برای حل آن در پیش داشته باشید. زمانی که به‌شدت خسته شده‌اید، میل به تغییر پدیدار می‌شود و کاری متفاوت را انجام می‌دهید. داشتن احساس ناامیدی، ناراحتی یا خستگی در یک رابطه به این معنا نیست که شما تغییر خواهید کرد.

تغییر یک رابطه شبیه به روند ترک اعتیاد است. این روند برای کِلی ممکن است این‌گونه باشد:

- تماس جِف را جواب ندهد و زمانی که برای شروع یک مکالمه آماده بود با او تماس بگیرد.
- به جِف بگوید که مسائل و مشکلات او با دیگران را درک می‌کند و دوست دارد که دربارهٔ موضوعات دیگر نیز صحبت کنند.
- این باور را که او تنها کسی است که می‌تواند از جِف حمایت کند تغییر دهد.
- به جِف اجازه دهد خودش مشکلات را حل کند و راه‌حلی برای آن ارائه نکند.

- یه جِف بگوید که استفاده از چه کلماتی ممنوع است، همانند ناسزاگفتن به خواهر یا برادرهایشان یا حتی والدین.

به‌جای تحمل بیشتر، شاید وقت آن رسیده باشد چیزهایی را که نمی‌خواهید تغییر دهید. مراجعه‌کنندگان من اغلب دربارهٔ چگونگی افزایش تحمل در برابر رفتارهای ناخواسته می‌پرسند. اغلب چنین سؤالاتی را مطرح می‌کنند:

- «چگونه با حسادت‌های مادرم کنار بیایم؟ هر زمانی که دربارهٔ موفقیت‌ها و اتفاقات خوبی که در زندگی‌ام رخ می‌دهد صحبت می‌کنم، او با نیش‌وکنایه پاسخ می‌دهد.»

- «خواهرم با من همانند یک کودک رفتار می‌کند، چگونه با او برخورد کنم؟»

- «چگونه با این رفتار پدرم که مست در رویدادهای خانوادگی حاضر می‌شود کنار بیایم؟»

هر زمان که جملهٔ «چگونه با او برخورد کنم» را می‌شنوم، می‌دانم که آن‌ها سخت تلاش می‌کنند تا چیزی تحمل‌نکردنی را تحمل کنند. تلاش برای مقابله با رفتارهای ناسالم باعث ایجاد دلخوری می‌شود، نه افزایش صبر و بردباری. شما هرگز نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید. بنابراین، بسیاری از ما تصمیم می‌گیریم با همین جریان پیش برویم، چراکه از تغییر آسان‌تر می‌نماید.

مراحل تغییر

وقتی که فردی روان‌درمانی را شروع می‌کند، معمولاً در مرحلهٔ تفکر است. آن‌ها آثار مشکلات در زندگی خود را احساس می‌کنند و برای یافتن علت آن‌ها تلاش می‌کنند. افراد اغلب اضطراب، افسردگی و دیگر مسائل مربوط به سلامت روان را تجربه می‌کنند بدون اینکه بدانند زیر این علائم چه‌چیزی نهفته است.

روان‌شناسان جیمز پروچاسکا[۳۳] و کارلو دی‌کلمنته[۳۴] پس‌از مطالعهٔ فرایند تغییر در خانوادهٔ ناکارآمد، برای شکستن الگوهای قدیمی روشی را ابداع کردند. من آن مدل را تطبیق دادم.

تعمیر و نگهداری

- با تغییرات سازگار شوید.
- احساسات شما هدایت را به عهده ندارند.

اقدام

- دربارهٔ نیازها صحبت کنید.
- آنچه می‌توانید تغییر دهید؛ برای تغییر فرد مقابل تلاش نکنید.

آماده‌سازی

- بررسی تغییرات جزئی؛
- ناسازگاری با تغییرات؛
- تلاش برای متقاعدکردن طرف مقابل برای تغییر؛
- صحبت دربارهٔ مسائل.

تأمل

- درنظرگرفتن ارزش تغییرات؛
- فشار احساسی؛
- احساس گناه.

پیش‌تأمل[۳۵]

- بی‌خبری از مشکلات؛
- پنهان‌کردن مشکلات؛
- بهانه‌تراشی.

پیش‌تأمل

در این مرحله از وجود مشکل آگاه نیستیم. بااین‌حال، شاخص‌هایی از وجود مشکل دیده می‌شود. معمولاً در این مرحله با احساساتی مانند رنجش، ناامیدی و ناتوانی همراه با انکار و بهانه‌تراشی کلنجار می‌رویم، چراکه اغلب افراد به موقعیتی که در آن قرار دارند احساس ناامیدی می‌کنند. در خانواده شاخص‌های پیش‌تأمل ممکن است به این صورت باشند:

- انتظار تغییر، درصورتی‌که شرایط مثل قبل باشد؛
- دادن شانس دوم، سوم و حتی چهارم به فردی به انتظار تغییر او؛
- تکرار دوباره و دوبارهٔ شخصیت خودمان به امید اینکه فرد مقابل متوجه شود.
- در مرحلهٔ پیش‌تأمل ممکن است این حرف‌ها شنیده شود:
- «احساس می‌کنم برادرم از او سوءاستفاده کرده است، اما برادرم همیشه همین رفتار را داشته.»

- «پدر و مادر نمی‌توانند شخصیت واقعی من را، کسی که واقعاً هستم، تحمل کنند. آن‌ها فقط چیزی را که می‌خواهند می‌بینند.»
- «خواهرم همیشه مثل یک بچه با من رفتار می‌کند و نمی‌تواند این واقعیت را درک کند که من بزرگ شده‌ام.»
- «باید راه بهتری برای برخورد با نظرهای انتقادی مادربزرگم پیدا کنم. مطمئنم که منظوری از این حرف‌ها ندارد.»

تأمل

آگاهی در این مرحله شکل می‌گیرد و ما مسائل را همان‌طور می‌بینیم که هستند. اکنون می‌دانیم که چه مشکلی به بروز احساساتی همانند تردید، احساس گناه، شرم و پشیمانی منجر شده است. ما شروع می‌کنیم به کشف مزایای تغییر و با ایجاد تغییر همه‌چیز برای خودمان و طرف مقابل بهتر می‌شود.

در رابطه‌ای ناکارآمد، ممکن است هر دو طرف رابطه دربارهٔ اینکه چه رفتارهایی ناسالم هستند موافق نباشند. گاهی افراد تصور می‌کنند که انکار تنها راه ادامهٔ زندگی است. نادیده‌گرفتن مشکل به‌خاطر حفظ آرامش خانواده هنجار نامناسبی است. ازسوی دیگر، آگاهی شاید ترسناک باشد، چراکه باعث می‌شود با دیدی متفاوت به مسائل نگاه کنیم و احساس کنیم که مجبور به تغییریم.

ده دلیلی که ممکن است ماندن در رابطه‌ای ناسالم را انتخاب کنید

۱. انتظار دارید اوقات خوشی که با هم گذرانده‌اید برگردند.

۲. امید دارید فرد مقابل تغییر کند.

۳. نمی‌توانید زندگی را بدون فرد مقابل تصور کنید.

۴. ازنظر مالی به او وابسته‌اید.

۵. اعتقاد دارید که وفاداری به معنای ماندن در هر شرایطی است.

۶. خیال می‌کنید که بدون شما از پس مدیریت زندگی‌اش برنمی‌آید.

۷. از گرفتن تصمیم اشتباه می‌ترسید.

۸. منتظرید تا طرف مقابل به رابطه پایان دهد.

۹. نمی‌خواهید به افرادی که ممکن است تحت‌تأثیر قرار بگیرند آسیب‌برسانید.

۱۰. به‌اندازهٔ کافی از وضعیت موجود خسته نیستید.

بسیاری از مراجعه‌کنندگان در مرحلهٔ تأمل درمان را آغاز می‌کنند و در همان مرحله نیز به جلسات درمانی خود پایان می‌دهند. تصور تغییرات راحت‌تر از ایجاد آن‌هاست، به‌ویژه زمانی که صحبت از ایجاد تغییرات در خانواده است. در مقولهٔ درمان، مرحلهٔ تأمل ممکن است سال‌ها ادامه داشته باشد و این واقعیتی ناامیدکننده است. روان‌درمانگران این حقیقت را پذیرفته‌اند که در این مرحله باید به مراجعه‌کنندگان زمان داد تا هر وقت که آماده بودند اقدام کنند.

در سال‌های اول کارم در مقام روان‌درمانگر، وقتی که مراجعه‌کنندگانم در این مرحله با احساسات خود کلنجار می‌رفتند، خودم را جای آن‌ها می‌گذاشتم و اکنون احساسات آن‌ها را درک می‌کنم. من اینجا هستم تا به شما کمک کنم در این مرحله غرق نشوید.

در رابطه با خانواده، تردید می‌تواند شما را از ایجاد تغییرات سالمی که به نفع شما و کل اعضای خانواده است بازدارد. ممکن است در مرحلهٔ تأمل این حرف‌ها را بشنوید:

- «حق با برادرم است.»
- «پدر و مادرم من را دوست دارند و باید شخصیت واقعی من را بشناسند.»
- «من دیگر بچه نیستم.»
- «حرف‌های مادربزرگم آزاردهنده است.»

اگر احساس می‌کنید در این مرحله گیر کرده‌اید، این موارد را در نظر بگیرید:

- چگونه تغییر ممکن است در سلامت روانی و عاطفی شما تأثیرگذار باشد؟
- چه‌چیزهایی را فدا می‌کنید تا همه‌چیز همان‌طور که هست باقی بماند؟

- تغییرنکردن به سود چه کسی است؟
- چگونه با انکار نیازها به خودتان آسیب می‌زنید؟

آماده‌سازی

در این مرحله، تغییرات جزئی را اعمال خواهید کرد. مثلاً به‌جای اینکه به برادرتان اجازه دهید دربارهٔ وقتی که در خانهٔ دوستتان بودید و رختخواب خود را خیس کردید شوخی کند، به او چیزی شبیه به این بگویید: «لطفاً دربارهٔ آن حادثه شوخی نکن، بیشتر خجالت‌آور است تا خنده‌دار.» ایجاد تغییرات روابطِ دیگر شما با بقیه را یکنواخت نخواهد کرد. تغییر سخت است، اما می‌تواند برای شما خوب باشد.

در این مرحله، طبیعی است که بیشتر دراین‌باره مطالعه کنید، جلسات روان‌درمانی خود را آغاز کنید و تجربیات خود را با دوستان و اعضای خانواده پردازش کنید. همهٔ این موارد راه‌های مناسبی برای افزایش انرژی خود به‌منظور ایجاد تغییرات هستند. ممکن است بیشتر دربارهٔ کارهایی که انجام می‌دهید صحبت کنید و دیگران را نیز به تغییر تشویق کنید تا مجبور نباشید همهٔ کارها را خودتان به‌تنهایی پیش ببرید. گفتنی است که شما نمی‌توانید کسی را تغییر دهید، اما می‌توانید آن‌ها را به تغییرکردن تشویق کنید. ممکن است در مرحلهٔ آماده‌سازی این جملات را بشنوید:

- «وقتی که به برادرم پول قرض می‌دهم، بازهٔ زمانی‌ای را برای بازگشت وجه مشخص می‌کنم. در صورت پرداخت‌نکردن بدهی قبلی‌اش، دیگر به او پولی قرض نمی‌دهم.»

- «وقتی که والدینم من را با کسی که در دوران کودکی‌ام بودم مقایسه می‌کنند، از آن‌ها می‌خواهم من را در همین سن و به همین صورتی که هستم بپذیرند.»

- «وقتی خواهرم بدون اینکه از او درخواست کنم نصیحتم می‌کند یا راه‌حلی جلوِ پایم قرار می‌دهد، به او می‌گویم به‌جای اینکه به من بگوید چه‌کاری انجام دهم، شنوندهٔ خوبی برای حرف‌هایم باشد.»

- «وقتی که مادربزرگم دربارهٔ افزایش وزنم نظر می‌دهد، از او می‌خواهم دست از این کار بردارد.»

اقدام

در این مرحله دربارهٔ آنچه می‌خواهید انجام دهید اظهارنظر نمی‌کنید، بلکه پذیرفته‌اید تغییر زندگی‌تان بر عهدهٔ شماست، حتی اگر دیگران تمایل به تغییر نداشته باشند. نگرش شما از فقط فکرکردن به عمل‌کردن و از فردی قربانی بودن به قدرتمندبودن تغییر کرده است. در نتیجه، با تغییراتی که ایجاد می‌کنید قاطع‌تر و سازگارتر خواهید بود. در این مرحله برای شفاف‌سازی افکارتان، پردازش احساساتتان و همین‌طور پایبندبودن به تغییرات، به کمک نیاز دارید. جملاتی که در این مرحله ممکن است بشنوید عبارت‌اند از:

- «به برادرم اجازه نمی‌دهم از من سوءاستفاده کند.»
- «در کنار پدر و مادرم به چیزی که نیستم تظاهر نمی‌کنم.»
- «در رابطه با خواهرم همانند فردی بزرگ‌سال رفتار می‌کنم.»

- «به مادربزرگم اجازه نمی‌دهم من را تحقیر کند.»

تعمیر و نگهداری

در این مرحله، شما به بالاترین درجهٔ تغییر رسیده‌اید و متعهد به انتخابی سالم هستید. ممکن است همچنان با احساساتی مانند غم، احساس گناه، شرم و تردید کلنجار بروید، اما اجازه نمی‌دهید که این احساسات و عواطف شما را از انتخاب خودتان بازدارد. شما از وسوسهٔ بازگشت به رفتارهای قبلی آگاه هستید، اما با تمرین مداومِ تغییراتی که ایجاد کرده‌اید می‌توانید بر این وسوسه غلبه کنید.

با تمرینِ دوباره و دوبارهٔ رفتارهای جدید عادات ناکارآمد خود را تغییر داده‌اید. البته که هرگز انجام‌دادن این تمرینات را رها نمی‌کنید، زیرا تغییر امری مستمر است. حتی اگر تغییر کرده‌اید، ممکن است رفتارهای قبلی خود را مرور کنید و به فردی که الان هستید افتخار کنید. غلبه بر الگوها دشوار است و اجتناب از رفتارهای قدیمی چالش‌برانگیز. بدانید که ممکن است همیشه همهٔ کارها را درست انجام ندهید.

برای مثال، کِلی در رابطه با برادرش، جِف، در مرحلهٔ تفکر است، اما دو خواهر و برادر دیگرش در مرحلهٔ تعمیر و نگهداری هستند. هیچ چهارچوب زمانی مشخصی برای حرکت مابین مراحل وجود ندارد و برخی از ما در مرحلهٔ خاصی باقی می‌مانیم. کِلی این نگرانی‌ها را بیان کرده است:

- «بقیه چه فکر می‌کنند؟»

- «اگر من کمک نکنم، کی بکند؟»

- «برادرم است. نمی‌توانم با او صحبت نکنم.»

دیگران چه فکری می‌کنند؟

معمولاً افراد به‌دلیل ترس از طرزفکر دیگران در موقعیت‌هایی که دوست ندارند باقی می‌مانند. برخی از جوامع و فرهنگ‌ها طرز برخورد نادرست خانواده را عادی جلوه می‌دهند. ازاین‌رو، بیان تصمیمات خود به برخی از افراد ممکن است واکنشی ناخوشایند در بر داشته باشد و بدون شک ترس از پذیرفته‌نبودن انتخاب شما وجود دارد، علی‌رغم اینکه انتخاب سالمی است. دیگران با توجه به تجربیات خودشان رفتارهای شما و اعضای خانواده‌تان را قضاوت می‌کنند و این تجربیات ممکن است با آنچه شما از سر گذرانده‌اید متفاوت باشد.

اگر من به او کمک نکنم، چه کسی این کار را انجام می‌دهد؟

افراد مسئولِ ساختِ سیستم‌های پشتیبانیِ خود هستند و با انجام‌دادن کارها به‌جای آن‌ها ممکن است مسیر را سد کنید. بنابراین اگر فرض کنید که شما تنها حامی شخصی هستید، احتمالاً همین‌طور هم باقی خواهید ماند.

به خاطر داشته باشید: عقب‌نشینی اقدامی فوق‌العاده است تا به دیگران اجازه دهید آن‌ها نیز از فردی که حمایت می‌کردید حمایت کنند و همین‌طور خود فرد نیز

برای ساخت سیستم پشتیبانی خود تلاش کند.

او برادرم است و نمی‌توانم از صحبت با او دست بردارم

شما می‌توانید بدون درنظرگرفتن جایگاه افراد در زندگی‌تان دوستشان داشته باشید و برخوردی خوب با آن‌ها داشته باشید. خواهر و برادر، والدین، خاله‌ها، عموها، مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها، پسرخاله‌ها و دخترخاله‌ها و تمام افراد خانواده اجازهٔ بدرفتاری با شما را ندارند.

به خاطر داشته باشید: بدرفتاری برخوردی سالم نیست و مهم نیست فرد چه جایگاهی در زندگی شما دارد.

شما تصمیم می‌گیرید که در بزرگ‌سالی به چه کسی تبدیل شوید

وقتی بچه بودم، سریال‌های تلویزیونی را نگاه می‌کردم و به یاد دارم که در برنامهٔ زندگی برای زندگی‌کردن،[۳۶] پیابو برایسن[۳۷] [خواننده و آهنگ‌ساز] این جمله را خواند: «چراکه فقط یک زندگی برای زندگی‌کردن داریم» و این حقیقت محض است. شما فقط یک زندگی برای زندگی‌کردن دارید؛ فقط خودتان باید از نحوهٔ زندگی خود راضی باشید. به‌عنوان فردی بزرگ‌سال این شما هستید که تصمیم می‌گیرید:

- کجا کار کنید.
- شریک زندگی‌تان چه کسی باشد.

- تمایل به خوردن چه غذایی دارید.
- چه کسی به خانهٔ شما بیاید.
- چگونه وقت خود را سپری کنید.
- چگونه فرزندتان را تربیت کنید.
- چه کسی می‌تواند در زندگی شما حضور داشته باشد.

از دوران کودکی تا نوجوانی این موضوع برایم ناراحت‌کننده بود که برای هر کاری باید اجازه بگیرم. گفتن اینکه «می‌توانم بروم سینما؟» عصبانی‌ام می‌کرد و نمی‌توانستم تا روزی صبر کنم که بدون اجازهٔ فردی به سینما بروم یا وقتی که نمی‌خواهم یکی از بستگانم را ببینم، به‌راحتی نه بگویم. آزادی انتخاب من است. ممکن است زمانی که با خانوادهٔ خود زندگی می‌کنید تصور کنید حق انتخابی ندارید، اما این‌طور نیست. البته، گاهی انتخاب‌کردن دشوار است. حتی تنبلی هم یک انتخاب است.

به‌عنوان فردی بزرگ‌سال، شما نوع زندگی و روابطی را که می‌خواهید انتخاب می‌کنید. شما تمام اوقات روز و همهٔ روزهایی را که زندگی می‌کنید کنار خودتان هستید. فردی که بیشترین زمان را در تمام زندگی خود با او می‌گذرانید خودتان است.

اگر تصمیم دارید با خانواده وقت بگذرانید و رابطهٔ پیچیده‌ای با آن‌ها دارید، این موارد را به خاطر بسپارید:

- شما می‌توانید دیگران را همان‌طور که هستند بپذیرید و رفتارهای ناسالم آن‌ها را تحمل نکنید.
- شما می‌توانید میزان و مدت‌زمان تعامل با دیگران را تعیین کنید.
- شما می‌توانید تصمیم بگیرید که صحبت دربارهٔ چه موضوعاتی باب میلتان نیست.
- می‌توانید هیچ نظری دربارهٔ موضوعاتی را که تمایل به صحبت دربارهٔ آن‌ها ندارید نپذیرید.
- شما مجبور نیستید در جروبحث‌های جنجالی، مشاجره‌ها و غیبت شرکت کنید.

اجازه ندهید ترس شما را هدایت کند

تریشا علت بچه‌دارنشدنش را این‌طور بیان کرد: «من نمی‌خواهم بچه‌دار شوم، چون نمی‌خواهم همانند من زندگی دشواری را بگذراند.» مادر تریشا، دوریس، در تمام دوران کودکی او را از هرچیزی می‌ترساند و تریشا نمی‌خواست که همین کار را با فرزندانش انجام دهد. بنابراین، تصمیم گرفت که بچه‌دار نشود.

مردم معمولاً به‌دلیل ترس از ناشناخته‌ها، مسائلی که از کنترلشان خارج است و اتفاقاتی که آزارشان می‌دهد در الگوهای ناسالم گیر می‌کنند. آگاهی همانند سپری در برابر چرخه‌های تکراری از شما محافظت می‌کند. چه می‌شود اگر به‌جای موارد منفی، مثبت‌ها را در نظر بگیریم؟

اگرهای منفی

- «اگر بچه‌دار شوم، ممکن است به همان بدی‌ای رفتار کنم که مادرم با من کرده است.»
- «اگر به مادرم بگویم دربارهٔ مشکلاتش با عمه‌ام با من صحبت نکند، عصبانی می‌شود.»
- «اگر یکشنبه‌ها سَر قرار شام خانوادگی حاضر نشوم، اعضای خانواده‌ام فکر می‌کنند من احمقانه رفتار کرده‌ام.»

اگرهای مثبت

- «اگر بچه‌دار شوم، می‌توانم چرخهٔ آزار را متوقف کنم.»
- «اگر به مادرم بگویم دربارهٔ مشکلاتش با عمه‌ام صحبت نکند، دیگر مجبور نخواهم بود دربارهٔ کسی که دوستش دارم چیزهای منفی بشنوم.»
- «اگر یکشنبه‌ها به شام خانوادگی نروم، می‌توانم انتخاب کنم که دوست دارم با چه کسی وقت بگذرانم.»

دلایلی که تصمیم به تغییر می‌گیریم

زمانی که از رفتارهای ناسالم خسته می‌شویم، تغییر اتفاق می‌افتد.

به‌اندازهٔ کافی خسته شده‌اید

خستگی شایع‌ترین دلیل تغییر است. ممکن است از تکرار یک احساس، صحبت‌های تکراری دربارهٔ مشکل، رفتار دیگران یا تغییرنکردن خسته شوید. ضرب‌المثلی

هست که می‌گوید: «از خسته‌بودن خسته شدم.»[۳۸] اساساً وقتی تغییر می‌کنید که به‌اندازهٔ کافی از شرایط موجود خسته شده باشید و یک بار برای همیشه راه دشوار را انتخاب می‌کنید.

همان‌طور که می‌گویند: «تجربه بهترین معلم است.» اگر در این موقعیت باقی بمانید، همان‌جایی که هستید درجا می‌زنید. در این شرایط، تغییر تنها راه نجات است؛ نه تغییر فرد مقابل، بلکه تغییر تصمیمات خود و ادامه‌ندادن این درد مزمن. پس‌از اعمال این تغییرات، شما از چرخه خارج می‌شوید.

تأثیر تغییرنکردن در کیفیت زندگی شما

برای داشتن زندگی‌ای که می‌خواهید، تنها باید خودتان را انتخاب کنید. در بعضی موارد، ثابت‌ماندن و تغییرنکردن انتخابی ناکارآمد است.

رویدادی مهم شما را به تغییرکردن ترغیب می‌کند

گاهی اوقات، پدر و مادرشدن و تمایل‌نداشتن به انتقال همان دردها به فرزندتان باعث تغییر شما می‌شود. بخشی از شکستن چرخه‌های نسلی از جایی شروع می‌شود که از فرزندانتان در برابر افرادی که به شما آسیب رسانده‌اند و تغییر نکرده‌اند حمایت می‌کنید. حفاظت از فرزندانتان در برابر همان آسیب‌ها این امکان را به شما می‌دهد که این چرخهٔ ناکارآمد را بشکنید. همچنین، ایجاد رابطه‌ای عاشقانه و تعهد به آن می‌تواند دیدگاه شما به روابط خانوادگی را تغییر دهد. وقتی که آرمان‌های خانواده با ازدواج، روابط دوستانه، رابطه با فرزندانتان، مسائل کاری و موارد بسیاری دیگر تداخل داشته باشد، ممکن است مجبور به تغییر آن‌ها شوید.

افکار رایجی که افراد را در نظامی ناکارآمد نگه می‌دارد

- «من نمی‌توانم برای خانواده‌ام حدومرزی تعیین کنم.»
- «روابط فامیلی مهم‌تر از دوستانم است.»
- «خانوادهٔ شما فقط شامل افرادی می‌شود که بدون توجه به هر اتفاقی، کنار شما خواهند بود.»
- «هیچ‌کس شما را بیشتر از اعضای خانواده دوست ندارد.»
- «باید با ... (جای خالی را با اسم عضو ناسالم خانواده پُر کنید) رابطه داشته باشی.»
- «هرچیزی که در این خانه اتفاق افتاده همین‌جا هم چال می‌شود.»
- «فقط همین یک نفر... (جای خالی را با اسم عضو ناسالم خانواده پُر کنید) را داری. مهم نیست چه‌کار کرده، باید با او کنار بیایی.»

تمام این جملات با القای احساس گناه و شرم شما را به ادامهٔ رابطهٔ ناسالم مجبور می‌کنند. این اظهارات چگونگی تأثیر روابط ناسالم خانوادگی در سلامت روان را در نظر نمی‌گیرند و از پیشرفت شما جلوگیری می‌کنند. هرکس به شما می‌گوید که بدرفتاری شخصی را بپذیرید چون او عضوی از خانواده است نیازهای شما را در نظر نمی‌گیرد. آن‌ها نیازهای مهم‌تر خانواده را در نظر می‌گیرند یا تلاش می‌کنند فقط ظاهرسازی کنند و روی مشکلات سرپوش بگذارند.

در بیشتر خانواده‌ها، حتی در خانواده‌های سالم نیز، مشکلاتی وجود دارد. تفاوت بین پویایی خانوادهٔ سالم و ناسالم در نحوهٔ رسیدگی آن‌ها به مشکلات است.

پنهان‌کردن یا نادیده‌گرفتن مشکلات نشان‌دهندهٔ ناسالم‌بودن روابط خانواده است. اگر به مشکل رسیدگی شود، دیگران پاسخ‌گو باشند و مسائل حل شود، روابط خانوادگی سالم است.

چیزی به نام رابطهٔ بدون مشکل وجود ندارد، اما برخی از روابط بسیار مشکل‌سازند. ما در مقام انسان تفاوت‌ها و چالش‌هایی داریم، اما این موارد نباید شامل سوءاستفاده، غفلت و آسیب‌زدن باشد.

تمرین

دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چگونه از رفتارهای ناسالم در خانوادهٔ خود دفاع کرده یا حمایت کرده‌اید؟
- دلیل تغییر رابطهٔ خود با یکی از اعضای خانواده چیست؟

فصل هفتم: شکوفاشدن یا زنده‌ماندن

ویتنی دربارهٔ اینکه نمی‌تواند مدت‌زمان زیادی روی موضوع خاصی تمرکز کند با من صحبت کرد. در ۳۲ سالگی، می‌خواست الگوهای خود را تغییر دهد. او روابط عاشقانه‌اش را به‌سرعت پیش می‌برد. اغلب پس‌از گذشت سه ماه از رابطه‌اش با فرد مقابل هم‌خانه می‌شد، اما پس‌از گذشت یک سال از رابطه خسته می‌شد و قرارهای دیگری را با افراد دیگر ترتیب می‌داد. او قلباً تمایل داشت فردی را برای ادامهٔ زندگی خود انتخاب کند، اما به‌وضوح از تعهد و رابطهٔ طولانی‌مدت اجتناب می‌کرد.

اغلب پس‌از گذشت شش ماه از رابطه، طرف مقابل او برنامه‌ریزی برای داشتن رابطه‌ای جدی را شروع می‌کرد، اما ویتنی داشت به‌آرامی از زندگی فرد بیرون می‌رفت. او مستقیماً دربارهٔ قصد خود از شروع رابطه صحبت نمی‌کرد و در نتیجه پایان‌های پُرسروصدایی را رقم می‌زد.

ویتنی در دوران کودکی شاهد دعوای پدر و مادرش بود. وقتی شانزده‌ساله بود، بالاخره والدینش از هم جدا شدند و تا به امروز از یکدیگر متنفرند. الگوهای ناسالم رابطهٔ آن دو سرمشق خوبی برای ویتنی نبود. بااینکه او از این‌همه جنگ‌وجدل بین والدینش متنفر بود، حالا خودش پا جای پای آن‌ها گذاشته بود.

ویتنی پس‌از مدتی با ساب ملاقات کرد. او قلب ویتنی را طوری به تپش انداخت که تا آن زمان هیچ فردی این کار را نکرده بود. ساب به آهسته‌پیش‌بردن رابطه اصرار داشت. اما وقتی که ویتنی احساس کرد بخش‌های دست‌نخوردهٔ قلبش برای ساب به تپش افتاده، احساس ترس و آسیب‌پذیری کرد. بااین‌حال، او تمایل

داشت که این رابطه را به نتیجه‌ای مطلوب برساند.

ویتنی می‌دانست که نباید پدر و مادرش را الگوی خود قرار دهد. مادرش اغلب می‌گفت که ویتنی همانند پدرش است. ویتنی از این مقایسه متنفر بود. او می‌دانست که برای ادامهٔ این رابطه باید رفتارهای جدیدی را بیاموزد، چراکه رفتارهای قبلی‌اش دروغ‌گفتن، خیانت و پرخاشگری منفعل بود که چندان مؤثر نبودند.

ویتنی تصمیم گرفت به جلسات روان‌درمانی برود، زیرا برای پایبندی به تغییراتی که ایجاد می‌کرد به حامی نیاز داشت. او سال‌ها مشکلات روابطش را گردن فرد مقابل می‌انداخت، اما در دورهٔ درمان به نقش خودش در ایجاد برخی از مشکلات اعتراف کرد. او متوجه شد که از رفتارهای ناسالم پیروی می‌کند. بنابراین، روی الگوهای ناکارآمد خود کار کرد و یاد گرفت که چگونه رابطهٔ عاشقانهٔ سالمی داشته باشد. همه‌چیز می‌تواند با آنچه تاکنون انجام داده‌اید یا در خانوادهٔ خود تجربه کرده‌اید متفاوت باشد.

شکوفاشدن یا زنده‌ماندن

من به گیاهان علاقه‌مندم و از گیاهان بسیاری نگهداری می‌کنم. ازاین‌رو، متوجه می‌شوم که چه زمانی گیاهان من درحال رشد هستند (رشدکردن، شاداب‌بودن و فراتر از انتظار قدم‌برداشتن) و چه زمانی فقط زنده می‌مانند (درحال ازبین‌رفتن، تحمل‌کردن و فقط بودن). وقتی افراد در محیطی ناکارآمد بزرگ می‌شوند، ممکن

است تسلیم این شرایط شوند، فقط زنده بمانند یا گام بردارند و رشد کنند. در بخش قبل دربارهٔ چگونگی و چرایی تسلیم‌شدن افراد در برابر ناکارآمدی و مشکلات مرتبط با تغییر صحبت کردیم. اغلب می‌گوییم که افراد در یک خانوادهٔ ناکارآمد «زنده می‌مانند»، اما به‌ندرت اذعان می‌کنیم که، علی‌رغم داشتن خانواده‌ای ناکارآمد، می‌توانند رشد کنند.

پیشرفت‌کردن و به جلو گام‌برداشتن نشان می‌دهد که شرایط محیطی تأثیرگذار است، اما شخصیت، عزم و ذات ما بر شرایط برتری دارد. ما هرگز نمی‌توانیم بگوییم که اگر در محیط دیگری بزرگ می‌شدیم به چه فردی تبدیل می‌شدیم. برخی از افراد با تمام توان خود از فرصت‌هایی که خودشان ایجاد کرده‌اند دوری می‌کنند. زمانی زنده می‌مانید که چرخه را تکرار نکنید و وقتی پیشرفت خواهید کرد که مسیر جدیدی را خلق کنید. آگاهی و تلاش آگاهانه تفاوتِ فردی است که فقط زنده مانده با فردی که شکوفا می‌شود. شما با تلاش آگاهانه می‌توانید زندگی متفاوتی بسازید و کسانی که این کار را انجام می‌دهند چرخه‌های ناکارآمد را می‌شکنند.

چرخه‌شکن‌ها

چرخه‌شکن کسی است که الگوی ناکارآمد خانواده را می‌شکند. وقتی که اولین نفر شکستنِ این الگوهای ناکارآمد را شروع کند، اغلب بیشترین بازخورد را دریافت خواهد کرد، چراکه هنجارهای خانواده را به چالش می‌کشد. اولین‌بودن کار آسانی نیست، زیرا بسیاری از مواردی را که برای رسیدن به موفقیت به آن‌ها نیاز دارید

باید خودتان بیاموزید. گاهی اوقات با چند راهنمایی و بدون حمایت خانواده یاد می‌گیرید که چگونه فردی متفاوت باشید. چرخه‌شکن‌ها به آموختن مسائلی که برایشان مفید نبوده تمایلی ندارند و مشتاق‌اند از چرخه خارج شوند و زندگی‌ای را بسازند که می‌خواهند.

مسائلی که ممکن است برای چرخه‌شکن چالش‌برانگیز باشد:

- گرفتن تصمیم برای منفعت خود؛
- مدیریت احساس گناه و پشیمانی؛
- مقابله با سندرم ایمپاستر؛
- ایجاد چرخهٔ حمایتی سالم؛
- واضح و روشن بیان‌نکردن داستان به‌دلیل ترس از قضاوت؛
- یافتن افرادی با تجربیات مشابه؛
- به‌خاطرداشتن مراقبت از خود؛
- یادگرفتن زندگی میان افرادی با طرزفکر سُنتی؛
- یادگرفتن سازگاری با محیط‌هایی که چیزی از آن نمی‌دانند؛

- تعیین محدودیت‌هایی دربارهٔ میزان و چگونگی کمک به دیگران.

گاهی اوقات، تصمیم به تغییر به این معناست که باید از افرادی که تغییر نمی‌کنند یا رفتارهای ناسالم دارند فاصله بگیرید. گاهی ممکن است پشت‌سرگذاشتن افرادی که برای شما عزیزند اما تغییر نمی‌کنند دشوار باشد؛ حتی ممکن است احساس کنید دیگر عضوی از خانواده نیستید.

ممکن است تغییراتی که شما در زندگی خود ایجاد می‌کنید در نحوهٔ نگرش افراد به خودشان نیز تأثیر بگذارد. چرخه‌شکن‌ها به روابط خود با خانواده‌شان اهمیت می‌دهند و می‌دانند با شکستن برخی چرخه‌ها ممکن است روابطشان تغییر کند. اگر شما چرخه‌شکن خانوادهٔ خود هستید، ممکن است دیگران به‌سختی تغییرات شما را بپذیرند، زیرا قبل‌از اینکه شما خودتان را بشناسید، آن‌ها شما را می‌شناختند. ممکن است رهاکردن تصویر ذهنی که از شما دارند برایشان سخت باشد. شما درحال تبدیل‌شدن به خودِ واقعی‌تان هستید و ممکن است این امر برای افرادی که تمایل دارند شما را به‌گونه‌ای ببینند که می‌خواهند دشوار باشد.

خانواده‌های ناکارآمد تغییر را توهین تلقی می‌کنند

ممکن است تغییر پذیرفته نشود، حتی اگر گامی برای پیشرفت باشد. این امر می‌تواند چرخهٔ شکسته را تهدید کند، زیرا تصور می‌شود چون شما درحال ایجاد تغییرات هستید، دیگران نیز باید تغییر کنند. وقتی تغییرات را اعمال می‌کنید، احتمالاً چرخه‌های اطراف شما تغییر خواهند کرد یا دست‌کم دیدگاه شما به آن‌ها تغییر خواهد کرد. هنگامی که شخصی شما را به‌دلیل تغییراتی که اعمال کرده‌اید نمی‌پذیرد، ممکن است افکار خود را این‌گونه بیان کند:

- «فکر می‌کنی الان از ما بهتری.»
- «این‌جوری که بزرگ نشدی، الان چرا این‌جوری شدی.»
- «همانی که قبلاً بودی بهتر بود.»
- «داری احمقانه رفتار می‌کنی.»

حتی اگر دیگران تغییرات شما را توهین بدانند، شما مجبور نیستید نظر آن‌ها را توهین تلقی کنید. به یاد داشته باشید تغییرکردن دشوار است و فردی که در برابر تغییر مقاومت می‌کند ممکن است شما را برای انجام‌دادن این کار بازخواست کند. صراحت در مبارزات خانوادگی شهامت زیادی می‌طلبد. متأسفانه، شما نمی‌توانید دیگران را مجبور کنید شجاع باشند.

ممکن است قربانی‌بودن احساس بهتری از پذیرش کنترل داشته باشد

ممکن است دیگران شما را قربانی کنند، اما شما اجازه ندهید این رفتار تأثیری در زندگی‌تان بگذارد. زندگی شما نباید بازتابی از کارهایی باشد که آن‌ها انجام می‌دهند. قربانیان حتی در شرایطی که قدرت مطلق دست آن‌هاست تمایل دارند باور کنند ناتوان هستند. یک بار از فردی چهل‌ساله شنیدم: «من هیچ‌وقت به دانشگاه نرفتم، چون والدینم هرگز دربارهٔ آن با من صحبت نکردند.» او نمی‌توانست مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرد و هنوز در چهل‌سالگی والدینش را مسئول آنچه می‌دانست که درحال‌حاضر می‌توانست برای خودش بسازد.

شما قربانی شرایط نیستید، بلکه با توجه به شرایط انتخاب می‌کنید چه کسی باشید. آسیب روحی ممکن است بخشی از داستان شما باشد، اما تمام شخصیت شما را منعکس نمی‌کند. حتی اگر کمبود اعتمادبه‌نفس در تمایل شما به تلاش تأثیر می‌گذارد، می‌توانید با کوشابودن اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهید.

اظهارات فرد قربانی ممکن است این‌گونه باشد:

- «پدر و مادرم هرگز به من یاد نداده‌اند... بنابراین من نمی‌توانم...»
- «این تقصیر من نیست که هرگز یاد نگرفته‌ام که چگونه... انجام بدهم.»
- «پدر و مادرم من را این‌گونه تربیت کرده‌اند. بنابراین، نمی‌توانم کاری برخلاف آن انجام بدهم.»
- «من مسئول شیوهٔ تربیتم و مسیری که طی کرده‌ام نیستم.»

چگونه با الگوی قربانی‌بودن مقابله کنیم؟

- برای مسائلی که می‌توانید کنترل کنید بهانه نتراشید.
- علی‌رغم اتفاقی که افتاده تصمیم بگیرید به جلو گام بردارید.
- کینه‌ها را دور بریزید.
- بپذیرید که کامل نیستید.

- آنچه آموخته‌اید با دقت بررسی کنید.
- شجاعت و قاطعیت را تمرین کنید.
- از مقایسهٔ خود با دیگران دست بردارید.
- راه‌هایی را که می‌توانید بهتر از خودتان مراقبت کنید بیابید.
- احساسات خود را درک کنید و یاد بگیرید که چگونه آن‌ها را بیان کنید.
- دل‌سوزی برای خود را از بین ببرید یا به حداقل برسانید.
- چیزی را بیابید که می‌توانید کنترل کنید (قدرت کنترل افکار و رفتار خود را در اختیار داشته باشید).
- راهی عالی برای خلاصی از هویت قربانی و به‌عهده‌گرفتن مسئولیت زندگی خود این است که آموخته‌هایتان از تجربیات خود را در نظر بگیرید، برای مثال:
- چون پدر و مادرم به کارکردن معتاد بودند، من یاد گرفتم که چگونه به‌سرعت اصل مطلب را بیان کنم، چراکه والدینم حوصلهٔ جزئیات را نداشتند.

به‌نظر ویتنی، که اول فصل با داستان او آشنا شدیم، مسئولیت‌پذیری ممکن است این‌گونه باشد:

والدینم چگونگی برقراری رابطهٔ سالم را به من یاد نداده‌اند. با مطالعه، روابط سالمی که هم‌سن‌وسالانم ایجاد کرده‌اند و رفتن به جلسات روان‌درمانی بیشتر یاد خواهم گرفت.

آموزش آنچه هرگز به شما یاد نداده‌اند یکی از قدرتمندترین راه‌ها برای تبدیل‌شدن به فردی چرخه‌شکن است.

بهترین معلم خودت باش

اول از همه به تاروپودهای خانوادهٔ خود نگاه کنید تا ببینید چه‌چیزی در خانوادهٔ شما ناکارآمد است. بین چیزی که نادرست است و چیزی که شما دوست ندارید تفاوت قائل شوید و از این موضوع اطمینان حاصل کنید. نیازی نیست منتظر تصدیق دیگران باشید.

مهم‌ترین سؤالی که باید به آن پاسخ دهید این است: برای زندگی خود چه می‌خواهید؟ به خاطر داشته باشید که ممکن است آنچه می‌خواهید اکنون در خانوادهٔ شما وجود نداشته باشد. ممکن است شما اولین نفر در خانوادهٔ خود باشید که:

- روابط سالم را انتخاب می‌کنید.
- خودتان برای خودتان تصمیم می‌گیرید.
- مرز تعیین می‌کنید.

- دیگران را مسئول اتفاقات نمی‌دانید.
- به دانشگاه نمی‌روید.
- به دانشگاه می‌روید.
- دینی متفاوت را انتخاب می‌کنید.
- به دینی پایبند نیستید.
- وضعیت موجود را به مبارزه می‌طلبید.
- ازدواج نمی‌کنید.
- ازدواج می‌کنید.
- به جلسات روان‌درمانی می‌روید.
- به‌دنبال درمان آسیب‌های روحی خود هستید.

جلوگیری از اختلال عملکرد وقتی که ویژگی‌های مشابهی را در خود مشاهده می‌کنید

وقتی در خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ می‌شوید، تشخیص اینکه کدام مسئله کارآمد است و کدام نیست دشوار خواهد بود. خودتان را برای ندانستن این موضوع

سرزنش نکنید و در عوض برای آگاهی بیشتر تلاش کنید. آگاهی به شما نشان می‌دهد که چه‌چیزی را باید تغییر دهید. ممکن است متوجه شوید که رفتار افرادی را تقلید می‌کنید و تمایلی به آن ندارید. در نتیجه، این امر شما را به‌سوی تغییر سوق می‌دهد، چراکه به‌راحتی می‌توانید ببینید دقیقاً روی چه‌چیزی می‌خواهید کار کنید. اما آگاهی به‌تنهایی نمی‌تواند شما را به‌سمت تغییر سوق دهد؛ فقط با عمل‌کردن می‌توانید در مسیر تغییر گام بگذارید.

تغییر شخصیت شما در نتیجهٔ محیطی که در آن قرار دارید به این صورت است:

- تأیید مسائلی که مایل به تغییر آن‌ها هستید.

فهرستی از مواردی که تمایل دارید در خانواده تغییر دهید تهیه کنید. این کار ممکن است برایتان مفید باشد. پس‌از مشاهدهٔ فهرست، به چگونگی تأثیر مسائل در شخصیت خود فکر کنید و رفتارهایی را در نظر بگیرید که از دیگران تقلید می‌کنید، اما تمایلی به انجام‌دادن آن‌ها ندارید.

- پیامد کارها را بپذیرید و خودتان را سرزنش نکنید.

قبلاً از مسائل بسیاری آگاه نبودید. حالا که می‌دانید، از این فرصت تغییر استفاده کنید. خانواده‌تان در شخصیت شما تأثیر گذاشته است و اگر تغییری ایجاد نکنید، به وضعیت موجود تداوم می‌بخشید. شما از تغییر آنچه می‌توانید امتناع می‌کنید. دیگران دخالتی در این امر ندارند، بلکه خود شما هستید که این مسیر را طی می‌کنید.

- برای بهترشدن گام‌های کوچک بردارید.

نوسازی کامل زندگی در یک لحظه شدنی نیست. با برداشتن قدم‌های کوچک می‌توانید گفتار، افکار و اعمال خود را تغییر دهید.

اگر در دوران کودکی در محیطی ناسالم بزرگ شده‌اید، اکنون به‌عنوان فردی بزرگ‌سال می‌توانید:

- خانواده‌ای از افراد دوست‌دار و حامی ایجاد کنید (این خانواده می‌تواند از دوستان و همسایگان تشکیل شده باشد).
- دربارهٔ چگونگی حضور افراد در زندگی خود مرزهایی تعیین کنید.
- کدام‌یک از روابط شما با افراد خانوادهٔ اصلی‌تان ارزش ادامه‌دادن دارد؟ آن را انتخاب کنید و ادامه دهید.
- خارج از خانوادهٔ خود، افرادی مناسب را انتخاب کنید و آن‌ها را الگوی خود قرار دهید.
- کارهای جدیدی را در تعطیلات انجام دهید.
- بخش‌های سالم دوران کودکی خود را در خاطرتان نگه دارید و باقی را دور بریزید.
- افرادی را پیدا کنید که با مشکلاتی شبیه مشکلات شما کلنجار می‌روند (شما در این راه تنها نیستید).

در خانوادهٔ خود، فردی افشاگر[۳۹] باشید

معمولاً، فردی شجاع که مایل است همه‌چیز را به چالش بکشد مسائل و مشکلات را آشکار می‌کند. شما آن فرد شجاع خانوادهٔ خود باشید. ممکن است نحوهٔ

مواجههٔ شما با مسائل بیرون از خانه با داخل خانواده متفاوت باشد. بدون اینکه به دیگران بگویید به تغییر نیاز دارند، می‌توانید به آن‌ها نشان دهید که چه رفتارهایی از دیدگاه شما مناسب نیست. تغییرات کوچک در خانواده‌ای ناکارآمد ممکن است این‌گونه باشد:

- لیز [در دوران کودکی] هرگز کلمهٔ دوستت دارم را از مادرش نشنید. او در دوران بزرگ‌سالی این جمله را به مادرش می‌گفت و پس‌از مدتی مادرش هم به او می‌گفت: «من هم دوستت دارم.»

- برنت در دوران کودکی، حتی برای مسائل کوچک، مورد ضرب‌وشتم قرار می‌گرفت. او تصمیم می‌گیرد با فرزندان خودش چنین کاری نکند. وقتی که اعضای خانواده‌اش با این شیوهٔ جدید فرزندپروری مخالفت می‌کنند، به آن‌ها می‌گوید که تمایل دارد این‌گونه فرزندانش را تربیت کند.

- کیم ۱۲ ساله بود که پدرش نوشیدن الکل را به او یاد داد. پدرش تصور می‌کرد که ایرادی ندارد اگر کیم گهگاهی آبجو بنوشد. وقتی که کیم ۲۳ ساله شد، به نوشیدن الکل با پدرش پایان داد.

خانواده تنها معلمِ شما نیست. اگر مایل باشید خارج از خانواده به‌دنبال راه‌های سالم بگردید، معلم‌های بیشتری پیدا خواهید کرد که در این راه شما را همراهی کنند. اگر مسئله‌ای را در خانواده یاد نگرفته‌اید، جای نگرانی نیست؛ مکان‌های بسیار دیگری برای یادگیری وجود دارد. هیچ‌کس به من یاد نداد که دلیلی برای تسلیم‌شدن نیست. موارد دیگری که می‌توانید از آن‌ها همچون وسیله‌ای برای یادگیری استفاده کنید عبارت‌اند از:

- خواندن کتاب، روزنامه یا مجلات؛
- گوش کردن به پادکست [پوشهٔ شنیداری؛]
- تماشای تلویزیون؛
- مشاهدهٔ نحوهٔ تعامل خانواده‌های دیگر با هم؛
- آشنایی با فرهنگ‌های دیگر؛
- رفتن به مسافرت؛
- جلسات مشاوره (فردی، گروهی، زوج‌درمانی؛)
- رسانه‌های اجتماعی.

اگر رابطهٔ خانوادگی پیچیده‌ای دارید، طبیعی است که:

- **به افرادی که روابط خانوادگی مناسب‌تری داشتند حسادت کنید.** تماشای کسی که زندگی ایدئال شما را دارد دردناک است. به خاطر داشته باشید نه شما خانوادهٔ خود را انتخاب کرده‌اید نه فردی که به آن حسادت می‌کنید. وقتی که متوجه این امر شدید، مراقب افکار خود باشید. با خودتان مهربان باشید و اجازه ندهید حسادت عواطف شما را کنترل کند.

- **اگر تجربیات متفاوتی داشتید، به فردی متفاوت با چیزی که الان هستید تبدیل می‌شدید.** انجام‌دادن بازی «چه می‌شد اگر» بسیار خطرناک است، زیرا خیالاتی را در ذهن می‌پروراند که نمی‌توانید کنترلشان کنید.

- **دربارهٔ خانوادهٔ خود صحبت نمی‌کنید، چون می‌ترسید دیگران شما را درک نکنند.** افرادی هستند که روحشان از تجربیاتی که پشت‌سر گذاشته‌اید خبر ندارد، اما دربارهٔ نحوهٔ تعامل با خانواده‌تان بازخوردهایی به شما ارائه می‌کنند. راهکاری ساده این است که آن‌ها را نادیده بگیرید؛ البته همهٔ ما می‌دانیم که انجام‌دادن این کار چقدر سخت است. می‌توانید به‌جای نادیده‌گرفتن آن‌ها، جواب حرف‌هایشان را بدهید. این پیام را ارسال کنید که از بازخوردشان استقبال نمی‌کنید.

پاسخ‌دادن به این‌گونه افراد ممکن است این‌طور باشد:

- «ظاهراً در خانواده‌های متفاوتی بزرگ شده‌ایم. من دیدگاه شما را درک می‌کنم و امیدوارم شما نیز همین‌کار را بکنید.»
- «همهٔ خانواده‌ها با هم متفاوت‌اند.»
- «لطفاً به من نگو که چطور با خانواده‌ام رفتار کنم.»
- «این راهی است که من برای رسیدگی به مسائل خانوادگی انتخاب می‌کنم.»

نادیده‌گرفتن مشکلات بزرگ صرفاً برای کنارآمدن با طرف مقابل

ممکن است برای حفظ آرامش مسائل مهم را در روابط خود نادیده بگیرید. اگر فقط طرف مقابل در آرامش باشد، به معنای حفظ آرامش نیست. با گذشت زمان، مشکلاتی که نادیده گرفته‌اید بزرگ‌تر می‌شود.

تظاهر به خوب‌بودنِ همه‌چیز

حفظ ظاهر برای بسیاری از خانواده‌ها مهم است. ممکن است حین تلاش برای عادی جلوه‌دادن همه‌چیز به‌جای عمل براساس حقیقت، از روی تعهد یا رعایت استانداردی اجتماعی رفتار کنید. تظاهر راهبردی مقابله‌ای است که برای کاهش احساس گناه و شرم استفاده می‌شود. برای مثال، عکس‌هایی را با مادرتان در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارید که نشان‌دهندهٔ رابطهٔ خوب شماست، درحالی‌که برعکس این موضوع صادق است.

برعکس رفتارهای خانواده عمل‌کردن

تبدیل‌شدن به نقطهٔ مقابل خانواده همیشه راه درستی نیست، زیرا در بسیاری از چرخه‌های ناکارآمد، چند عامل وجود دارد که به‌خوبی کار می‌کنند. جولی گفت: «مادر من به کارکردن اعتیاد داشت، اما هیچ‌وقت فراموش نمی‌کرد که هنگام خواب برای من و خواهر و برادرم قصه بگوید.» افراد می‌توانند بیشتر از یک رفتار را از خود نشان دهند. بنابراین، همهٔ این رفتارها بد نیستند. شاید چند رفتار سالم در خانواده وجود داشته باشد که شما تکرار آن‌ها را دوست داشته باشید.

مبارزه برای داشتن رابطه‌ای سالم

ممکن است برای شمای بزرگ‌سال کنارآمدن با اعضای خانواده‌ای که در دوران کودکی به شما آسیب زده‌اند دشوار باشد. هیچ تعریف درستی از خانوادهٔ عادی وجود ندارد، زیرا تعریف هرکس از عادی‌بودن متفاوت است و شما تعیین می‌کنید که چه‌چیزی در رابطه برای شما مناسب است.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی تهیه کنید:

- کدام‌یک از عادات شما مشابه خانواده‌تان است؟
- چه تغییرات کوچکی را در خانوادهٔ خود ایجاد کرده‌اید؟
- تعریف شما از عادی‌بودن چیست؟

فصل هشتم: چگونگی مدیریت روابطمان با افرادی که تغییر نمی‌کنند

وقتی که تیفانی دوران کودکی خود را سپری می‌کرد، مادرش ریتا مشکلات مالی زیادی داشت. مادرش اخراج شد و برق خانه‌شان چندین بار قطع شد و همهٔ این موارد دست به دستِ هم دادند تا تیفانی و مادرش مجبور شوند با اعضای دیگر خانواده زندگی کنند. مادر ریتا اغلب اوقات آن‌ها را به خانهٔ خود دعوت می‌کرد و به ریتا کمک می‌کرد، اما اکنون از فوت او ده سال می‌گذرد.

بعداز گذشت از همهٔ این اتفاق‌ها، تیفانی تصمیم‌گرفت از مادرش مراقبت کند و آن دو هفت سالِ پُرفرازونشیب را گذراندند. ریتا برای مدت‌زمان کوتاهی خانه‌ای جدا اجاره کرد، اما طی چند ماه مجبور شد دوباره با تیفانی هم‌خانه شود، چون ریتا نمی‌توانست قبض‌هایش را بپردازد. ریتا شغلی تمام‌وقت داشت، اما از پس مدیریت خرج‌ومخارجش برنمی‌آمد. ازاین‌رو، تیفانی معتقد بود که همیشه باید از مادرش مراقبت کند. اما تیفانی نمی‌توانست این کار را انجام دهد. او حالا در بزرگ‌سالی مادری مجرد با دو بچه بود که به حمایتش نیاز داشتند.

تیفانی حتی زمان دانشجویی پاره‌وقت کار می‌کرد و گاهی اوقات برای ریتا پول می‌فرستاد تا صاحب‌خانه او را از خانه بیرون نکند. بعداز تمام این اتفاق‌ها، تیفانی مطمئن بود که نقطهٔ مقابل مادرش است. او صرفه‌جویی می‌کرد، با دقت امور مالی خود را بررسی می‌کرد، صورت‌حساب‌ها را به‌موقع پرداخت می‌کرد و حسابی پس‌انداز داشت. او با شجاعت تصمیم گرفت که از لحاظ مالی مسئولیت‌پذیرتر باشد، چراکه می‌خواست آیندهٔ متفاوتی برای خود و فرزندانش رقم بزند.

اما تیفانی احساس می‌کرد که کمک به مادرش وظیفهٔ اوست. دست‌کم ریتا نسبتاً مادر خوبی برای تیفانی بود؛ پدرش نه ازنظر فیزیکی در زندگی او حضور داشت و نه ازنظر مالی از او حمایت می‌کرد. تیفانی به‌سختی تلاش می‌کرد رفتارهای مادرش را بپذیرد و مکرراً دربارهٔ عادات پول خرج‌کردن برای او سخنرانی می‌کرد. اما ریتا نمی‌توانست انتظارات دخترش را برآورده کند.

تیفانی می‌دانست که مادرش همیشه ولخرج بوده است، اما به‌نظرش دلیلش این بود که ریتا تمایلی به گوش‌کردن و پیروی از راهنمایی‌های عاقلانهٔ او ندارد. تیفانی متوجه نشد که مادرش هم با مشکلات زندگی خودش دست‌وپنجه نرم می‌کند.

این را در نظر داشته باشید که ممکن است دو چیز هم‌زمان درست باشند. شما می‌توانید خانوادهٔ خود را دوست داشته باشید و درعین‌حال به‌خاطر این روابط زخم‌های عمیقی داشته باشید. تیفانی نیاز داشت که احساس صدمه‌دیدن از سمت مادرش و همچنین عشق به او را بپذیرد.

والدین افرادی معمولی‌اند که بچه‌دار شده‌اند

یادتان باشد که والدین ما قبل‌از بچه‌دارشدن افرادی معمولی بوده‌اند و لزوماً به ما یاد نمی‌دهند که چگونه مسئولیت‌پذیرتر، عاقل‌تر، بخشنده‌تر یا هرچیز دیگری باشیم. پدر و مادربودن صرفاً به معنای انسانی است که بچه‌دار شده است. دیدن والدین همچون افرادی معمولی بخشی از رشد شخصیت است. قبل‌از اینکه ریتا مادر تیفانی باشد، فردی بدون فرزند بود. شاید زمانی که او موظف نبود از فرد دیگری مراقبت کند، ولخرجی‌هایش آسیب‌های کمتری به زندگی‌اش می‌زد.

امکانش هست که هزینه‌های فرزندپروری با سبک زندگی ریتا مطابقت نداشته باشد. درست است که او مسئول تأمین هزینه‌های فرزندش بود، اما نتوانست از عهدهٔ این کار بربیاید.

منطقی است که ما انتظار داشته باشیم والدینمان برای مراقبت از ما گامی فراتر از آنچه هستند بردارند، اما تا زمانی که برای تغییر تلاشی نکنند، اوضاع همین است که هست. در داستان ریتا، تغییر زمانی ممکن می‌شود که او مایل به انجام‌دادن آن باشد. ما انسان‌ها شخصیتی پیچیده داریم و تغییر فردی که هستیم می‌تواند دشوار باشد.

شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، پس منتظر آن نباشید

پذیرش این حرف آسان نیست، اما خیال شما را راحت می‌کند. اگر راه‌حل مشکل را برمبنای تغییر دیگران بگذارید، مشکل هرگز حل نخواهد شد. شما فقط می‌توانید مسائل مربوط به خودتان را کنترل کنید. شما نمی‌توانید دیگران را مجبور کنید که چمن جلوِ خانه‌شان را مرتب کنند یا زباله‌های خود را جمع کنند. شما فقط اختیار ایفای نقش خود در رابطه را دارید. گاهی مجبور به هم‌زیستی با افرادی هستید که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند تغییر کنند. اگر نمی‌خواهید این رابطه را ترک کنید، به ابزارهایی نیاز دارید تا بتوانید شرایط را همان‌طور که هست بپذیرید.

مردم لِگو نیستند. شما نمی‌توانید برای زندگی آن‌ها تصمیم بگیرید. پذیرش یعنی به دیگران اجازه دهید همان چیزی باشند که تمایل دارند، چه موردپسند شما

باشد چه نباشد. این امر به معنای تسلیم‌شدن نیست، بلکه فقط تسلیم چیزی می‌شوید که درحال‌حاضر وجود دارد و با انجام‌دادن این کار می‌توانید آرامش را در رابطهٔ خود حفظ کنید. مبارزه با پذیرش باعث ایجاد آشفتگی در رابطه می‌شود. پذیرش به معنای تحمل رفتاری نیست که در شما تأثیر می‌گذارد، بلکه به معنای انتخاب راهی است که با استفاده از آن چیزی را که نمی‌توانید در دیگران تغییر دهید مدیریت می‌کنید.

وقتی که در یکی از مدارس دولتی دیترویت درس می‌خواندم، ابتدای سال تحصیلی آموزگار ما اعلام کرد که در هیچ‌یک از دعواهایی که در کلاس رخ می‌دهد دخالت نخواهد کرد. اولین فکری که به ذهنم خطور کرد این بود: «همهٔ بچه‌ها با هم دعوا خواهند کرد.» اما برعکس این اتفاق رخ داد. در تمام آن سال فقط یک دعوا را به یاد دارم.

بچه‌ها ممکن است با هم دعوا کنند، اما از بزرگ‌سالان انتظار دارند مانع آن بشوند. وقتی که معلم به ما گفت که در این امر دخالت نمی‌کند، تصور می‌کردیم که همه‌چیز برای شروع دعوای جنجالیِ بدون مداخلهٔ دیگران فراهم است. اما با پذیرفتن این امر که بچه‌ها در مدارس راهنمایی اغلب با هم دعوا می‌کنند به ما این امکان را داد تا تصمیم بگیریم بهتر رفتار کنیم. به دیگران اجازه دهید تغییر کنند بدون اینکه به آن‌ها بگویید چه‌چیزی را باید تغییر دهند.

وقتی که نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، مرزهای خود را تعیین کنید

شما فقط زمانی می‌توانید واکنش خود را تغییر دهید که دیگران مجبور باشند خود واقعی‌شان را نشان دهند. برای معلم ما این‌گونه بود: «دست‌کم آسیب جسمی

نمی‌بینم اگر وسط دعواهای بچه‌ها نباشم.»

ایجاد مرزهای سالم برای تیفانی ممکن است به این صورت باشد:

- به مادرش اجازه می‌دهد در صورت کمک به نوه‌ها پیش آن‌ها بماند.
- مبلغ بودجه‌بندی‌شدهٔ ماهانه برای کمک به او کنار می‌گذارد.
- برای اتمام این جابه‌جایی‌های مداوم، مادرش باید طولانی‌مدت در خانه‌ای زندگی کند.
- جلسات روان‌درمانی را برای کنارآمدن با دلخوری‌ها شروع کند.
- تیفانی نباید مرزها را این‌گونه تعیین کند:
- مادرش را به پس‌اندازکردن مجبور کند.
- دربارهٔ خرج‌های بیش از حد او سخنرانی کند.
- به مادرش برای رفتارهایش احساس شرمندگی القا کند.

القای احساس شرمندگی رفتار دیگران را بهتر نمی‌کند

تحقیقات نشان داده است که القای احساس شرمندگی در کودکان به‌جای ایجاد تغییرات مثبت در آن‌ها، باعث پرخاشگرشدنشان می‌شود. احساس شرمندگی

چه در کودکان و چه در بزرگ‌سالان عزت‌نفس را کاهش می‌دهد و باعث بروز رفتارهایی می‌شود که باب میل شما نیست. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که احساس شرمندگی به‌خاطر اضافه‌وزن باعث افزایش وزن می‌شود. بنابراین، القای این احساس ابزار مؤثری در هیچ زمینه‌ای نیست. بااین‌حال، مردم همچنان از آن برای ایجاد تغییر در دیگران استفاده می‌کنند.

در فیلم غلاف تمام‌فلزی،[۴۰] سربازی درحال تمرین است و به‌دلیل نداشتن هوش و ذکاوت در این زمینه گروهبان و هم‌دوره‌ای‌های دیگرش او را مسخره می‌کنند. احساس شرمساری او را به فروپاشی روانی، قتل و در نهایت خودکشی سوق می‌دهد. برای تبدیل‌شدن به سربازی بهتر، قطعاً این رفتارها را انجام نمی‌دهید.

باز هم القای احساس شرمساری عاملی برای تغییر نیست، فقط راهی برای ایجاد احساسی وحشتناک در مردم است. برای همین، باید این واقعیت را بپذیریم که افراد گاهی می‌توانند تغییر کنند و گاهی اوقات نمی‌توانند. به‌عنوان فردی که از خارج گود دیگران را تماشا می‌کند، تعیین اینکه چه کسی می‌تواند تغییر کند و چه کسی نمی‌تواند دشوار است، چراکه ما با موانعی که دیگران سر راه خود دارند آشنا نیستیم و از گفت‌وگوهای ذهنی آن‌ها بی‌خبریم.

کار خود را انجام دهید

در بسیاری مواقع، افراد روابط ناسالم خود را ادامه می‌دهند، چون ابزار لازم برای ایجاد مسیری سالم را ندارند. آن‌ها معتقدند تنها راه برای بهترشدن همه‌چیز تغییر طرف مقابل است. شما می‌توانید باورهای خود را دربارهٔ توانایی‌های دیگران اصلاح کنید، انتظارات خود را تغییر دهید و به گفت‌وگو بپردازید، تمام این موارد

می‌توانند رابطهٔ شما را تغییر دهند. مهم نیست چقدر تلاش کنید، شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید. معمولاً تغییر فردی به‌خاطر شخص دیگر دوام نمی‌آورد، زیرا آن‌ها فقط تظاهر می‌کنند و نمی‌توانند برای مدتی طولانی به آن ادامه دهند. وانمود به اینکه خواستهٔ دیگران مقدم‌تر است امری شوار است. هر فردی که در این سیاره قدم می‌زند، حتی مادر و پدر، خواهر و برادر و افراد دیگر، حق دارند به هر شکلی که می‌خواهند زندگی کنند. شما فقط می‌توانید رفتارهای خودتان را تغییر دهید. پذیرفتن این امر آسان نیست، اما ما را از جنگیدن با دیگران خلاص می‌کند. آن‌ها نمی‌توانند به فردی تبدیل شوند که ما می‌خواهیم.

مسائلی که وقتی دیگران تغییر نمی‌کنند می‌توانید تغییر دهید

باورهای شما دربارهٔ توانایی‌های دیگران

کتاب تو فقط یک بار زندگی می‌کنی[۴۱] نوشتهٔ جیسون ویتوگ[۴۲] یکی از کتاب‌های محبوب من در زمینهٔ امور مالی است. او در این کتاب دربارهٔ اصول مدیریت پول با تمرکز زیادی بر طرزفکر صحبت می‌کند. تیفانی در تلاش است تا طرزفکر مادرش را تغییر دهد، اما ریتا علاقه‌ای به این موضوع ندارد، حتی اگر از عواقب ولخرجی‌هایش رنج ببرد. او برای تغییر آماده نیست.

شاید برای تیفانی درنظرگرفتن این موارد مفید باشد:

- مدیریت دخل‌وخرج کار آسانی نیست؛ شاید برای همین است که کتاب‌های فراوانی در این زمینه برای کمک به افراد نوشته شده است.

- به‌سختی می‌توان عادات قدیمی را ترک کرد.
- انجام‌دادن کاری متفاوت آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست.

انتظارات

انتظارداشتن از دیگران رفتاری سالم است، اما باید براساس ظرفیت فرد مقابل باشد، نه نقش او در زندگی شما. پدر و مادربودن به معنای توانایی در مدیریت امور مالی نیست. بچه‌دارشدن خودبه‌خود شما را به مهارت‌های مدیریت پول مجهز نمی‌کند.

شاید برای تیفانی درنظرگرفتن این موضوع مفید باشد:

- «مادرم برای مدیریت امور مالی خود تلاش می‌کند.»
- «مادرم به تغییر دیدگاهش تمایلی ندارد.»
- «مادر من در انجام‌دادن امور بسیاری مهارت دارد، اما مدیریت مالی یکی از آن‌ها نیست.»

گفت‌وگوها و اظهارات شما

از تظاهر به عادی‌بودن همه‌چیز دست بردارید و دست از سکوت بکشید. روابط سالم نیازمند گفت‌وگو و ایجاد مرزهاست.

شاید درنظرگرفتن این مسائل برای تیفانی مفید باشد:

- چگونه می‌خواهد به مادرش کمک کند و چگونه می‌خواهد اظهارات خود را بیان کند:
- «حاضرم اجازه بدهم پیش من زندگی کنی.»
- «اجازه می‌دهم یک سال با من زندگی کنی و بعداز آن دوست دارم ببینم دوباره روی پای خودت ایستاده‌ای و می‌توانی مستقل زندگی کنی.»

- چگونه انتظاراتش را بیان کند:
- «ازت می‌خواهم تا وقتی که اینجا زندگی می‌کنی، قبض برق را بپردازی.»
- «حفظ بودجهٔ خانوار برای هر دوی ما مفید است.»
- پس‌از ایجاد مرزهای مالی، به مادرش چه بگوید:
- «موافقت کردی قبض برق را پرداخت کنی که موعد پرداختش دیر شده است. لطفاً تا جمعه پرداخت کن.»
- «توافق کردیم که سه‌شنبه‌ها از بچه‌ها مراقبت کنی، لطفاً دفعهٔ بعدی این کار را انجام بده.»

کمک‌کردن یا تقبل‌کردن

آگاهی از تفاوت کمک‌کردن با تقبل‌کردن مسئولیت دیگران در هنگام کمک به آن‌ها ضروری است. حقیقت این است که کمک به دیگران برای شما مضر نیست، اما تقبل مسئولیت آن‌ها ممکن است برای شما مضر باشد.

این موارد نشان از تقبل مسئولیت دیگران هستند، اما مفید نیستند:

- توجیه انتخاب‌های منفی دیگران؛
- نادیده‌گرفتن مشکلات کسی؛

- انجام‌دادن کارهای دیگران زمانی که خودشان قادر به انجام‌دادن کارهایشان هستند؛
- پیداکردن راه‌حل برای مشکلات دیگران، به‌جای اینکه اجازه دهید خودشان این کار را انجام دهند؛
- پیشنهاد قرض‌دادن پول یا اختصاص‌دادن زمانتان برای انجام‌دادن کاری وقتی خودتان به پول نیاز دارید یا وقت خالی ندارید؛
- دفع پیامدهای اَعمال دیگران؛
- تعیین‌نکردن حدومرز دربارهٔ چگونگی کمک به دیگران.

فاصله‌گرفتن = راهبرد مقابله‌ای

وقتی دربارهٔ ادامه‌دادن رابطه تردید دارید و آمادهٔ ترک آن نیستید، کمی فاصله گرفتن از طرف مقابل اشکالی ندارد. فاصله‌گرفتن امری راهبردی است که با برادشتن قدم‌های کوچک شروع می‌شود. برای مثال، کمتر دردسترس‌بودن می‌تواند گام اول باشد.

در خانواده‌های ناکارآمد، شاید درخواست شما برای مدتی تنهابودن و داشتن فضای شخصی به یکی از این دو راه ختم شود: به درخواست شما توجه می‌شود یا دیگران ناراحت می‌شوند و رابطه آسیب می‌بیند. با توجه به تجربیات گذشته‌ای که در خانواده داشته‌اید، می‌دانید که کدام‌یک از اعضای خانواده می‌تواند نیاز شما به فاصله‌گرفتن را درک کند و دربارهٔ آن با شما صحبت کند و کدام‌یک از اعضا مشکلی با این موضوع ندارد، حتی اگر دراین‌باره با او صحبت نکنید.

برخی از دلایلی که ممکن است به استراحت نیاز داشته باشید:

- تعاملات با شخص مقابل تأثیری منفی در افکار شما گذاشته است.
- وقتی با آن‌ها وقت می‌گذرانید، زود عصبانی می‌شوید یا به‌راحتی ناامید می‌شوید.
- احساس می‌کنید به مرزهای شما احترام گذاشته نمی‌شود.
- از بودن کنار این فرد احساس راحتی نمی‌کنید.
- درحال‌حاضر، طرزفکر شما با طرف مقابل متفاوت است.

با تغییر الویت‌ها و علایق ما، دیگران نیز ممکن است تغییر کنند. مثلاً اگر به گیاهان علاقه‌مند شده‌اید، ممکن است تمایل داشته باشید وقت خود را کنار افرادی صرف کنید که علایق مشترکی با شما دارند. همین‌طور اگر همهٔ دوستان شما در شُرف جداشدن از همسرشان هستند و شما تلاش می‌کنید زندگی زناشویی خود را حفظ کنید، ممکن است نخواهید کنار آن‌ها باشید. اشکالی ندارد اگر روی نیازهای خود تمرکز کنید.

به خاطر داشته باشید که فاصله‌گرفتن از دیگران به معنای نادیده‌گرفتن افراد نیست. ممکن است هر دو عمل نتیجهٔ یکسانی داشته باشند، اما نادیده‌گرفتن بدون قصد قبلی انجام می‌شود. فاصله‌گرفتن فرایندی عمدی است که در حفظ رابطه به شما کمک می‌کند. فاصله‌گرفتن می‌تواند این‌گونه صورت بگیرد:

- تماس فردی را در همان زمان پاسخ ندهید و وقتی برای صحبت آماده بودید، مجدداً تماس بگیرید.
- موضوع مکالمه را از مسائلی که تمایل ندارید درباره‌شان صحبت شود دور نگه دارید.
- اگر به شرکت در مهمانی تمایل ندارید، دعوت را مستقیماً رد کنید.
- از دیگران نخواهید که در جنبه‌های از زندگی شما حضور داشته باشند.

ممکن است نادیده‌گرفتن این‌گونه به نظر برسد:

- پیگیر کار دیگران نباشید.
- دیگران را طرد کنید.
- وقتی کسی از شما درخواستی دارد، غیرمستقیم آن را رد کنید.

تا وقتی که طرف مقابل به مرزهای شما احترام بگذارد، با فاصله‌گرفتن می‌توانید رابطه را حفظ کنید و فضای شخصی خود را داشته باشید. البته در روابطی که فرد مقابل به مرزهای شما احترام نمی‌گذارد و به شما توهین می‌کند فاصله‌گرفتن تصمیم مناسبی نیست.

تغییر نقش

اگر به داشتن نوعی رفتار خاص معروف هستید، به این معنی نیست که مجبورید همان‌گونه بمانید. می‌توانید نقش خود را در خانواده‌تان به‌گونه‌ای که تمایل

دارید تغییر دهید. اگر زمانی مسئولیت کارها گردن شما بود، به این معنی نیست که اکنون هم باید همان‌گونه باشد. یک بار صحبت‌نکردن به معنای کم‌حرف‌بودن نیست. فرای تمام چیزهایی که به شما نسبت می‌دهند، واقعاً چه کسی هستید؟ راهی برای تغییر نقش خود در خانواده پیدا کنید و تلاش کنید خود واقعی‌تان باشید.

در ابتدا، اعضای دیگر خانواده از دیدن تغییرات شما شگفت‌زده خواهند شد. به نسخهٔ قبلی خود بازنگردید و اجازه دهید با دیدن تغییرات شما و آنچه می‌خواهید انجام دهید حیرت‌زده شوند.

پذیرش به شما آرامش می‌دهد

بحث پذیرش باید تکرار شود. اجازه ندهید دیگران شما را کلافه کنند. وقتی آن‌ها تغییر نمی‌کنند، واکنش خود را به رفتارشان تغییر دهید. تیفانی تصمیم گرفت دیگر از ولخرجی‌های مادرش متعجب نشود و با این کار توانست آرامش را به زندگی خودش بازگرداند. البته به این معنا نیست که رفتار مادرش را نادیده می‌گیرد یا اجازه می‌دهد او به زندگی تیفانی آسیب بزند.

اگر دربارهٔ واکنش خود به رفتار دیگران مطمئن نیستید، به رفتار خود در گذشته فکر کنید و متفاوت با آن عمل کنید. پاسخ ایدئال خود را تعیین کنید و به‌جای بازگشت به الگوهای ناسالم گذشته، گام‌های کوچکی را برای گفتن پاسخ دلخواه خود بردارید.

اشکالی ندارد اگر از وضعیت موجود ناراضی باشید و مجبور نیستید این احساس را پنهان کنید. با این‌همه، پذیرش و تغییر نقش می‌تواند به شما کمک کند احساس ناراحتی و نارضایتی نداشته باشید.

اگر تمایل دارید روابط خود را با افرادی که تغییر نمی‌کنند حفظ کنید، ایجاد تغییرات به شما بستگی دارد. شما باید موقعیت‌های ناخوشایند پیشِ رو را بپذیرید و برای مواجهه با اتفاق‌هایی که خارج از کنترل شماست میزان بردباری خود را افزایش دهید. به یاد داشته باشید چگونگی برخورد با برخی رفتارهای مشکل‌ساز یک انتخاب است. اگر احساس می‌کنید که رابطه ارزش جنگیدن را دارد و انتخاب می‌کنید که به آن ادامه دهید، تصمیم شما به معنای پذیرش رفتارهای طرف مقابل است. شما نمی‌توانید خانوادهٔ خود را انتخاب کنید، اما می‌توانید تصمیم بگیرید که با چه کسی در ارتباط باشید. در دوران بزرگ‌سالی تمام روابط خود را می‌توانید انتخاب کنید. هیچ‌کس شما را به انتخاب رابطهٔ ناسالم مجبور نمی‌کند. تا زمانی که رفتاری متفاوت را انتخاب نکنید، با مشکلات مشابهی روبه‌رو خواهید شد.

این مورد را به خودتان گوشزد کنید: «علی‌رغم ماهیت رابطه، تصمیم می‌گیرم آن را ادامه دهم. من مجبور به ادامهٔ رابطه نیستم، توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب دارم.»

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- تلاش کردید چه‌چیزی را در مورد یکی از اعضای خانوادهٔ خود تغییر دهید؟
- برای رسیدگی به برخی از رفتارهای مشکل‌ساز چه‌چیزی را باید تغییر دهید؟
- چه‌چیزی را می‌توانید در رابطه کنترل کنید؟

فصل نهم: پایان روابط زمانی که دیگران تغییر نمی‌کنند

ظاهراً جیکوب اختلال استرس پس‌از آسیب روانی[۴۳] و حملات افسردگی داشت، اما هرگز تشخیص داده نشده بود. او اغلب آشفته، بدبین، بددهن بود و همین مسائل موجب می‌شد که رابطهٔ خوبی با دیگران نداشته باشد. همه، به‌جز پدرش، می‌دانستند که جیکوب با مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند. برای او عادی بود که در جمع‌های خانوادگی با ایجاد مشاجره توجه‌ها را به خودش جلب کند.

جیکوب از رفت‌وآمدهای پدرش خسته شده بود و آماده بود رابطهٔ خودش با او را تمام کند. او چندین روش را امتحان کرده بود، از تغییر خودش و پذیرش شرایط تا نادیده‌گرفتن رفتارهای توهین‌آمیز بروس. اما ظاهراً با گذر زمان رفتارهای پدرش بدتر می‌شد. بروس کارهای بیشتری انجام می‌داد که جیکوب باید به‌نوعی می‌بخشید یا می‌پذیرفت.

برای هفته‌های متوالی جیکوب تلاش کرد تا بروس را متقاعد کند که جلسات روان‌درمانی را امتحان کند، اما بروس حالت تدافعی به خود می‌گرفت و مشکلات خودش را گردن دیگران می‌انداخت. گاهی مشکلاتش را گردن تربیت اشتباه پدر و مادرش می‌انداخت و گاهی دیگران را متهم به بدرفتاری می‌کرد. هر بار که جیکوب سعی می‌کرد دربارهٔ موضوعات مهم با او صحبت کند، بروس برای هفته‌ها یا ماه‌ها غیب می‌شد.

جیکوب به تأثیر پایان رابطهٔ خود با پدرش در باقی اعضای خانواده فکر کرد، اما پس‌از چندی خودش را الویت قرار داد، چراکه دیگر از وضعیت موجود خسته شده

بود و می‌خواست آرامش را به زندگی‌اش بازگرداند. او فقط می‌خواست که این جدایی تلفات کمتری داشته باشد.

تأثیر سلامت روان در روابط

همهٔ افراد با مسائل مربوط به سلامت روان کلنجار می‌روند، اما گاهی مشکلاتی جدی دارند که در توانایی آن‌ها در حفظ روابط سالم تأثیر می‌گذارد. مایکل یاپکو[۴۴] در کتاب افسردگی مسری است[۴۵] به این موضوع می‌پردازد که چگونه سلامت روان والدین در کودکان تأثیر می‌گذارد. مثلاً وقتی مادر افسرده است، میزان دل‌بستگی بین او و فرزندش کم می‌شود. ممکن است او کمتر با فرزند خود صحبت کند، از فرزندش حمایت نکند یا درهای احساساتش را به روی فرزندش ببندد.

آماری که ما دربارهٔ سلامت روان داریم براساس افرادی است که اختلالات روانی آن‌ها تشخیص داده شده است، بااین‌حال، اختلالات روانی بسیاری از افراد تشخیص داده نشده است و گاهی این اختلالات به‌حدی شدید است که به روابط آن‌ها آسیب می‌زند. در بسیاری از روابط ناکارآمد، مسائل مربوط به سلامت روان درمان نمی‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. اگر به همین صورت پیش برویم و وانمود کنیم مشکلی وجود ندارد، نمی‌توانیم آن را ترمیم کنیم. البته، تشخیص این اختلالات تضمین بهترشدن روابط نیست.

باوجوداین، برخی از افراد خانواده‌های ناکارآمد به‌جای کمک به افراد مبتلا به مشکلات روانی، آن‌ها را وادار می‌کنند با شرایط کنار بیایند. وقتی داشتم سال‌های کودکی و نوجوانی‌ام را سپری می‌کردم و به‌سوی بزرگ‌سالی گام برمی‌داشتم، به من آموختند که برخی افراد با مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به

مراقبت نیاز دارند و این مسائل باید پذیرفته شود. آن‌ها به من گفتند: «این افراد همین‌طورند که هستند و تغییر نمی‌کنند.» گاهی شنیدن جملهٔ «آن‌ها همین‌اند که هستند» بی‌ادبانه، توهین‌آمیز و خودخواهانه بود. چه می‌شود اگر بخواهیم از بهانه‌تراشی دست برداریم و اعضای خانواده را تشویق کنیم به جلسات روان‌درمانی بروند؟

این امر می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد، چراکه هنوز در بسیاری از خانواده‌ها رفتن به جلسات روان‌درمانی نهی می‌شود. زمانی که فردی تصمیم می‌گیرد جلسات روان‌درمانی را آغاز کند، کل خانواده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، چراکه تغییرات او در تمام نظام خانواده تأثیر می‌گذارد. برعکس این ماجرا نیز وجود دارد. وقتی در پی درمان این اختلالات نباشید، تمام اعضای خانواده با مسائل یکسانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افسردگی، اضطراب، ضربهٔ روحی، اختلالات شخصیتی، دیگر مسائل مربوط به سلامت روان از علل اصلی بروز مشکل در روابط هستند.

افسردگی

میزان شدت افسردگی سطوح مختلفی دارد. برخی افراد علی‌رغم داشتن افسردگی می‌توانند به زندگی خود ادامه دهند، اما برخی دیگر توانایی کلنجاررفتن با مسائل و مشکلاتِ زندگی را ندارند.

ممکن است افسردگی در روابط این‌گونه به نظر برسد:

- گریه‌کردن بدون علت؛
- ازدست‌دادن علاقه به مسائلی که قبلاً لذت‌بخش بودند؛
- ناپدیدشدن ناگهانی در روابط و نادیده‌گرفتن تعهدات؛
- انزواطلبی حتی در کنار دیگران؛
- به‌سرعت عصبانی‌شدن؛
- احساس عصبانیت مداوم؛
- سودازدگی[۴۶] مداوم؛
- غفلت از وظایف؛
- درهای احساسات را به روی همه بستن.

اضطراب

اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال استرس پس‌از سانحه، اختلال اضطراب فراگیر[۴۷] می‌توانند آثار مخربی در روابط داشته باشند. اضطراب شامل پرش افکار، نگرانی و اشتغال ذهنی بیش از حد دربارهٔ اتفاقات گذشته یا آینده است. بیشتر مردم تا حدودی سطوح مختلفی از اضطراب را تجربه می‌کنند، اما اضطراب زندگی

تعداد کمی از افراد را مختل می‌کند. ممکن است اضطراب در روابط این‌گونه باشد:

- شرکت‌نکردن در گردهمایی‌های اجتماعی؛
- ناسازگاری؛
- داشتن اضطراب هیجانی؛
- نقض ناخوادآگاه مرزها؛
- قول‌دادن و انجام‌ندادن آن؛
- آسیب‌زدنِ عمدی به خود یا دیگران؛
- بدبینی به حرف‌ها یا اعمال کسی.

اختلالات شخصیتی

اختلالات شخصیت مرزی،[۴۸] خودشیفتگی، اختلال شخصیت وابسته[۴۹] بیشترین مشکلات را در روابط ایجاد می‌کنند. برخلاف افسردگی یا اضطراب، اختلالات شخصیتی می‌تواند فراگیرتر باشد. افرادی که علائم این اختلال را دارند حفظ روابط نه‌تنها با افراد خانواده، بلکه با دوستان، شریک عشقی و همکاران نیز برایشان دشوار خواهد بود. اختلالات شخصیتی در روابط ممکن است این‌گونه دیده شود:

- سرزنش دیگران؛
- واکنش‌پذیری بالا؛
- بازآفرینی حقیقت؛
- سم‌پاشی ذهنی؛
- ناتوانی در رعایت و اجرای مرزها؛
- مشکل در گرفتن تصمیم‌های مناسب؛
- رفتاری بی‌قاعده؛
- خودشیفتگی.

بااین‌حال بدون تشخیص روان‌شناس، نسبت‌دادن مسائل مربوط به سلامت روان به خودمان یا دیگران همیشه مفید نیست. در عوض، روی رفتارهایی که می‌بینید و بر چگونگی تأثیر آن‌ها در مسیر روابط شما با طرف مقابل تمرکز کنید. باوجوداین، شما نمی‌توانید کنترل کنید که فردی چگونه سلامت روان خود را مدیریت می‌کند. اغلب مردم به جلسات روان‌درمانی می‌روند، اما آن‌طور که شما انتظار دارید یا در چهارچوب زمانی‌ای که شما ترجیح می‌دهید تغییر نمی‌کنند. تنها کاری که در این شرایط می‌توانید انجام دهید مراقبت از سلامت روان خود است.

بدرفتاری اگر از سمت خانواده باشد، پذیرفته‌شده است (عکس این موضوع صحیح است)

وقتی که دیگران می‌گویند «هر اتفاقی که افتاد باید خانواده‌ات را دوست داشته باشی»، ممکن است مسئله‌ای را که باعث جدایی یا فاصله در رابطهٔ شما شده است درک نکنند. عضوی از خانواده بودن به معنای تحمل شرایط نامطلوب نیست. روابط خانوادگی نیز می‌توانند عواقبی برای آسیب‌زدن به دیگران داشته باشند.

شاید تنها راه دوست‌داشتن برخی از اعضای خانواده این باشد که آن‌ها را از راه دور دوست داشته باشیم. در این صورت، انتخاب شما عشق به خودتان و مراقبت از خودتان خواهد بود. این انتخابی بدون عارضه نیست، اما ممکن است سالم‌ترین انتخاب برای شما باشد. به یاد داشته باشید عشق فعلی لازم برای حفظ روابط است. وقتی برای حمایت از رابطه هیچ اقدام مفیدی انجام نشود، توانایی حفظ آن را از دست می‌دهید. بنابراین وقتی ماندن سخت است، رفتن به یک گزینه تبدیل می‌شود.

در مقام یک روان‌درمانگر، شاهد این امر بوده‌ام که افراد در راه حفظ روابط ناسالم با اعضای خانوادهٔ خود دچار اضطراب، افسردگی و مشکلات جدی سلامت روان می‌شوند. ما به‌طور طبیعی به کنارگذاشتن این روابط تمایلی نداریم، پس به امید اینکه شاید چیزی تغییر کند ادامه می‌دهیم. اگر به جایی رسیده‌اید که تمایل دارید به روابط خود پایان دهید، احتمالاً قبلاً تمام تلاش خود را برای ماندن کرده‌اید.

این را به خاطر بسپارید: مجبور نیستید بدرفتاری دیگران را فقط چون عضوی از خانوادهٔ شما هستند بپذیرید. شما مجبور نیستید به‌خاطر اینکه خاطرات مشترکی با هم دارید روابط ناسالم را ادامه دهید. روابط سالم در عشق، احترام متقابل و وابستگی ریشه دارد. از خودتان بپرسید: آیا رابطه‌ای که برای آن تلاش می‌کنم از ارزش‌های من و آنچه در زندگی می‌خواهم حمایت می‌کند؟

بیگانگی

قطع رابطه با یک یا چند نفر از اعضای خانواده را بیگانگی می‌نامند و رایج‌تر از چیزی است که ما تصور می‌کنیم. گاهی اوقات، بیگانگی کوتاه‌مدت است و همچون وقفه‌ای در رابطه در نظر گرفته می‌شود، یا ممکن است طولانی‌مدت و بدون برنامه‌ای برای آشتی باشد. دو نوع بیگانگی ممکن است رخ بدهد: جدایی عمدی عاطفی، بیگانگی جسمی با قطع همهٔ تماس‌ها.

بیگانگی ممکن است ناگهانی به نظر برسد، اما این قطع ارتباط زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از وضعیت موجود خسته شده باشد. بنابراین، یک‌دفعه اتفاق نمی‌افتد، چراکه بذرهای قضاوت، بی‌اعتمادی، آشفتگی و آسیب روحی اغلب برای سالیان متمادی وجود داشته‌اند.

برای افرادی که به‌دنبال حفظ وجههٔ خانوادگی هستند، این جدایی‌ها شرم‌آور است. دکتر کارل پیلمر[۵۰] نویسندهٔ کتاب خطوط گسل، خانواده‌های درهم‌فروریخته و نحوهٔ اصلاح آن‌ها[۵۱] شش دلیل اصلی برای بیگانگی را شناسایی کرده است:

۱. مشکل در برقراری ارتباط از دوران کودکی؛

۲. طلاقی که موجب رنجش و ایجاد دشمنی شود؛

۳. دعوا بر سر پول، وام، ارث؛

۴. نیازهای برآورده‌نشده و رعایت‌نشدن مرزها؛

۵. تفاوت در باورها، سبک زندگی و ارزش‌ها؛

۶. چالش‌های مداوم با همسر.

برای مثال، علت اصلی بروز بیگانگی در روابط مادرودختری تفاوت در ارزش‌هاست. مادرانی که طلاق گرفته‌اند، به‌دلیل تأثیرات منفی روابط والدین، به احتمال قوی با فرزندان خود بیگانه‌اند.

مقابله با احساس گناه بعداز بیگانگی

وقتی که در پرورشگاه کار می‌کردم، حتی در بدترین شرایط، بچه‌ها تمایل داشتند کنار خانوادهٔ خود باشند. آن‌ها تمایل داشتند پدر و مادر خود را ببخشند و با آن‌ها به زندگی ادامه دهند، چراکه «این خانواده است». اغلب با وجود تمام بدرفتاری‌ها، احساسی عمیق به اعضای خانوادهٔ خود داریم، روابطی قوی با آن‌ها داریم و به آن‌ها وفاداریم.

بنابراین وقتی کسی تصمیم به قطع رابطه می‌گیرد، می‌داند که اعضای دیگر آن را نمی‌پذیرند.

احساس گناه یکی از مواردی است که در این موقعیت آن را تجربه می‌کنیم. این امر طبیعی است، زیرا ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که یادآور این روایت است: «روابط خانوادگی از دوستی مهم‌تر است.» دیگران ممکن است تصور کنند فردی که رابطه را پایان می‌دهد رفتار سردی دارد، درحالی‌که او آسیب دیده است و احساس می‌کند در این مورد حق با اوست، گرچه اغلب دچار کشمکشی درونی است.

لحظاتی که ممکن است باعث ایجاد احساس گناه پس‌از بیگانگی شود:

- در تولدها؛
- در تعطیلات رسمی؛
- در مواجهه با رؤیاها؛
- دیدن عکس‌های قدیمی خانوادگی؛
- سالگرد فوت افراد و رویدادهای خانوادگی؛
- دیدن فردی که روابط خانوادگی ایدئال دارد.

هرکس شرایط را از منظر خود می‌بیند. افرادی که روابط خانوادگی سالمی دارند ممکن است این موضوع را که چرا شخص دیگری تمایل به قطع رابطه با اعضای

خانوادهٔ خود دارد به‌سختی درک کنند. اما هیچ‌کس نمی‌تواند میزان تحمل دیگران را تعیین کند.

چند یادآوری برای افرادی که روابط خانوادگی دشواری دارند

- شما تنها نیستید؛ چیزی به نام خانوادهٔ همه‌چیزتمام وجود ندارد.
- شما مجبور نیستید با افراد ناسالم ارتباط برقرار کنید.
- شما مجبور نیستید همهٔ افراد خانوادهٔ خود را دوست داشته باشید.
- شما نمی‌توانید روابط سالمی با افرادی که تمایلی به آن ندارند ایجاد کنید.
- با گفتن حقیقت به هیچ‌کسی خیانت نکرده‌اید. به خودتان افتخار کنید.
- اشکالی ندارد که با افراد دیگر خانوادهٔ خود متفاوت باشید.
- شما می‌توانید با افرادی که با شما نسبتی ندارند روابط خانوادگی ایجاد کنید.

جیمی[۵۲] پس‌از سال‌ها آزار جسمی و روحی به رابطهٔ خود با مادرش پایان داد. او اغلب از دوستان خودش این جمله را می‌شنید: «تو فقط یک مامان داری.» این اظهارات و موارد دیگری همانند آن به او احساس گناه القا می‌کرد. او بارها از خودش می‌پرسید کاری که می‌کند درست است یا خیر. بااین‌حال، بدون حضور مادرش در زندگی، او احساس راحتی بیشتری می‌کرد و روزها را با آرامش بیشتری می‌گذراند.

شاید اگر جیمی این حرف‌ها را بگوید برایش مفید باشد:

- «می‌فهمم که رابطهٔ تو با مادرت با من متفاوت است. لطفاً به من نگو چی برایم خوب است و چی نیست.»
- «بعداز اینکه همهٔ شرایط را بررسی کردم، تصمیم گرفتم به رابطه‌ام با مادرم پایان دهم. به‌نظرم این بهترین گزینه برای من بود.»
- «ای کاش شرایط متفاوت بود، اما این‌طور نیست. اینکه به من بگویی با زندگی‌ام چه‌کار کنم کمکی بهم نمی‌کند.»

اشکالی ندارد اگر به دیگران بفهمانید که نباید در روابط شما، به‌خصوص با کسانی که به شما آسیب زده‌اند، دخالت کنند. پایان‌دادن به رابطهٔ خود با اعضای خانواده کار آسانی نیست و هرگز براساس یک رفتارِ شخصِ مقابل صورت نمی‌گیرد. اغلب این روابط بعداز چندین بار تلاش برای بهبود و بخشش پایان یافته است. وقتی با کسی روبه‌رو می‌شویم که تصمیم به اتمام رابطه‌ای گرفته که آرامش او را بر هم زده و باعث استرس روحی یا عاطفی او شده، باید به‌جای نظردادن، با ادب و احترام برخورد کنیم.

وقتی که دیگران دربارهٔ رابطهٔ شما با یکی از اعضای خانوادهٔ خود می‌پرسند، این موارد را در نظر بگیرید:

- «بعداز چندین بار تلاش برای حل مسائل، تصمیم گرفتم ارتباطم را با پدرم قطع کنم.»
- «من از حالش خبر ندارم. خیلی وقت است با هم صحبت نمی‌کنیم.»
- «من یک‌کم روی این موضوع حساسم. ما دیگر با هم رابطه نداریم.»

همچنین، می‌توانید حرف خود را رُک و پوست‌کنده بازگو نکنید. وقتی از شارلوت[۵۳] حال مادرش را پرسیدند، به‌جای اینکه بگوید با مادرش در ارتباط نیست، پاسخ داد: «حالش خوب است.» وقتی مستقیماً دربارهٔ رابطهٔ خود با فردی صحبت می‌کنید، ممکن است سؤالات دیگری در پی بیاید: «چی شده؟ بعداً دوباره با او صحبت می‌کنی؟» یا ممکن است طرف مقابل نظر خودش را بگوید: «آسمان به زمین بیاید، من هیچ‌وقت با مادرم قطع رابطه نمی‌کنم.» بیگانگی معمولاً انتخاب آسانی نیست، اما لازم است. شما می‌توانید هرطور که می‌خواهید حقیقت را بازگو کنید.

خودالقایی احساس گناه

روابط خانوادگی می‌تواند پیچیده باشد، مخصوصاً زمانی که تصور کنند شما همیشه رفتار دیگران را می‌بخشید. ایرادی ندارد اگر از بخشیدن فردی خسته شوید، حتی اگر عضوی از خانوادهٔ شما باشد. شما می‌توانید تصمیم به بخشش بگیرید و به رابطهٔ خود ادامه دهید یا ببخشید و به آن خاتمه دهید. درهرحال، بخشش و فراموش‌کردن شرایط را تغییر نمی‌دهد.

ممکن است انتخابی کنید که برای شما مناسب است اما باعث ناامیدی دیگران شود و برای همین احساس گناه کنید. القای این احساس لزوماً به این خاطر نیست که شما کار اشتباهی انجام داده‌اید.

گناه بازمانده[۵۴]

این امر به معنای داشتن احساسی ناخوشایند برای خلاصی از موقعیتی نامطلوب و تنهاگذاشتن دیگران است. بعید است که بتوانیم به دیگران بیشتر از آنچه می‌خواهند کمک کنیم. دیدن رنج‌کشیدن دیگران، وقتی می‌دانیم چه‌چیزی به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند از مخمصه‌ای که در آن قرار دارند خلاص شوند، سخت است. اما نمی‌توانیم مجبورشان کنیم کاری را انجام دهند که تصور می‌کنیم بهتر است، چراکه این امر ارادهٔ آزاد آن‌ها را نقض می‌کند.

وقتی که سعی می‌کنیم برای دیگران کاری فرای توان خود انجام دهیم، خودمان را عذاب می‌دهیم. برای مثال، خواهر و برادرهای بزرگ‌تر گاهی برای رهاکردن خواهر و برادرهای دیگر خود در محیط آشفتهٔ خانه احساس گناه می‌کنند. وقتی می‌دانیم کسانی که دوستشان داریم مجبور به تحمل شرایط آشفتهٔ قبل هستند، ادامه‌دادن و تلاش برای رهایی از این وضعیت می‌تواند دردناک باشد. اما ماندن در هرج‌ومرج صرفاً به‌خاطر حضور دیگران کار درستی نیست. در طولانی‌مدت، شما با گرفتن این تصمیم در موقعیت بهتری برای کمک به خواهر و برادرتان قرار خواهید گرفت، البته اگر آن‌ها واقعاً بخواهند که شما کمکشان کنید.

در کتاب قصر شیشه‌ای[۵۵] نوشتهٔ جینت والز،[۵۶] نویسنده توضیح می‌دهد که خانه را قبل‌از اتمام دوران دبیرستان ترک کرده و بعدها خواهر و برادر کوچک‌ترش از او پیروی کرده‌اند. فقط کوچک‌ترین خواهر آن‌ها ترجیح داد تا بزرگ‌سالی کنار والدینش بماند. جینت والز، که بزرگ‌ترین فرزند خانواده بود، از اینکه خواهر و برادرش را در آن شرایط رها می‌کرد ناراحت بود، اما می‌دانست که نمی‌تواند بماند و آن‌ها را نجات دهد. ساختن زندگی دیگر و دعوت آن‌ها مفیدتر از زندگی در

شرایط آشفته همراه با آن‌ها بود. در نهایت، او نتوانست کوچک‌ترین خواهرش را با خودش همراه سازد، چراکه او تمایل داشت همان‌جا بماند.

با اذعان به اینکه خواسته‌های ما با دیگران متفاوت است و همه تمایل ندارند چیزهایی که ما در زندگی می‌خواهیم داشته باشند یا ممکن است درحال‌حاضر ابزار لازم برای ایجاد تغییر را نداشته باشند، می‌توانیم از شر احساس گناه خلاص شویم.

گاهی اوقات حتی گذراندن زمان کوتاه کنار فردی باز هم زیاد است

دانا برای برقراری رابطه با برادرش، کارلوس، سال‌ها تلاش کرد. زمانی که برادرش از اطلاعات شخصی دانا استفاده کرد، او را بخشید. حتی وقتی شایعات دروغین دربارهٔ دانا را در خانواده پخش کرد، او را بخشید. بعداز همهٔ این‌ها، برادرش در تلاش بود تا بیشتر با دانا در ارتباط باشد، اما نتوانست. برقراری رابطهٔ صمیمی‌تر با کارلوس فقط به او فرصت‌های بیشتری برای سوءاستفاده می‌داد. دانا برادرش را دوست داشت، اما دیگر تمایلی نداشت قربانی رفتارهای او باشد. فاصله‌گرفتن از برادرش چندان مؤثر نبود، زیرا فقط باعث شد کارلوس برای نگهداری رابطه بیشتر پافشاری کند. پس‌از آن، پدر آن دو اصرار کرد که دانا بیشتر با کارلوس صحبت کند، فقط چون او برادرش است.

در پی این اتفاق‌ها، دانا با احساساتی مانند اضطراب و عصبانیت کلنجار می‌رفت که به مشکلاتی در زمینهٔ خواب، سردرد و بی‌تمرکزی منجر شد. دانا تمایلی به اتمام رابطه با برادرش نداشت، اما می‌دانست این تنها راه بازگرداندن آرامشش است. افراد با تکرار کاری که برای آن مجبور به عذرخواهی شدند تأثیر آن را باطل

می‌کنند. در برخی مواقع، تمام اعتبار خود را برای طلب بخشش استفاده می‌کنند. شاید گفتن این جملات برای دانا مفید باشد:

- «از تلاش برای متقاعدکردن من برای ماندن در رابطهٔ خانوادگی ناسالم دست بردارید، زیرا معتقدید مهم نیست چه اتفاقی افتاده باشد. خانواده برای شما همه‌چیز است. شما توصیه می‌کنید که من در رابطه‌ای مضر، پُر از توهین و به‌شدت استرس‌زا بمانم. تشویق من به ادامهٔ این رابطه نشان‌دهندهٔ حمایت شما از من نیست. می‌شود لطفاً راهی را که برایم بهتر است به من نشان بدهید؟ حتی اگر خودتان جای من بودید راه دیگری را انتخاب می‌کردید؟ من همه‌کار برای ماندن در این رابطه کردم، اما الان آماده‌ام که کنارش بگذارم.»

چگونه با کسی که تمایل دارد رابطهٔ خود با شما را تمام کند رفتار کنید:

- گاهی اوقات، با تلاش برای برقراری ارتباط مجدد با فردی ممکن است او را مجبور به صحبت با خودتان کنید. به مرزهای طرف مقابل احترام بگذارید و تصمیم آن‌ها برای دوری یا انتخاب بیگانگی را بپذیرید.

- برای رفع غم‌واندوه خود، به جلسات درمانی بروید.

- تغییراتی را که در نظر دارید در روابط دیگر خود ایجاد کنید تا مطمئن شوید این روابط سالم می‌مانند.

بخشش سمی

بخشش سمی روشی ناسالم است که در آن افراد تظاهر می‌کنند آسیبی ندیده‌اند، از مسئله گذر کرده‌اند یا آن را فراموش کرده‌اند. بخشش برای حفظ یا آرامش یا استفاده از آن به‌عنوان راهی برای راضی نگه‌داشتن دیگران برای سلامت روان شما مفید نیست. زمانی را برای پردازش اتفاقات در نظر بگیرید، به‌آرامی اعتماد ازدست‌رفته را بازگردانید و تصمیم بگیرید که آیا تمایل دارید رفتار دیگری را از خود در رابطه نشان دهید یا خیر. بخشش و فراموش‌کردن رویکردی واقع‌بینانه برای حرکت به جلو نیست.

در بیشتر موارد، ما واقعاً بخشش و فراموشی را با هم به کار نمی‌بریم، بلکه می‌بخشیم و احساسات خود را سرکوب می‌کنیم. در خانواده‌ها، شاید حرکت به جلو بدون درنظرگرفتن احساسات و پردازش آنچه اتفاق افتاده است عادی باشد. شما نمی‌توانید بدون درنظرگرفتن آنچه اتفاق افتاده است به مسیر خود ادامه دهید.

داستان‌های رایج دربارهٔ بخشش

وقتی بخشیدید، دیگر نباید درباره‌اش صحبت کنید

کلنجاررفتن با احساسات بدون پردازش آن‌ها کار درستی نیست. بنابراین، ممکن است پس‌از بخشیدن فردی هنوز به صحبت دربارهٔ اتفاقی که افتاده نیاز داشته باشید. وقتی حوادثی را تجربه می‌کنید که به روان شما آسیب می‌زند، ممکن است پس‌از مدتی خاطرات آن همچنان شما را آزار دهد. برای گذر از چنین موقعیتی، صحبت با فردی متخصص یا شخصی معتمد که می‌تواند در درک احساساتتان به شما کمک کند مفید است.

بااین‌حال اگر دربارهٔ حل مشکلی بارها و بارها بدون تلاش برای حل آن صحبت کنید، ممکن است مکالماتی که با دوستان و خانوادهٔ خود دراین‌باره دارید چندان سالم نباشد. تخلیهٔ احساسات و هیجانات شامل تلاش برای درک کامل موقعیت، پردازش احساسات و افکارتان می‌شود و تعیین اینکه چه‌چیزی می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید نیز جزئی از این رفتار است.

وقتی بخشیدید باید در این رابطهٔ ناسالم بمانید

بخشش لزوماً به معنای آشتی‌کردن نیست. براساس نوع تخلف یا شدت آن، می‌توانید فرد را ببخشید و بدون حفظ ارتباط ادامه دهید. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که رابطه پس‌از بخشش چگونه خواهد بود.

اگر یک بار دیگران را ببخشید، در آینده باز هم باید این کار را انجام دهید

بخشش به این معنا نیست که رفتاری را بارها و بارها بپذیرید. دیگران برای تکرار تخلف مجوز ندارند. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چند بار فردی را ببخشید و به رابطه با او ادامه دهید یا ببخشید و این ارتباط را قطع کنید. بخشیدن و کارهایی که تمایل دارید بعداز آن انجام دهید انتخاب شماست.

وقتی فردی را می‌بخشید، دیگر اجازه ندارید ناراحت یا عصبانی باشید

بخشش به معنای نادیده‌گرفتن کارهایی که انجام داده‌اند یا رفتاری که با شما داشته‌اند نیست. مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان نشان داد بهترین راه مقابله با

احساسات ناراحت‌کننده این است که به عقب برگردیم و همانند راوی احساساتمان را بیان کنیم. مثلاً: «چرا وقتی مادرشوهرش دربارهٔ وزنش نظر داد، او چنین احساسی داشت؟» او در این سؤال شما هستید. نگاه‌کردن از دید سوم‌شخص به موقعیت می‌تواند به شما کمک کند تا دربارهٔ احساسات خود عینیت پیدا کنید و دل‌سوزی برای خود را به حداقل برسانید.

وقتی می‌بخشید، باید اتفاقی را که افتاده فراموش کنید

شما نمی‌توانید خاطرات یا احساساتی را که تجربه کرده‌اید از ذهن خود پاک کنید. «ببخش و فراموش کن» یک عبارت است، نه چیزی که ما بتوانیم به معنای واقعی کلمه به آن برسیم. احتمالاً می‌بخشید و تأثیر کمتری را احساس می‌کنید، اما ممکن است هرگز کاملاً بر یک تجربه غلبه نکنید.

ببخش برای آرامش خودت

سخت‌ترین نوع بخشش بخشیدن افرادی است که باور ندارند به شما آسیب زده‌اند و در نتیجه طلب بخشش و عذرخواهی نمی‌کنند. بنابراین وقتی آن‌ها را می‌بخشید، این کار را برای خاتمه به احساس خود و کاهش افکار منفی زیادی که دربارهٔ آن‌ها دارید انجام می‌دهید. قطعاً بخشش لازم نیست، اما باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشیم. با بخشیدن افراد آرامش را به خودتان هدیه دهید.

حتی اگر به هیچ عنوان سزاوار بخشش ما نیستند، باز هم پس‌از بخشیدن احساس آزادی خواهید کرد. به یاد داشته باشید که بخشیدن راهی برای

شانه‌خالی‌کردن دیگران یا فرصتی برای ادامهٔ کار اشتباه نیست. بخشش صرفاً راهی است برای صرف‌نکردن انرژی بیشتر. بخشیدن به شما این امکان را می‌دهد تا از شر خشم، رنجش، دلخوری و ترس رها شوید. بخشیدن راحت نیست، اما نگه‌داشتن احساسات منفی از آن ناخوشایندتر است.

در نهایت، بخشش یک انتخاب است. در نظرسنجی اینستاگرامی پرسیدم: «آیا برخی مسائل را نمی‌شود بخشید؟» ۸۹ درصد مردم پاسخ مثبت دادند و ۱۱ درصد معتقد بودند همه‌چیز را می‌توان بخشید. براساس نتایج گفته‌شده، شمار کمی از مردم حاضرند همه‌چیز را ببخشند، اما بیشتر مردم این‌طور نیستند.

در انتظار عذرخواهی

ممکن است فردی که به شما ظلم کرده هرگز آن‌طور که بایدوشاید از شما عذرخواهی نکند. حتی اگر عذرخواهی کند، ممکن است احساس بهتری به آنچه اتفاق افتاده است نداشته باشید.

- برخی افراد، حتی زمانی که حقایق آشکارا جلوِ چشمشان است، عذرخواهی نمی‌کنند.
- برخی افراد فکر می‌کنند که شما مستحق عذرخواهی نیستید.
- برخی افراد شما را سرزنش می‌کنند (تو مرا مجبور به انجام‌دادن این کار کردی).
- برخی افراد با عمل عذرخواهی می‌کنند، نه با گفتار.

- برخی افراد به‌خاطر کم‌نشدن عزت‌نفس خود عذرخواهی نمی‌کنند.
- برخی افراد اگر حقیقت را بپذیرند، شکست می‌خورند.
- برخی افراد توانایی پاسخ‌گویی در قبال اعمال خود را ندارند.

اگر تمایل داریم رابطه‌مان را با کسی که به ما آسیب زده ادامه دهیم، باید همین‌طور بپذیریمش.

خودت را ببخش

پیچیده‌ترین کسی که باید او را بخشید خودِ شما هستید. وقتی متوجه می‌شویم که مدت‌زمان زیادی را در رابطه‌ای ناسالم مانده‌ایم، اجازهٔ بدرفتاری بیش از حد را داده‌ایم یا کمتر از آنچه استحقاقش را داشته‌ایم پذیرفته‌ایم، ممکن است وارد مارپیچ نفرت از خود شویم. پس‌از همهٔ این‌ها، زمانی که تصمیم به رفتن می‌گیریم، احساس گناه یقه‌مان را می‌گیرد. بدانید که پشت هر رابطهٔ خانوادگی که تمام می‌شود سال‌ها تلاش برای بهبود آن وجود دارد. وقتی احساس می‌کنید گزینهٔ دیگری وجود ندارد و تصمیم به ترک رابطه می‌گیرید، بابت تلاش‌ها و تصمیم‌گیری‌های سخت خود با خودتان مهربان باشید.

پایان یک رابطهٔ خانوادگی ممکن است در روابط دیگر نیز تأثیر بگذارد

پدر دانا نمی‌خواست از صحبت‌نکردن فرزندانش با هم احساس ناراحتی کند. بنابراین، حتی اگر برادر دانا مداوم با او بدرفتاری می‌کرد، پدرشان تمایل داشت که ظاهر خود را حفظ کند.

تصمیم به اتمام رابطهٔ یکی از اعضای خانواده با دیگری ممکن است باعث شرمندگی افراد دیگر خانواده شود. همچنین، ممکن است اختلالات در خانواده را نمایش دهد و رازها و مسائلی را که انکار کرده‌اند جلوِ چشم قرار دهد. خانواده اغلب قوانین ناگفته‌ای را حفظ می‌کند که توانایی ما برای انتخاب‌های سالم را محدود می‌کند.

بیشتر اعضای خانواده از شما می‌خواهند شاد باشید و از تصمیمات شما حمایت می‌کنند، اما وقتی که به اتمام رابطهٔ خانوادگی ناسالم نیاز دارید، ممکن است تصمیم شما را درک نکنند، حتی اگر خوشبختی شما به این امر بستگی داشته باشد. در این شرایط، باقی اعضای خانواده نباید در تصمیمات شما دخالت کنند.

جملاتی که می‌توانید به اعضای خانوادهٔ خود بگویید تا از دخالت آن‌ها جلوگیری کنید:

- «اگر با شریکی که از من پول دزدیده بود رابطه داشتم، باز هم من را وادار به ادامهٔ رابطه می‌کردید؟»
- «اگر غریبه‌ای به من تجاوز جنسی می‌کرد، من را تشویق می‌کردید که به پلیس زنگ بزنم یا رابطه‌ام را با فرد غریبه ادامه دهم؟»
- «اگر از دوستم می‌خواستم مسائل محرمانهٔ کاری من را فاش نکند و او علی‌رغم این حرف باز هم کار خودش را می‌کرد، از من می‌خواستید دوستی‌ام را با او ادامه دهم؟»

مسائل رایجی که ممکن است هنگام قطع رابطه تجربه کنید

سم‌پاشی ذهن

بی‌توجهی به مشکل بهترین راه برای ادامهٔ مسیر در خانواده‌ای ناکارآمد است. وقتی که به عادی یا سالم‌نبودن رفتاری اشاره می‌کنید، ممکن است خانوادهٔ شما مسئلهٔ اصلی را نادیده و شما را مشکل در نظر بگیرد. خانواده‌ها اغلب وانمود می‌کنند مشکلی وجود ندارد. بنابراین، صحبت دربارهٔ مسائل را تهدیدی برای نظام خانوادگی می‌دانند.

برای مثال، بدرفتاری مشکل اصلی است، اما از دیدگاه خانواده، صحبت دربارهٔ این موضوع مشکل است. غفلت عاطفی مشکل واقعی است، اما هرگونه صحبت دربارهٔ مسائل دوران کودکی مشکل تلقی می‌شود.

گفته‌های سم‌پاشی ذهنی

- «تو تنها کسی نیستی که این مشکل را دارد. بقیه بدترش را دارند.»
- «داری از خودت درمی‌آوری.»
- «چرا داری با حرف‌هایت دیگران را آزار می‌دهی؟»
- «دیگر این مسئله گذشته، نیازی نیست درباره‌اش حرف بزنی.»

- «ولش کن.»

- «حالا این‌قدر هم بد نبود.»

انکار

اینکه به دیگران یاد دهیم خانواده همه‌چیز است، حتی اگر ناکارآمد باشد، رفتاری ناسالم است. هیچ‌کس نباید سوءاستفاده، آسیب یا بدرفتاری را نادیده بگیرد. متقاعدکردن افراد به ماندن در رابطه‌ای ناسالم به‌خاطر خانواده به سلامت روان آن‌ها آسیب می‌زند، به‌خصوص اگر خانواده داشتن روابطی به‌جز روابط خانوادگی را تأیید نمی‌کند. این امر افراد را از داشتن روابط سالم با دیگران بازمی‌دارد. شما می‌توانید هم داخل خانواده و هم خارج از آن روابط سالمی را شکل دهید و این دو نیازی به رقابت ندارند. هر سال حوالی تعطیلات، مراجعه‌کنندگانم به من می‌گویند از اینکه مجبورند تعطیلات را با خانواده بگذرانند مضطرب، افسرده یا عصبانی هستند. در برخی از موارد، گذراندن این تعطیلات به معنای غذاخوردن کنار کسی که از آن‌ها سوءاستفاده کرده، تحمل خشونت کلامی یا اولویت قراردادن نیازهای خواهر و برادرشان به نیازهای خود است. نادیده‌گرفتن مشکلات بزرگ می‌تواند به شما آسیب بزند. نادیده‌گرفتن حقیقت موجود در رابطه عواقب ذهنی و عاطفی، حتی جسمی، در پی دارد.

خانواده باید استانداردهای بالاتری را در نظر داشته باشد، نه پایین‌تر. روابط درون خانواده طولانی‌تر و تأثیرگذارترند، پس در حالت ایدئال باید سالم‌ترین روابطی باشند که ما داریم.

چطور با آدم‌هایی که تصمیم گرفتید از زندگی خود بیرون کنید کنار بیایید

ممکن است گاهی افرادی را ببینید که با آن‌ها قطع رابطه کرده‌اید، چون عضوی از خانوادهٔ شما هستند. اعضای دیگر خانواده ممکن است دربارهٔ رابطهٔ شما و او سؤال کنند یا با او در یک مکان باشید. برای مثال، ممکن است دیگر با عمهٔ خود رابطه‌ای نداشته باشید، اما در مهمانی جشن تولد مادربزرگتان با او رودررو شوید.

نحوهٔ مدیریت تعامل رودررو این‌گونه است:

- اگر احساس راحتی می‌کنید، به او سلام کنید.
- فاصلهٔ اجتماعی را رعایت کنید.
- به دیگر اعضای خانواده هشدار دهید که شما را وادار به تعامل با او نکنند.

همچنین، این حق شماست که به مهمانی‌هایی که افراد خاصی در آن حضور دارند نروید. بسته به کاری که فرد مقابل کرده، قراردادن خود در معرض کسی که به شما آسیب زده مضر است. اجبار به تعامل با برخی افراد شاید شکست‌های روحی و روانی در پی داشته باشد. خودتان را بشناسید و بدانید چه زمانی نمی‌توانید در کنار افراد خاصی باشید و متعهد شوید که از خودتان مراقبت می‌کنید. برای مثال، فکر دیدن یکی از اعضای خانواده اضطراب شما را افزایش می‌دهد، به بدخُلقی منجر می‌شود، یا تمایل شما را به انجام‌دادن رفتارهای منفی افزایش می‌دهد و اعصاب شما را تحریک می‌کند. به‌محض اینکه متوجه این محرک‌ها شدید، از خودتان محافظت کنید.

آیا باید به فرزندان خود اجازه دهید با افرادی که دیگر آن‌ها را نمی‌بینید در ارتباط باشند؟

اگر فرزندان شما با فردی در خانواده در ارتباط باشند و شما با آن شخص قطع رابطه کنید، روابط فرزندانتان نیز تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. در مقام والد، بخشی از مسئولیت شما تعیین افرادی است که فرزندتان می‌تواند با آن‌ها در ارتباط باشد. بسته به دلیل پایان رابطه، می‌توانید فرزندانتان را از دیدن آن فرد بازدارید.

در ادامه چند سؤال برای اینکه به فرزندانتان اجازه دهید رابطه را ادامه دهند یا ندهند وجود دارد:

- آیا فرد مقابل قبل‌از قطع رابطه با شما با فرزندانتان رابطهٔ سالمی داشته است؟
- آیا فرد مقابل می‌تواند بدون صحبت دربارهٔ مسائلی که بین شما دو نفر گذشته رابطهٔ خودش را با فرزندانتان حفظ کند؟
- آیا فرزندان شما تمایل دارند با او در ارتباط باشند؟ اگر چنین است، آیا ازنظر احساسی یا جسمی تماس با او برای فرزندانتان بی‌خطر است؟
- آیا می‌توانید به یکی از اعضای خانواده اعتماد کنید تا از فرزندانتان مراقبت کند؟
- به عضو خانواده‌ای که تصمیم شما را زیر سؤال می‌برد یا برای برقراری رابطهٔ شما با فردی که با او قطع رابطه کرده‌اید تلاش می‌کند چه باید گفت؟
- «این رابطه برای من مناسب نیست، پس نمی‌خواهم به آن ادامه دهم.»
- «می‌دانم که درک این موضوع برای شما سخت است، اما این تصمیم من است و شما باید به انتخاب‌های من احترام بگذارید.»
- «لطفاً از تلاش برای تحت فشار قراردادن من برای صحبت با کسی که بهم آسیب زده دست بردارید.»

- «احساسات ما دربارهٔ این وضعیت مشابه هم نیست. لطفاً بگذار دیدگاه خودم را داشته باشم.»

- «تو مرا به انجام‌دادن کاری وادار می‌کنی که برایم خوب نیست.»

وفاداری بی‌چون‌وچرا

سؤال‌کردن روشی سالم برای درک نظام‌ها ازجمله خانواده است. وقتی اجازه ندارید سؤال کنید یا وقتی سؤالات بی‌پاسخ می‌مانند، نشان از ناکارآمدی نظام است. تفکر انتقادی تهدیدی برای نظام‌های ناسالم است و سؤال‌کردن باعث می‌شود تا مردم به موضوعات فکر کنند. بنابراین وقتی که به نظام شک می‌کنید، دیگران اغلب با این موضوع مبارزه می‌کنند. شما در وهلهٔ نخست باید به سلامتی خودتان وفادار باشید.

تمرین

برای تکمیل سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- وقتی که رابطهٔ خود با یکی از اعضای خانواده را خاتمه دادید، چه روابطی تحت‌تأثیر قرار گرفت یا احساس می‌کنید در صورت قطع رابطه چه روابطی ممکن است تحت‌تأثیر قرار بگیرد؟

- نظر شما دربارهٔ بخشش چیست؟ آیا لازم است؟ آیا بعضی مسائل را نمی‌توان بخشید؟ اگر چنین است، چه مسائلی را نمی‌شود بخشید؟

فصل دهم: داشتن پشتیبانی خارج از خانواده

مادر دَن ساعت‌های طولانی کار می‌کرد و پدر دَن را به‌ندرت می‌دید. برادر و خواهرش آن‌قدر بزرگ شده بودند که بتوانند مستقل زندگی کنند. وقتی که مادرش سرِ کار بود، دَن در خانهٔ همسایهٔ دیواربه‌دیوارشان، خانوادهٔ ردینگ، می‌ماند و آخرهفته‌ها با فرزندان آن‌ها بازی می‌کرد. آقای ردینگ برای دَن مثل پدر بود و دَن احساس می‌کرد عضوی از خانوادهٔ آن‌هاست.

وقتی دَن بزرگ شد، خانوادهٔ ردینگ همچنان بخش مهمی از زندگی او بودند. آن‌ها در جشن فارغ‌التحصیلی دَن شرکت کردند و تعطیلات را با او و مادرش گذراندند. وقتی که دَن خانواده تشکیل داد و صاحب فرزند شد، آقا و خانم ردینگ برای فرزندانش مثل پدربزرگ و مادربزرگ و فرزندان آن دو نیز مثل عمه و عمو بودند. دَن نمی‌توانست زندگی‌اش را بدون حضور خانوادهٔ ردینگ تصور کند، اما پدر و خواهر و برادرش نمی‌توانستند رابطهٔ او با خانوادهٔ ردینگ را درک کنند. برای دَن خانواده متشکل از همسر، فرزندان، مادرش و خانوادهٔ ردینگ بود.

خانواده فقط به افرادی که ازنظر بیولوژیکی با شما نسبت دارند محدود نمی‌شود، بلکه [این گزاره‌ها را نیز شامل می‌شود]:

- افرادی که زندگی با شما را انتخاب می‌کنند.
- افرادی که ارتباط عمیقی با آن‌ها دارید.

- افرادی که شما را عاشقانه دوست دارند.
- افرادی که به شما احساس امنیت می‌دهند.
- افرادی که هنگام نیاز به دیگری در دسترس هستند.
- افرادی که حاضرند آنچه نیاز دارید به شما بدهند.
- افرادی که شما را به‌خوبی می‌شناسند.

در دوران بزرگ‌سالی، ما روابط خود را انتخاب می‌کنیم. خانواده یعنی پیوند، نه‌فقط پیوند خونی. دَن خانواده‌اش را براساس احساس حمایت و ارتباطی که داشت انتخاب کرد.

عناوین در مقابل نقش‌ها

ممکن است عنوانی را بدون ایفای نقش مرتبط داشته باشید. برای مثال، برخی از مادران حامی فرزندان خود نیستند، از آن‌ها مراقبت نمی‌کنند و به آن‌ها اطمینان نمی‌دهند. برخی از خواهر و برادرها هم وفادار و حامی نیستند. نسبت‌دادن ویژگی‌ها به فردی صرفاً به‌خاطر داشتن عنوان اشتباهی فاحش است. مثلاً، ممکن است فردی به یک دوست بیشتر از خواهر و برادر خود اعتماد داشته باشد.

ده مؤلفهٔ مهم رابطه‌ای سالم:

۱. اعتماد؛

۲. تعاملات لذت‌بخش؛

۳. گفت‌وگوهای عمیق و بامعنا؛

۴. اصالت؛

۵. تلاش برای برطرف‌کردن نیازهای یکدیگر؛

۶. ارتباط سالم؛

۷. مهربانی؛

۸. قدردانی از یکدیگر؛

۹. تأمین آسایش؛

۱۰. حمایت کلامی و جسمی.

این مؤلفه‌ها را می‌توان در روابط خانوادگی یا رابطه با دوستان، همکاران، معلمان، همسایگان و... یافت.

خانوادهٔ منتخب

این باور که خانوادهٔ بیولوژیکی همه‌چیز است شما را در روابط ناسالم نگه می‌دارد، زیرا تصور می‌کنید که هرچیزی را باید تحمل کنید. جملهٔ «من خانوادهٔ کوچکی دارم» گاهی به این معناست که تمایل دارم رابطهٔ خود را فقط با چند نفر از افراد خانواده حفظ کنم، اغلب با برخی از اعضای خانواده صحبت می‌کنم و رابطه‌ام با باقی اعضای خانواده این‌طور نیست، میزان مصرف انرژی و تفاوت در نوع برقراری رابطه انتخاب من است. در برخی از روابط، ممکن است بیشتر از نیازتان به دست آورید که شاید در رابطه‌های دیگر نیمی از آن را هم نداشته باشید. حتی ممکن است در رابطه‌ای تمام انرژی خود را صرف کنید، اما درازای آن چیزی دریافت نکنید. روابط سالم پنجاه‌پنجاه نیست، زیرا افراد در تمام زمینه‌ها مشارکتِ یکسانی ندارند. این شما هستید که ارزش رابطه را تعیین می‌کنید.

وقتی که با روان‌شناسم دربارهٔ رابطه‌ای خانوادگی صحبت می‌کردم، او از من پرسید که چرا ارتباط خودم با فرد موردنظر را حفظ کرده‌ام. خودم در جایگاه روان‌شناس می‌دانستم که این رابطه محکوم به فناست، زیرا هیچ دلیلی برای ادامهٔ آن نداشتم، به‌جز اینکه او عضو خانواده‌ام بود. این دلیلی مناسب برای حفظ و ادامهٔ رابطه نیست، به‌خصوص اگر آن رابطه باعث استرس شما می‌شود. البته گاهی افرادی که با آن‌ها رابطه داریم اعصاب ما را خُرد می‌کنند. بااین‌حال، احساس می‌کنیم که این رابطه ارزش ادامه‌دادن را دارد. دربارهٔ اینکه چه زمانی رابطه ارزش ادامه دارد و چه زمانی صرفاً تعهدی بی‌معناست با خودتان روراست باشید.

من هم مثل دَن در خانواده‌ای با دو فرزند بزرگ شدم و من فرزند کوچک خانواده بودم. بعداز اتمام دوران ابتدایی، تنها فرزندی که در آن خانه زندگی می‌کرد من

بودم. ارتباطات عمیقی را در دوستی با هم‌سالانم پیدا کردم که در کمال تعجب جوان‌ترین عضو خانواده‌های خودشان بودند و با خواهر و برادرهایشان اختلاف سنی چشمگیری داشتند. اعضای خانوادهٔ من دوستان دوران دبیرستانم را خوب می‌شناسند، چراکه رابطهٔ ما بیشتر شبیه روابط خواهرانه است. من هم همانند دَن خاطراتم از جشن‌ها به خانوادهٔ بیولوژیکی و همین‌طور خانواده‌ای که خودم انتخاب کرده‌ام مربوط است.

چگونه از افرادی که روابط خانوادگی ناسالم دارند حمایت کنیم؟

تجربه‌ای را که از سر گذرانده‌اند کوچک نشمارید

گفتن جملهٔ «حالا این‌قدر هم بد نبود» دردی را دوا نمی‌کند. همچنین، اینکه به کسی بگوییم رابطه‌اش با خانواده‌اش را قطع کند نیز مفید نیست. به دیگران اجازه دهید آنچه می‌خواهند انتخاب کنند.

دیگران را برای بهبود روابطشان تحت فشار قرار ندهید

شما نمی‌دانید چه‌چیزی برای دیگران بهتر است، چراکه تأثیر روابط در آن‌ها را نمی‌بینید. روابط ناسالم برای سلامت روان آن‌ها زیان‌بار است.

بدون قضاوت به حرف‌هایشان گوش کنید

به دیگران اجازه دهید داستان خود را تعریف کنند، حتی اگر نظر شما متفاوت باشد.

به دیگران نگویید اگر جای آن‌ها بودید چه می‌کردید

شرایط زندگی هر فردی متفاوت است. بنابراین، همیشه نمی‌توانید توصیهٔ درستی بکنید. حتی اگر بخواهید به شرایطی که در آن قرار دارند واکنش متفاوتی نشان دهید، ممکن است فرد مقابل تمایلی به شنیدن حرف‌های شما نداشته باشد.

فرض نکنید که می‌دانید چه احساسی دارنداحساسات پیچیده است و شما نمی‌توانید احساس دیگران را پیش‌بینی کنید. اگر خانواده‌ای باثبات دارید، در مقابل کسی که روابط خانوادگی آشفته‌ای دارد حرفی برای گفتن نخواهید داشت.

با گفتن جملاتی مانند «درست می‌شود حالا» به کسی امید کاذب ندهید

کسی نتیجه را نمی‌داند، فقط می‌توانیم حدس بزنیم و امیدوار باشیم که همه‌چیز خوب پیش برود. اشکالی ندارد که ندانیم اوضاع چگونه پیش‌خواهد رفت.

از آن‌ها بپرسید چه‌چیزی از شما می‌خواهند

حدس نزنید که فرد مقابل چه‌چیزی نیاز دارد، بلکه از او بپرسید. انجام‌دادن این کار باعث می‌شود نیازهای آن‌ها برطرف شود. در غیر این صورت، ممکن است کارهایی را انجام دهید که از شما خواسته نشده است.

حمایت از خود

وقتی خانوادهٔ بیولوژیکی یا خانواده‌ای که خودتان انتخاب کرده‌اید از شما حمایت عاطفی نمی‌کنند، برای خودتان همان کسی باشید که دوست دارید دیگران باشند. می‌توانید چیزی را که دوست دارید دیگران به شما بیاموزند خودتان یاد بگیرید. آنچه در دیگران جست‌وجو می‌کنید درون شما نهفته است. حمایت از خودتان به معنای تلاش برای تبدیل‌شدن به بهترین نسخهٔ خود و تشویق خودتان در این راه است.

پنج راه برای حمایت از خودتان

خودتان را بشناسید

با شناخت خودتان بیشتر دربارهٔ نیازها، خواسته‌ها، چیزهای که دوست دارید و مسائلی که از آن‌ها بیزارید آگاه می‌شوید. تغییرکردن نیز بخشی از این فرایند است. بنابراین، آنچه دوست دارید ممکن است سال‌به‌سال تغییر کند. دانستن اینکه چه کسی هستید به شما کمک می‌کند ترجیحات و نیازهای خود را در رابطه با دیگران روشن کنید.

مطالبی که شما را در این راه راهنمایی می‌کنند (کتاب‌ها، جلسات روان‌درمانی، مکالمات معنادار) همه راه‌های شگفت‌انگیزی برای رسیدن به درکی عمیق از خودتان است. در جلسات روان‌درمانی، به‌شدت از تصمیماتی که گرفته بودم تعجب کردم. بااینکه بهترین تصمیمات را در زندگی‌ام نگرفته بودم، خودم را سرزنش نکردم و خودم را بخشیدم.

ژولیدگی

با تمام توان مراقب خودت باش، به خودت قوت قلب بده، با آب گرم حمام کن، مرتب برای معاینه به پزشک مراجعه کن. درست است که نمی‌توانیم مانع بی‌توجهی دیگران شویم، اما می‌توانیم خودمان را نادیده نگیریم. مادر تَنشا در دوران کودکی فرزندش هیچ‌وقت او را به دندان‌پزشکی نمی‌برد، مگر اینکه دندان‌دردی شدید داشت یا دندانی شکسته بود. وقتی که تَنشا یاد گرفت از خودش مراقبت کند، برای پیشگیری به دندان‌پزشکی می‌رفت، نه‌فقط زمانی که شرایط بحرانی بود.

به خودت اعتماد کن

همیشه بهترین تصمیمات را نمی‌گیرید، اما هرچه بیشتر برای گرفتن تصمیمات بهتر تلاش کنید، تصمیمات بهتری نیز می‌گیرید. اجتناب از تصمیم‌گیری شما را در بلاتکلیفی نگه می‌دارد و نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. وقتی همه‌چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، با خودتان مهربان باشید و بدانید که به نفع خودتان عمل کرده‌اید. حتی افرادی که اغلب بهترین تصمیمات را می‌گیرند گاهی اشتباه می‌کنند. ما تصور می‌کنیم که دیگران تصمیمات بهتری می‌گیرند، چون از شکست‌های آن‌ها بی‌خبریم. به قول نلسون ماندلا: «من را با موفقیت‌هایم قضاوت نکن، بلکه با تعداد دفعاتی که زمین خوردم و دوباره برخاستم قضاوت کن.»

روی نیازهای خودتان تمرکز کنید

اگر مدتی طولانی مراقبت از دیگران را در اولویت قرار داده‌اید، به‌سختی می‌توانید این عقیده را که مراقبت از دیگران مهم‌تر از مراقبت از خودتان است فراموش کنید. شاید در حالت کلی نیازهای شما مهم‌تر از نیازهای دیگران نباشد، اما رسیدگی به نیازهای شما برای خودتان، در زندگی خودتان، مهم‌تر است.

وقتی فرزندانم نوزاد بودند، متوجه شدم توانایی‌ام در تولید شیر برای آن‌ها مستقیماً با مراقبت از خودم مرتبط است. باید با استراحت، نوشیدن آب کافی، کمینه‌کردن پریشانی‌های عاطفی شخصیت خودم را بهبود می‌بخشیدم. در مواجهه با کمبود، چیزهای کمتری برای ازدست‌دادن دارید.

کسی باشید که نیاز دارید

«گاهی‌اوقات نمی‌توانید فردی را برای ایفای نقش پیدا کنید، پس باید خودتان دست‌به‌کار شوید.» این جمله‌ای کلیشه‌ای اما درست است. فردی باشید که در کودکی الگوی خود قرار داده بودید. با تبدیل‌شدن به کسی که آرزوی وجودش در خانواده را داشتید به خودتان افتخار کنید.

تشکیل اجتماع

خانوادهٔ شما تنها بخشی از جامعه است. می‌توانید در اجتماع با افرادی رابطه برقرار کنید که می‌توانند به نیازهای شما پاسخ دهند. اگر در خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ شده‌اید، ممکن است اعتماد به دیگران برایتان دشوار باشد. اعتمادداشتن به همه رفتاری ناسالم است و در مقابل به هیچ‌کس اعتمادنداشتن هم همین‌گونه است. دانستن اینکه به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید قدمی سودمند در زندگی شماست.

نشانه‌هایی از ایمن‌بودن آسیب‌پذیربودن

- طرف مقابل دربارهٔ داستان شما کنجکاو است.
- فرد مقابل نیز در کنار شما آسیب‌پذیر است.
- وقتی حرف می‌زنید، حرف‌های شما را می‌شنوند.
- از شما حمایت می‌کنند.
- با صداقت با دیگران برخورد می‌کنند.
- جایی که به کمکشان نیاز دارید کنار شما هستند.

آسیب‌پذیری شما را به‌سمت داشتن روابطی واقعی هدایت می‌کند. خودتان باشید و انتظارات خود را صادقانه بیان کنید تا بتوانید افراد باب میلتان را پیدا کنید.

روابط خود را زنده نگه دارید

داشتن روابط سالم مستلزم زمان و ثبات است. با صرف زمان و درتماس‌بودن با طرف مقابل می‌توانید رابطه‌ای سالم را ایجاد کنید. منتظر تماس فرد مقابل ماندن به شما در برقراری ارتباط کمک نمی‌کند. برای داشتن رابطه‌ای سالم، بهترین خود را نشان دهید به امید اینکه فرد مقابل هم همین کار را بکند. البته، همهٔ موارد به سرانجام نمی‌رسند. روابط ناسالم را رها کنید تا وقت کافی برای ایجاد رابطه‌ای جدید را داشته باشید. انتظار اتمام روابط را داشته باشید. بهترین چیزی

که می‌توانید خواهانش باشید این است: روابط ناسالم بدون هیچ ماجرایی تمام شود.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- آیا دوست، همسایه یا معلمی دارید که او را همانند خانوادهٔ خود بدانید؟
- چگونه می‌توانید ارتباطی قوی با افراد خارج از خانوادهٔ بیولوژیکی خود داشته باشید؟

بخش سوم: رشدکردن

فصل یازدهم: عیب‌یابی روابط با والدین

آنتونی برای ازبین‌بردن خشمی که به پدرش، مایکل، داشت جلسات روان‌درمانی را با من شروع کرد. مایکل پس‌از ۲۲ سال غیبت خواستار ازسرگیری رابطه با پسرش بود. آنتونی از خودش پرسید که آیا می‌خواهد با پدری که او را رها کرده، دوباره ازدواج کرده و دو فرزند دیگر دارد ارتباط برقرار کند؟

آنتونی از هشت‌سالگی با ناپدری‌اش رابطهٔ خوبی داشت و از این نظرخوش‌شانس بود. وقتی آنتونی چهارساله بود، مادرش دوباره ازدواج کرده بود. از برخی جهات، برقراری ارتباط مجدد با پدرش را خیانت به ناپدری‌اش می‌دانست. آنتونی ناپدری‌اش را پدر واقعی خود می‌دانست.

آنتونی برای سال‌ها با مادرِ پدرش در ارتباط بود و زمانی که او درگذشت، مایکل را در مراسم تشییع‌جنازه دید و مایکل از او شمارهٔ تماسش را خواست. مکالمات اولیه به‌سختی پیش می‌رفت و آنتونی خواستار عذرخواهی بود. پس‌از دو ماه صحبتِ هرهفته با پدرش، آنتونی از او پرسید که چرا این‌همه سال تمایلی به برقراری رابطه با او نداشته و چرا اکنون به‌دنبال آن است. مایکل توضیح داد که نمی‌دانست چگونه مسائل و مشکلات خودشان را حل کند و از نبود خود در زندگی آنتونی متأسف است.

پس‌از چهار ماه صحبت با مایکل، آنتونی دیگر پاسخی به تماس‌های او نداد. آنتونی نمی‌توانست این فکر را از سرش بیرون کند: «چرا حالا آمده؟ چرا سال‌ها قبل خواستار این رابطه نبود؟» اکنون او به‌اندازهٔ دوران کودکی‌اش به پدرش نیاز نداشت. او نمی‌دانست که چطور هم‌زمان هم عصبانی باشد و هم درهای قلبش را

برای مایکل باز کند.

در جلساتی که با هم داشتیم، آنتونی گفت که تمایل دارد به عصبانیت از پدرش غلبه کند و بفهمد که آیا می‌خواهد با او رابطه برقرار کند یا خیر. چون وفاداری برای آنتونی ارزشمند بود، نگران بود که ایجاد رابطه با مایکل در پیوند او با ناپدری‌اش تأثیر منفی بگذارد.

غلبه بر احساسات

اغلب، مردم برای خلاص‌شدن از دست احساسات ناراحت‌کننده به روان‌درمانی روی می‌آورند. اما شما مجبور نیستید احساسات خود را دور بریزید. تلاش برای غلبه بر احساسات انرژی زیادی می‌طلبد تا اینکه به خود اجازه دهید عصبانی، آسیب‌دیده یا ناامید باشید. با غلبه بر احساسات نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید. این مهم است که حین ادامهٔ زندگی با احساسات خود کنار بیایید. معمولاً مراجعه‌کنندگانم این مسائل را با من در میان می‌گذارند:

- «می‌توانی بهم کمک کنی تا مرگ مادربزرگم را فراموش کنم؟»
- «شغلی را که دوست داشتم از دست دادم. می‌خواهم از شر احساس ناراحتی و شرمندگی خلاص شوم.»
- «بهترین دوستم رابطه‌اش را با من قطع کرده و من خیلی از این اتفاق ناراحتم. چگونه این موضوع را فراموش کنم؟»

حقیقت این است که هیچ روان‌شناس یا مشاوری به شما کمک نمی‌کند تا بر احساساتی که هنوز درحال پردازش آن هستید غلبه کنید. پاسخ معمول من به

افرادی که به‌دنبال غلبه بر مسئله‌ای هستند این است: «من می‌توانم به شما کمک کنم احساس بهتری داشته باشید. احساساتتان را تأیید می‌کنم و به شما کمک می‌کنم با راهکارهای سالم شرایط را درک کنید.» مردم انتظار شنیدن این جملات را ندارند، اما حقیقت چیزی جز این نیست. خیلی وقت‌ها آرزو می‌کنم ای کاش قرصی وجود داشت تا می‌توانستم آن را بخورم و به احساساتم غلبه کنم، اما خیال خامی بیش نیست. هیچ‌چیز سالمی وجود ندارد که شما با استفاده از آن بتوانید احساسات خود را فراموش کنید.

آنتونی نیاز داشت بدون درنظرگرفتن خوب یا بد ماجرا عصبانی باشد. او نیاز داشت بدون قضاوت احساسات خود را درک کند. خشونت در جامعه جلوهٔ بدی دارد، اما در واقع خشمگین‌بودن ایرادی ندارد. دغدغهٔ مهم این است که در عصبانیت چگونه واکنش نشان دهیم و رفتار کنیم. ما تمایل داریم رفتار افرادی را در نظر بگیریم که در هنگام عصبانیت رفتارهای مخربی نشان می‌دهند، اما خشونت تنها واکنش نیست. دیده‌ام که بعضی افراد با تخریب اموال خشونت خود را نشان می‌دهند و برخی دیگر برای فروکش‌کردن عصبانیت خود قدم می‌زنند.

راه‌های سالم برای مدیریت خشم

- پذیرش، وانمود نکنید عصبانی نیستید و این احساس را بپذیرید.
- بدانید که چه مسائلی باعث برانگیختن خشم شما می‌شود، شنیدن کلمات خاص، خاطرات، برخی مکان‌ها و غیره. لازم نیست که از داشتن احساس عصبانیت

جلوگیری کنید، اما می‌توانید واکنش خود را برنامه‌ریزی کنید.

- آیا ارزشش را دارد خود را در موقعیت‌هایی قرار دهید که عصبانیت شما را تحریک می‌کند؟ وقتی که بدانید چه‌چیزی خشم شما را تحریک می‌کند، انجام‌دادن کارها برایتان آسان‌تر می‌شود.

- احساسات خود را دریابید. وقتی که آنتونی خشم خود را بررسی می‌کرد، متوجه شد که هستهٔ این احساسْ ناامیدی و احساس رهاشدن از سمت پدرش است که با غم، اندوه و ناامیدی یا احساس آسیب‌زدن همراه است.

- راهکارهایی را برای ابراز خشم خود ایجاد کنید تا به شما کمک کند پس‌از ابراز خشم دیگر با آن کلنجار نروید. صحبت‌کردن دربارهٔ خشم زمانی مفید است که با کلمات صریح و عمدی آن را بیان کنید. وقتی طرف مقابل احساسات شما را بداند، روابط شما سودمند است. وقتی دربارهٔ احساسات خود صحبت نمی‌کنید، خشم ازطریق اقدامات منفعلانه و پرخاشگرانه در رفتار شما ظاهر می‌شود.

انکار خشم به بروز خشونت، پرخاشگری منفعلانه، افسردگی یا بیان کلمات آزاردهنده منجر می‌شود. خشم احساسی مشکل‌ساز نیست، بلکه طبیعی است و باید به آن اذعان کرد تا فروکش کند. بهترین کار صداقت در بیان احساسات است.

تصمیم به ادامهٔ رابطه یا اتمام آن

آنتونی در دوراهی ادامه یا اتمام رابطه با پدرش قرار داشت و تمایل داشت تصمیم بگیرد که به رابطه ادامه دهد یا آن را رد کند. این کار حاکی از آن است که آنتونی به‌دنبال بهترین راه‌حل برای خودش و مایکل می‌گشت. برای تعیین اینکه انجام‌دادن چه‌کاری بهتر است، این موارد را در نظر بگیرید:

- آیا از من سوءاستفاده شده؟ آیا طرفِ دیگر رابطه فردی خطرناک است؟
- آیا طرف مقابل از کردهٔ خود پشیمان است یا مایل است به رفتار خود ادامه دهد؟
- آیا مشکل یا مشکلات زیادی وجود دارد که باید به آن‌ها رسیدگی شود؟
- آیا فرد مقابل تغییر کرده است؟ شواهد آن چیست؟
- آیا اشاره به وجود مشکل به تغییر منجر می‌شود یا باعث بروز رفتارهای مخرب دیگر خواهد شد؟
- چه راه‌حل‌هایی را در گذشته امتحان کرده‌اید؟ راه‌ها مؤثر نبودند یا طرف مقابل تمایلی به مشارکت نداشت؟
- آیا پس‌از پایان رابطه می‌توانید به زندگی خود ادامه دهید؟

طی سال‌هایی که روان‌شناس بودم، والدینی را دیده‌ام که بابت آزارواذیت فیزیکی در دوران کودکی از فرزندان بزرگ‌سال خود عذرخواهی کرده‌اند و به روابطشان ادامه داده‌اند. برعکس این ماجرا نیز وجود دارد. افرادی را دیده‌ام که به رابطه با والدینی که تغییر نکرده‌اند و نپذیرفته‌اند کارشان اشتباه یا مضر بوده ادامه داده‌اند. در تمام موارد، این انتخاب شماست که به رابطه‌ای ادامه دهید یا خیر. ظاهراً مایکل پشیمان بود، عذرخواهی کرد و مایل بود مسئولیت سنگین اعمال

خود را بپذیرد. باوجوداین، تصمیم‌گیری دربارهٔ ادامهٔ این رابطه به آنتونی بستگی دارد.

چگونه از والدین خود متنفر نباشیم

برای عصبانی‌نبودن از والدین خود، مجبور نیستید ببخشید و فراموش کنید. شما می‌توانید والدین خود را همین‌طور که هستند، با همین رفتارها، بپذیرید. اتفاقاتی که در زندگی والدین شما افتاده دلیل موجهی برای بدرفتاری با شما نیست. بااین‌حال، درک باعث فضل می‌شود. ممکن است والدین شما سابقهٔ اعتیاد یا آسیب روحی داشته باشند یا ممکن است مهارت‌های لازم برای پرورش شما را نداشته باشند. تجربیات زندگی و راهبردهای ناسالم آن‌ها احتمالاً در روابطشان با شما تأثیر گذاشته است. موارد گفته‌شده هیچ‌کدام تقصیر شما نیست و شما موظف نیستید این مشکلات را برطرف کنید. شرایط را از بیرون نگاه کنید.

به‌جای کلمهٔ پدر و مادر از اسم کوچک آن‌ها استفاده کنید و این سؤالات را بکنید: «داستان... چیست؟ شرایط زندگی چگونه شخصیت... را شکل داده است؟»

در نظر داشته باشید والدین شما نیز انسان هستند و به‌عنوان انسان ممکن است:

- اشتباه کنند.
- عذرخواهی نکنند.
- ازنظر عاطفی بالغ نباشند.

- به عهد خود وفا نکنند.
- توقعات غیرمنطقی داشته باشند.
- همهٔ جواب‌ها را ندانند.
- از تأثیراتی که رفتارشان در دیگران می‌گذارد بی‌خبر باشند.
- می‌خواهند همه‌چیز طبق خواستهٔ خودشان پیش برود.
- شرایط ناسالم را تحمل کنند.
- از ندانسته‌های خود غافل باشند.

داستان والدین شما چیست؟

داستان آن‌ها بهانه‌ای برای آنچه اتفاق افتاده نیست، اما اطلاعات مفیدی دربارهٔ دلیل رفتارشان به شما می‌دهد. اگر والدین شما نمی‌توانند داستان خود را تعریف کنند، از اعضای دیگر خانواده بخواهید چیزی را که می‌دانند با شما در میان بگذارند. کودکان اغلب زخم‌هایی را که مسببش آسیب‌های روحی والدینشان بوده تحمل می‌کنند.

جملاتی که ممکن است از والدین خود بشنوید از این قرار است:

- «من شرایط لازم را نداشتم تا چیزی را که می‌خواستی برایت فراهم کنم.»
- «داشتم با مشکلات خودم دست‌وپنجه نرم می‌کردم و نمی‌دانستم چطوری در حین انجام‌دادن این کار تو را هم بزرگ کنم.»
- «من اشتباه کردم و بهت آسیب زدم.»
- «برای بهبود رابطه‌مان، چه‌کاری می‌توانم انجام بدهم؟»
- «من در شرایط آشفتهٔ زندگی‌ام غرق شده بودم و این در تربیت تو اثر گذاشت.»
- «نمی‌دانستم چطور احساسات تو را کنترل کنم، چون بلد نبودم احساسات خودم را مدیریت کنم.»
- «من همهٔ تلاشم را کردم، اما ازنظر تو کافی نبوده.»

چیزی را که می‌توانید کنترل کنید

روی بخش‌هایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترلشان کنید. بخش‌هایی از خودتان را که نیازمند توجه است پرورش دهید. چیزی را که به شما یاد نداده‌اند خودتان بیاموزید.

ممکن است هرگز نتوانید والدین خود را به آنچه می‌خواهید تبدیل کنید، پس بخش‌های معنادار، دوستانه و سالم روابط خود با آن‌ها را بپذیرید و از آن لذت ببرید.

سؤالاتی که باید هنگام حل مشکل خود با والدین در نظر بگیرید عبارت‌اند از:

- تعریف شما از والدین سالم چیست؟
- چگونه والدینتان علاقه‌شان به شما را نشان داده‌اند؟
- برخی از مسائل جاری در رابطه با والدینتان چیست؟
- در آینده چه انتظاراتی از والدین خود دارید؟
- چه‌چیزی را باید در مورد والدین خود و در رابطهٔ خود با آن‌ها بپذیرید؟

آن‌ها را ببخشید

ایراد شما چیست؟ عیب والدین شما چیست؟ همهٔ افراد عیب و ایرادی دارند و همیشه مفید نیست عیب فردی را بدتر از دیگران بدانیم. این جمله به این معنا نیست که همه‌چیز را ببخشید. این را در نظر داشته باشید که ممکن است والدین شما ندانند چگونه وظایف خود را مدیریت کنند.

تقصیر شما نیست

والدین نیز داستان خودشان را دارند. مارسی مادری داشت که او را آزارواذیت کلامی و فیزیکی می‌کرد و دوست مادرش نیز مارسی را آزار جنسی می‌داد. مارسی هیچ‌گاه بچه‌هایش را آزار نداد، اما مثل مادرش با اعتیاد به الکل دست‌وپنجه نرم می‌کرد.

هم مارسی و هم مادرش ضربهٔ روحی را تجربه کرده بودند. این بهانه نیست، بلکه توضیح چیزی است که اتفاق افتاده است.

در دنیایی که همه‌چیز به بهترین شکل خودش پیش می‌رود، والدین فقط زمانی صاحب فرزند می‌شوند که کاری مهم و درست‌وحسابی انجام بدهند. بعید است که افراد قبل‌از پدر و مادرشدن تمام زخم‌های زندگی‌شان شفا یابد. آدم‌های زیادی حین بزرگ‌کردن فرزندانشان با مسائل دشوار زندگی خود کلنجار می‌روند. چنان‌که در فصل سه به آن اشاره شد، اعتیاد والدین تقصیر کودکان نیست.

صحبت دربارهٔ مشکلات

رهاکردن گذشته امری دشوار است. کلنجاررفتن با اتفاقاتی که در گذشته رخ داده و مطرح‌کردن دائم آن‌ها مضر است.

بااین‌حال، والدین شما می‌توانند از دانستن احساسات شما دربارهٔ نحوهٔ تربیت آن‌ها بهره ببرند. ارتباطات آزاد بخش سالمی از هر رابطه است، اما نحوهٔ برقراری ارتباط مهم است.

ممکن است گفت‌وگوی دیرهنگام دربارهٔ خاطراتِ دردناک دلهره‌آور باشد، اما به‌تعویق‌انداختن گفت‌وگو فقط باعث افزایش اضطراب شما می‌شود. درست است که نمی‌توانید نحوهٔ واکنش والدین خود را کنترل کنید، اما با شناخت آن‌ها ممکن است بتوانید واکنششان را پیش‌بینی کنید.

علی‌رغم تمام اتفاقات گذشته، اگر چیز جدید یا متفاوتی برای گفتن دارید، دربارهٔ آن صحبت کنید.

راه‌های ابراز نارضایتی

به آن‌ها بگویید که چقدر برای رابطه ارزش قائل هستید. سپس آنچه لازم است بیان کنید و انتظارات خود از بیان اطلاعات را بگویید. مثال: «این رابطه برای من مهم است. باید بدانید زمانی که جوان‌تر بودم احساس می‌کردم شما آن‌قدر درگیر مسائل خودتان هستید که برای من وقت ندارید. من می‌دانم که الان نمی‌توانید گذشته را جبران کنید، اما می‌خواستم این مسئله را بگویم.» «من دوستت دارم و حرف مهمی برای گفتن دارم. وقتی ناامیدی، سر من داد می‌زنی. مدتی است که این کار را می‌کنی. وقتی دوباره این را تکرار کنی، بهت گوشزد می‌کنم و وقتی دوباره با تو حرف می‌زنم که اوضاع آرام‌تر باشد.»

برای والدین خود نامه بنویسید تا به آن‌ها بفهمانید که چه احساسی دارید. نوشتن نامه راهی برای بیان احساسات بدون درگیری است. ممکن است تصمیم بگیرید نامه را به والدین خود بدهید یا آن را صرفاً به‌مثابهٔ نتیجهٔ تخلیهٔ احساسات برای خودتان نگه دارید.

نوشتن افکار و احساسات روی کاغذ فرایندی تسکین‌دهنده است. اگر راحت‌ترید، آن را در رایانه یا گوشی همراه خود تایپ کنید. نامه باید شامل بیانیه‌ای از مسائل، چگونگی تأثیر آن‌ها در شما، احساسات شما و گام‌های بعدی باشد که در نظر دارید. به‌جای پرداختن به همهٔ مسائل با هم، روی یک مشکل بزرگ تمرکز کنید.

اگر تصمیم دارید نامه را به والدین خود بدهید، تعیین کنید که می‌خواهید آن را پست کنید، ایمیل کنید یا شخصاً به دست آن‌ها برسانید. به خاطر داشته باشید که

آن‌ها ممکن است به روشی که شما مناسب می‌دانید پاسخ ندهند. حتی شنیده‌ام که برخی والدین نامه را می‌خوانند، اما پاسخی به آن نمی‌دهند و هرگز به دریافت نامه اشاره نمی‌کنند، چراکه برای گفت‌وگو آماده نیستند. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که نامهٔ شما دیده شده و محتوای آن هضم شده، مستقیماً بپرسید: «وقتی نامه را دیدی، در موردش چه فکری کردی؟»

صحبت‌کردن دربارهٔ مسائلی که اتفاق می‌افتد استانداردی طلایی برای برقراری ارتباط است. هنگامی که سوءتفاهم‌ها را برطرف کردید، مشکلات را دائماً مطرح نکنید. لازم نیست فراموش کنید یا ببخشید، اما برای پیشرفت گام بردارید. در صورت امکان، دربارهٔ مشکلات در زمان وقوع یا بلافاصله بعداز آن صحبت کنید.

صحبت‌کردن در مورد مسائل در هنگام وقوع:

- «حالا این‌قدر هم بد نبود. وقتی جملاتی از این قبیل را می‌گویی، احساسات من را نادیده می‌گیری.»
- «وقتی ناراحتی، روی من لقب نگذار.»
- «لطفاً وقتی دارم با تو حرف می‌زنم با تلفنت بازی نکن.»

- صحبت دربارهٔ مسائل کمی بعداز اتفاق:

- «دیروز وقتی داشتیم صحبت می‌کردیم، با گفتن جملهٔ "حالا این‌قدر هم بد نبود" احساساتم را نادیده گرفتی.»

- «هفتهٔ پیش که داشتیم با هم صحبت می‌کردیم، من را با لقبی تحقیرآمیز صدا کردی.»

- «چند روز پیش وقتی داشتیم با هم صحبت می‌کردیم، همه‌اش سرت توی گوشی بود.»

بسیاری از ما بر این باوریم که صحبت دربارهٔ مشکلات بی‌احترامی است. اما هر چقدر انجام‌دادنش سخت باشد، ارزشش را دارد. موعد مقرری برای صحبت‌کردن وجود ندارد. بنابراین، خودتان را برای مکالماتی سخت بدون به‌تعویق‌انداختن طولانی‌مدت آماده کنید. متأسفانه، باید بگویم که هیچ زمان مناسبی برای این کار وجود ندارد. در اولین فرصت صحبت کنید، چراکه با به‌تعویق‌انداختن آن همچنان رنج خواهید کشید.

تعیین مرزهای مشخص

چه حالا و چه در کودکی، سزاوار داشتن مرزها هستید. در خانواده‌های ناکارآمد، مرزها تهدیدی برای نظام کلی خانواده در نظر گرفته می‌شود. درخواست چیزی متفاوت، انتظارداشتن و آشفتگی، نالیدن از شرایط، همهٔ این موارد باعث می‌شود که اعضای خانواده تصور کنند شما دنبال دردسر می‌گردید. حقیقت این است که شما تغییراتی را ایجاد می‌کنید، زیرا از ادامه‌دادن شرایط ناکارآمد خودداری می‌کنید. در روابط سالم، مرزها توهین تلقی نمی‌شود. حتی وقتی که مردم مرزهای شما را دوست ندارند، می‌توانند به آن‌ها احترام بگذارند. اینکه مرزهای فردی را دوست داشته باشید یا خیر تصمیم اختیاری است، اما احترام‌گذاشتن به مرزهای

دیگری امری مذاکره‌نکردنی است. ممکن است مرزها در خانواده‌های ناکارآمد این‌گونه بنماید:

- «مامان، داداشت به خانهٔ من دعوت نشده.»
- «من بهت پول نمی‌دهم که باهاش موادمخدر بخری.»
- «وقتی حرف آزار جسمی است، پای دین را وسط نکش.»
- «تمسخر وزنم برای من خنده‌دار نیست. دست از این کار بردار.»

چگونگی مدیریت شرایط، وقتی هنوز به خانوادهٔ خود وابسته‌اید

اگر از نظر مالی به خانوادهٔ خود وابسته‌اید، در صورت صادق‌بودن ممکن است حمایت آن‌ها قطع شود. برای کودکان، نوجوانان یا بزرگ‌سالانی که هنوز در خانهٔ پدر و مادر خود زندگی می‌کنند، راه‌هایی برای مدیریت مسائل خانوادگی وجود دارد، ازجمله:

- حمایتی خارج از خانواده پیدا کنید.
- با فردی که هم‌سن شماست، متخصص سلامت روان یا یکی از اعضای خانواده که می‌تواند از شما حمایت کند صحبت کنید. تنهایی به میدان جنگ نروید.
- برای رهایی از این شرایط برنامه‌ریزی کنید.

- برای اتمام تحصیلات یا کسب مهارت جدید تلاش کنید. برای مستقل‌شدن، کار و پس‌انداز کنید.
- گیر نکنید، مقاومت کنید.

ذهنیتی سالم ایجاد کنید و تمرکز خود را روی مستقل‌شدن بگذارید.

چگونه مراقبت از والدین خود را مدیریت کنیم

وقتی به والدین خود وابسته نباشید و به آن‌ها اجازه دهید همان چیزی باشند که هستند، رابطهٔ شما تجربه‌ای درست است. بااین‌حال، برخی مسائل با گذر زمان بهتر نمی‌شوند. ما به‌ندرت دراین‌باره صحبت می‌کنیم که والدین ما هرگز آن فردی نبودند که در دوران کودکی به آن‌ها نیاز داشتیم و هنوز هم آن شخصی نیستند که ما نیاز داریم. ما نمی‌توانیم افراد را تغییر دهیم و برقراری رابطه با فردی که تغییر نمی‌کند دشوار است. اگر هنوز والدینتان را همان‌گونه که هستند می‌پذیرید، به خودتان افتخار کنید.

وقتی که کودکان از والدین توانمند، ناتوان یا بی‌مسئولیت حمایت مالی می‌کنند یا وقتی از آن‌ها حمایت عاطفی یا مراقبت فیزیکی می‌کنند، نقش‌ها معکوس می‌شود. در این شرایط، کودکانِ بالغ از خود و خانوادهٔ خود و همچنین والدین خود حمایت می‌کنند که این امر به خشم و ناامیدی منجر می‌شود. این انتخاب شماست که به والدین خود کمک کنید یا اجازه دهید مشکلاتشان را خودشان حل کنند.

برای حمایت مالی، انجام‌دادن این کارها می‌تواند مفید باشد:

- بودجه یا به‌نوعی کمک‌هزینه‌ای برای کمک در نظر بگیرید.
- وقتی نمی‌توانید از آن‌ها حمایت مالی کنید، نه بگویید.
- پیشنهاد ملاقات با مشاورهٔ مالی بدهید.
- مخارج آن‌ها را همچون یک سرپرست در نظر بگیرید.
- برای حمایت مالی از والدین، می‌توانید موارد زیر را در نظر بگیرید:
- به آن‌ها بگویید که صحبت دربارهٔ چه موضوعاتی برای شما ناراحت‌کننده است.
- آن‌ها را به ساخت شبکهٔ اجتماعی با هم‌سالان خود یا اعضای خانواده‌ای که هم‌سنشان هستند تشویق کنید.
- به آن‌ها بگویید که شنیدن بعضی مسائل چه احساسی در شما ایجاد می‌کند.
- وقتی که مکالمه ناراحت‌کننده می‌شود، موضوع را عوض کنید.
- به والدین خود پیشنهاد کنید به جلسات روان‌درمانی بروند.

برای مراقبت از نیازهای فیزیکی والدینتان، می‌توانید این مسائل را در نظر بگیرید:

- با شرکت بیمه صحبت کنید و با مدیر پرونده در ارتباط باشید تا ببینید که والدینتان از چه مزایایی می‌توانند بهره ببرند.
- به‌جای به‌عهده‌گرفتن همه‌چیز، از اعضای دیگر خانواده خواستار حمایت باشید.
- چرخه‌ای حمایتی برای پردازش استرس ناشی از مراقبتِ والدین بسازید.

بزرگ‌کردن والدین

کودکان با انتظارات و ساختارهایی که والدین ارائه می‌کنند هدایت می‌شوند. وقتی کودک فرد بالغ در رابطه باشد، جدی‌گرفتن رفتارهای والدین سخت می‌شود. امی سال‌ها انتظار داشت که مادرش بزرگ شود. در روزهای تعطیل، مادرش افراد خانواده را دشنام می‌داد و حفظ آرامش در مکان‌های عمومی برایش دشوار بود. امی مادرش را فردی نابالغ می‌دانست و از او می‌خواست که متناسب با سنش رفتار کند. اما سن فیزیکی بلوغ روانی را تعیین نمی‌کند.

چگونه رابطهٔ عاطفی خود را با والدین نابالغ مدیریت کنیم؟

- سن عاطفی آن‌ها را برخلاف سنی که تقویم نشان می‌دهد تعیین کنید و انتظارات خود را براساس آن تعیین کنید. والدین شما ممکن است همانند دیگر افراد در گروه سنی خودشان رفتار نکنند.
- آن‌ها را با هم‌سالانشان مقایسه نکنید. گذشتهٔ والدین خود را در نظر بگیرید و آن‌ها را با خود قبلی‌شان مقایسه کنید. بیشتر مردم همان چیزی هستند که در

گذشته بوده‌اند.

- مشکل را بیان کنید و انتظارات خود را جزءبه‌جزء شرح دهید. بیش از حد به واکنش آن‌ها فکر نکنید؛ شما نمی‌توانید نحوهٔ واکنش دیگران را تغییر دهید.

والدینی که مشکلات روانی خود را مدیریت نمی‌کنند

رابطه با کسی که مشکلات خود را انکار می‌کند و به درمان سلامت روان خود فکر نمی‌کند دشوار است. افسردگی، اضطراب، شخصیت طرف مقابل و دیگر مشکلات سلامت روان در رابطه با والدین تأثیر می‌گذارد. ممکن است برخی افراد هرگز بیماری‌ای را که تشخیص داده شده است یا علائمی را که به بروز بیماری منجر شده است قبول نکنند. ممکن است فردی علائم بیماری روانی را نشان دهد و هرگز برای درمان آن اقدام نکند. وقتی عضوی از خانواده تمایلی به درمان ندارد و از انجام‌دادن آن امتناع می‌کند یا منکر وجود هرگونه مشکلی می‌شود، نمی‌توانید او را به درمان مجبور کنید. وقتی فردی برای خود یا دیگران مضر است، می‌توان از ارگان‌های مرتبط درخواست کرد تا مداخله کنند و مطمئن شوند که عزیز شما در امان می‌ماند و به دیگران آسیبی نمی‌زند.

پدر جیم نوسانات خلقی وحشتناک، فوران خشم و ترس‌های شبانه[۵۷] داشت. اما حتی وقتی که تشخیص داده شد او به اختلال استرس پس‌از سانحه مبتلاست، از درمان خودداری کرد.

چگونگی مدیریت روابط با والدینی که به مشکلات روانی خود رسیدگی نمی‌کنند:

- از موقعیت‌های خشونت‌آمیز یا توهین‌آمیز فاصله بگیرید. مشکلات سلامت روان افراد دلیل موجهی برای آزار شما به‌صورت کلامی یا فیزیکی نیست.
- وقتی از شما درخواست می‌کنند که تنها باشند یا از شما فاصله می‌گیرند، فضای موردنیازشان را فراهم کنید.
- طرحی اضطراری ایجاد کنید. این امر می‌تواند برای اعضای خانواده که با افسردگی، اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنی کلنجار می‌روند تجربه‌ای مفید باشد. طرح اضطراری باید فهرست رفتارهای تحریک‌کننده، شمارهٔ تماس اضطراری (ازجمله پزشکان و بیمارستان نزدیک)، اطلاعات بیمه و اقداماتی را که باید انجام شود در بر بگیرد. باید به اعضای اصلی خانواده و همهٔ کسانی که ممکن است در معرض این اتفاق‌ها قرار بگیرند نسخه‌ای از این طرح داده شود.

روابط یک‌طرفه با والدین

رایلی هفته‌ای یک بار با مادرش تماس می‌گیرد. اما مادرش به‌ندرت جویای احوال رایلی می‌شود و اگر دربارهٔ زندگی رایلی صحبت کنند، سریعاً بحث را عوض می‌کند و دربارهٔ خودش حرف می‌زند. رایلی دوست دارد دربارهٔ اتفاق‌هایی که در زندگی مادرش می‌افتد بداند، اما تمایل ندارد در تمام طول مکالمه دربارهٔ زندگی و شکایت‌های آلیس صحبت کنند. او همچنین از مادرش می‌خواهد که گاهی او نیز با رایلی تماس بگیرد، نه اینکه همیشه رایلی این کار را انجام دهد.

چگونه روابط یک‌طرفه با والدین را مدیریت کنیم:

- با اصرار زیاد دربارهٔ خودتان صحبت کنید. در نتیجه، والدینتان نمی‌توانند کنترل مکالمه را به دست بگیرند. اشکالی ندارد اگر مکالمه‌ای را دربارهٔ خودتان آغاز

کنید.

- اتفاق‌های روزمرهٔ زندگی‌تان را به آن‌ها بگویید.
- وقتی مکالمه به بیراهه رفت، جهت آن را تغییر دهید.
- گفتن احساساتتان به آن‌ها:
- «وقتی با هم صحبت می‌کنیم، دوست دارم دربارهٔ زندگی من هم سؤال کنی.»
- «انگار با مسائل زیادی در زندگی‌ات کلنجار می‌روی. من دوست دارم بیشتر درباره‌اش با هم حرف بزنیم. لطفاً هفته‌ای یک بار بهم تلفن کن.»
- مدیریت تعامل ممکن است این‌گونه باشد:
- ممکن است صحبت‌کردن بیشتر از یک بار در هفته با کسی که مکالمه را معطوف به خودش می‌داند دشوار باشد. شما موظف نیستید مواقعی که احساس راحتی نمی‌کنید به مکالمه ادامه دهید.

- احتمالاً والدین شما معتقدند شما شنونده‌ای عالی هستید و هیچ فرد دیگری این‌گونه به صحبت‌های آن‌ها گوش نمی‌کند. وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید، وظیفهٔ شما این است که به حرف‌هایشان گوش کنید، نه اینکه کاری برای مشکلاتشان انجام دهید. این موضوع را بپذیرید.

- آن‌ها را تشویق کنید که با دیگران نیز صحبت کنند. شما نمی‌خواهید تنها کسی باشید که با آن‌ها حرف می‌زند.

والد خودت باش

آنچه در کودکی نداشتی به خودت بده. برخی از والدین ازنظر عاطفی توانایی برآورده‌کردن انتظارات شما را ندارند و ممکن است هرگز آن‌طور که باید به وظایف خود عمل نکنند. در این موارد، لازم است که خودتان والد خودتان باشید. این راهی سالم برای مراقبت از کودک درون شماست و درعین‌حال مراقبت‌هایی را که نیاز دارید خودتان برای خودتان فراهم می‌کنید.

والد خود بودن ممکن است این‌گونه باشد:

- گفتن جملهٔ «من به تو افتخار می‌کنم» به خودمان؛
- آماده‌کردن وعده‌های غذای مغذی برای خودمان؛
- انجام‌دادن کارها با سرعت دلخواه؛
- اطمینان‌دادن به خود؛
- ترتیب‌دادن جشنی برای خودتان؛
- استفاده ازجملهٔ «من... هستم»، مانند «من درخور ستایشم، حتی وقتی که خطوط صورتم نمایان می‌شود؛».

- هر شب هشت ساعت خوابیدن (دادن وقت استراحت به خودتان؛)
- بازی کردن؛
- پاداش‌دادن به خودتان برای موفقیت‌های بزرگ و کوچک.

اهمیت مراقبت کردن از خودتان

وقتی که در خانواده‌ای ناکارآمد هستید، مراقبت از نیازهای جسمی و عاطفی خودتان باید در اولویت باشد. جلسات روان‌درمانی می‌تواند روزنه‌ای برای حمایت از خودتان و تقویت روابط سالم با دیگر افرادی زندگی شما باشد.

ممکن است والدین شما تغییر نکنند، اما شما می‌توانید نحوهٔ حضور خود در رابطه را کنترل کنید. حفظ‌کردن ارتباطاتتان، بی‌اینکه خودتان آسیب ببینید، امری ضروری است.

پس‌از پایان تعاملات با خانواده، به خود فرصت دهید تا قوای ازدست‌رفته را بازیابید و تعیین کنید که چگونه می‌خواهید روابط خود را ادامه دهید. در زمان مواجهه با مشکلی جدید، تصمیم بگیرید که می‌خواهید در لحظه واکنش نشان دهید یا بعداً با راه‌حلی بازگردید. اجازه ندهید زمان زیادی از بروز مشکل بگذرد؛ در اسرع‌وقت به آن رسیدگی کنید.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- چالش‌های اصلی در رابطه با والدینتان چیست؟
- آیا داستان زندگی والدین خود را می‌دانید؟
- چه‌کارهایی را برای خودتان انجام می‌دهید که والدینتان آن را انجام نداده‌اند؟

فصل دوازدهم: عیب‌یابی روابط خواهر و برادری

سیِرا و سیلوستر در خانواده‌ای دووالدی بزرگ شده‌اند. چون سیِرا سه سال بزرگ‌تر بود، همیشه احساس می‌کرد به سیلوستر بیش از حد بها داده‌اند و او اجازه دارد تا هر افتضاحی که دلش می‌خواهد به بار بیاورد. سیِرا از والدینش درخواست کمک نمی‌کرد، چراکه آن‌ها او را مستقل و مسئولیت‌پذیر تربیت کرده بودند. اما سیلوستر برعکس او تربیت شده بود، وابسته و غیرقابل‌اعتماد.

سیِرا اغلب به این موضوع فکر می‌کرد که چگونه، باوجوداینکه در یک خانواده بزرگ شده‌اند، می‌توانند این‌قدر متفاوت باشند؟ در گفت‌وگوهای خصوصی، پدرشان، ویلیام، اذعان داشت که سیلوستر باید بالغانه‌تر رفتار کند و مادرشان، سونیا، او را وابسته بار آورده است. سونیا و پسرش همیشه کنار هم بودند و سونیا قبول نمی‌کرد که بین فرزندانش فرق گذاشته است.

سیِرا ناخودآگاه به‌جای ناراحت‌بودن از والدینش از برادرش دلخور بود. سیِرا با سیلوستر بدخُلقی می‌کرد، او را فردی آزاردهنده می‌دانست و از صحبت با او جز در جمع‌های خانوادگی خودداری می‌کرد. او به این تفاوت‌ها در رفتار والدینش اشاره کرد:

- وقتی که سیلوستر هجده‌ساله شد، والدینش ماشینی نو برای او خریدند، اما به سیِرا ماشینی دست‌دوم دادند.
- برای کاهش هزینه‌ها، سیِرا را تشویق کردند تا به کالج ایالتی برود، اما سیلوستر مجاز بود تا در کالجی خارج از ایالت درس بخواند.

- سیِرا پس‌از چهار سال به‌عنوان شاگردی ممتاز از کالج فارغ‌التحصیل شد و برای خودش جشن گرفت. وقتی سیلوستر پس‌از شش سال از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد، والدینش برای او جشن گرفتند.

- پس‌از کالج، سیِرا برای کار به ایالت دیگری نقل‌مکان کرد و پس‌از ازدواج فرزندانش را به کمک همسرش بزرگ کرد. والدین او سالی یک بار به ملاقات آن‌ها می‌آمدند. اما وقتی سیلوستر بچه‌دار شد، تقریباً هر آخرهفته فرزندانش را به خانهٔ والدین خود می‌برد. باوجوداینکه دلیل این اتفاق نزدیک‌بودن خانهٔ سیلوستر به خانهٔ پدر و مادرش بود، باز هم حسادت سیِرا را تحریک می‌کرد.

سیِرا همیشه به‌دنبال نشانه‌های بدرفتاری می‌گشت و تعدادی را که اتفاق افتاده بودند در نظر داشت. همیشه احساس می‌کرد که در تیم بازنده‌هاست. سخت بود که از دست برادرش عصبانی نباشد. بیشتر این اتفاق‌ها تقصیر سیلوستر نبود. باوجوداین، او هرگز برای داشتن حقی برابر از خواهرش دفاع نکرد و با خوش‌حالی تمام کمک‌های والدینش را پذیرفت.

اکنون سیِرا چهل‌ساله است و در جلسات روان‌درمانی شرکت می‌کند تا کینه‌ای را که از خانواده‌اش دارد از بین ببرد. در این جلسات، تمرکز ما روی ایجاد رابطه‌ای براساس علایق مشترک و ارتباطی خالصانه با برادرش است. ما نمی‌توانیم به والدین او بفهمانیم که چگونه در رابطهٔ سیِرا و برادرش تأثیر گذاشته‌اند، اما می‌توانیم به سیِرا کمک کنیم تا از والدینش برای برطرف‌کردن نیازهای منحصربه‌فرد خود درخواست کند و در این شرایط از خودش دفاع کند. در برخی موارد، والدین او

پیشنهادی به برادرش می‌دادند که سیِرا دقیقاً به همان در زندگی‌اش نیاز داشت. او نیاز داشت که بداند والدینش چگونه می‌توانند از او حمایت کنند که از دیدگاه سیِرا معنادار باشد.

چگونه والدین به روابط خواهر و برادری آسیب می‌زنند

والدین مسئول روابط خواهر و برادر نیستند، اما کارهایی که انجام می‌دهند یا نمی‌دهند تأثیر بسزایی در روابط خواهر و برادری می‌گذارد. بیشتر والدین دربارهٔ دورانی حرف می‌زنند که در آن فرزندانشان تقریباً بر سر همه‌چیز با هم مشاجره می‌کردند. من جملات این‌چنینی را از والدین شنیده‌ام: «من وسط دعوای شما دو تا قرار نمی‌گیرم. این موضوع را بفهم.» «او برادرت است. باید سهم خودت را با او نصف کنی.» این اظهارات کمک چندانی به ازبین‌بردن مشاجره نمی‌کند و حتی ممکن است به درگیری بیشتر منجر شود.

در این فصل، من برای والدین و همچنین افرادی که در بزرگ‌سالی همچنان با روابط خواهر و برادری مشکل دارند توصیه‌هایی ارائه خواهم کرد.

طرف‌داری کردن

در مواقعی دعوای بین خواهر و برادر ممکن است برای طرفین خطرناک باشد، مثلاً وقتی که یکی از کودکان درحال بازی با اسباب‌بازی است و کودک دیگر اسباب‌بازی او را به‌زور می‌گیرد. در چنین شرایطی بهتر است که والدین چنین جملاتی را بیان کنند:

- «خواهرت داشت با اسباب‌بازی بازی می‌کرد. اگر می‌خواهی با آن بازی کنی، باید صبر کنی تا بازی‌اش تمام بشود یا ازش بخواهی که اسباب‌بازی را بهت بدهد.»

اگرچه کودکان همیشه مطابق میل ما رفتار نمی‌کنند، این جملات حاوی پیامی با این مضمون است: «برخی رفتارها پذیرفتنی نیست.»

- گفتن چنین جمله‌ای برای والدین مناسب نیست: «من دخالت نمی‌کنم. خودتان با هم کنار بیایید.»

تلاش برای حل‌کردن موضوع به‌تنهایی همان چیزی است که در وهلهٔ نخست بچه‌ها را بر آن داشت تا سر اسباب‌بازی دعوا کنند. به کودکان مکرراً باید یادآور شد که با دیگران چگونه رفتار کنند، به‌خصوص زمانی که کوچک‌ترند و با احساسات خود کلنجار می‌روند. منطقی است که در روابط نوجوانان راه‌حل‌هایی را ارائه کنید. برای مثال: دختر شما تماس می‌گیرد تا از خواهرش برای تعمیر اتومبیل خود پول قرض کند و تمایلی به پس‌دادن آن ندارد. گفتن چنین جملاتی برای والدین مناسب است: «من شنیده‌ام که خواهرت بهت قول داده که پول را برگرداند. اما اگر این کار را نکرد، چه‌کار می‌خواهی بکنی؟»

در جایگاه پدر و مادر، لازم نیست وسط اختلافات فرزندان بزرگ‌سال خود قرار بگیرید، اما نباید رفتاری را که واقعاً پذیرفتنی نیست بپذیرید. گفتن چنین جملاتی برای والدین مناسب نیست: «خواهرت بیشتر از تو به پول نیاز دارد. چرا می‌خواهی پول را ازش پس بگیری؟»

شاید یکی از خواهرها از دیگری پول کمتری داشته باشد، اما هیچ‌کدام نباید احساس فشار کنند یا مجبور باشند به دیگری پول قرض بدهند.

ترجیح‌دادن یکی از فرزندان به دیگری

سیِرا برادرش را فرزند محبوب والدینش می‌دانست. سیلوستر این لقب را برای خودش انتخاب نکرده بود، اما والدینش به دلایلی که خارج از کنترل او بود این لقب را به او داده بودند. شاید والدینش رفتار متفاوتی با او داشتند، زیرا او کوچک‌تر بود، پسر بود، کنارآمدن با او راحت‌تر بود یا با دیدن او مادرش یاد جوانی خودش می‌افتاد. برای والدین مواجهه با این موضوع که رفتاری غیرمنصفانه داشته‌اند ناخوشایند است. برای همین، بسیاری آن را انکار می‌کنند.

گفتن این جملات می‌تواند برای والدین مناسب باشد: «حق با توست. ما برای برادرت اتومبیلی نو خریدیم، چون توانایی مالی‌اش را داشتیم. من درک می‌کنم که رفتار متفاوت با تو ناامیدت کرده است.»

گفتن این جملات برای والدین مناسب نیست: «از این اتفاق خیلی سال است که گذشته. ماشین تو هم به‌اندازهٔ اتومبیل او خوب بود. به‌جای این حرف‌ها، برای چیزی که برایت خریدم سپاسگزار باش.»

معمولاً والدین با فرزندان خود متفاوت برخورد می‌کنند و اعتراف به این موضوع اشکالی ندارد. نیازها و علایق هرکس متفاوت است. بنابراین، نمی‌توان همیشه منصف بود یا با همه برابر برخورد کرد. بااین‌حال، انکار رفتار ناعادلانه کمکی به وضعیت موجود نمی‌کند و اعتماد بین والدین و فرزند را کاهش می‌دهد. صداقت والدین می‌تواند به فرزند آزرده کمک کند تا با آن‌ها بیشتر ارتباط برقرار کند.

اجبار به عشق و داشتن احساساتی مثبت

با وجود پیوند خونی بین خواهر و برادر، ممکن است ازنظر عاطفی رابطهٔ خوبی نداشته باشند. این اتفاق زمانی می‌افتد که در خانه‌های مختلف بزرگ شده باشند، علایق مشترک کمی داشته باشند، اختلاف سنی زیادی داشته باشند، دربارهٔ اختلالات خانوادگی دیدگاه‌های متفاوتی داشته باشند، یا شخصیت آن دو با هم متفاوت باشد. عشق به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. بنابراین، والدین نمی‌توانند فرزندان خود را مجبور کنند که یکدیگر را دوست داشته باشند.

برای ایجاد ارتباط، والدین فرزندان خود را مجبور می‌کنند تا دربارهٔ هم مثبت صحبت کنند و چالش‌هایی را که در رابطه رخ داده نادیده بگیرند، حتی اگر یکی از آن‌ها دیگری را عمیقاً آزار داده باشد. ممکن است برای والدین شنیدن حرف‌های منفی یکی از فرزندانشان دربارهٔ دیگری دشوار باشد، اما آن‌ها باید نگرانی‌های فرزند خود را بپذیرند. ایجاد فضایی برای ابراز احساسات به فرزندان خانواده کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی کنند و بیشتر با والدین خود ارتباط برقرار کنند.

گفتن این جملات برای والدین مناسب است: «متوجهم که می‌گویی با برادرت ارتباطی نداری چون او ازت کوچک‌تر است و علایق مشترکی با هم ندارید.»

گفتن چنین چیزی برای والدین مناسب نیست: «هرچه باشد، برادر و خواهرت خوانواده‌ات هستند. تو باید رابطهٔ خودت را با آن‌ها حفظ کنی، چون آن‌ها تنها افرادی هستند که تو داری.»

مقایسه‌کردن

انسان‌ها می‌توانند بدون مقایسه‌کردن با هم متفاوت باشند. افتادن در این دام بسیار آسان است. گاهی اوقات، والدین تصور می‌کنند مقایسه‌کردن فرزندانشان

ضرری برای آن‌ها ندارد، اما به روابط بین فرزندانشان آسیب می‌زند، به‌خصوص زمانی که یکی از آن‌ها مورد لطف بیشتری قرار می‌گیرد. ممکن است غیرمستقیم کودک شما تقاضای همان چیز را داشته باشد. برای مثال، فرزند شما ممکن است بگوید: «گفتی موهای او زیباست، موهای من هم قشنگ است؟» چون کودکان با همدیگر متفاوت‌اند، منطقی است که برای مسائل مختلف از آن‌ها تعریف کنیم. دروغ‌گفتن برای ایجاد برابری واقعی تلقی نمی‌شود: «موهای تو را هم دوست دارم.» لب‌کلام، هرگز فرزندان خود را با خواهر یا برادرشان مقایسه نکنید.

برای مثال، از گفتن چنین جملاتی خودداری کنید: «وقتی داداشت پنج سالش بود، می‌توانست بندکفشش را ببندد. تو چرا نمی‌توانی؟» اجازه ندهید به‌خاطر اینکه فرزند شما در همان چهارچوب زمانی نتوانسته کاری انجام دهد خود را ناکافی بداند. این دیدگاه در بزرگ‌سالی نیز همراه آن‌ها خواهد ماند.

گفتن این جملات برای والدین مناسب است: «حاضرم این ماه برای پرداخت اجاره بهت کمک کنم.»

گفتن این جملات برای والدین مناسب نیست: «برادرت هیچ‌وقت از من برای پرداخت اجاره کمک نخواسته، چرا نمی‌توانی مثل او مستقل باشی؟»

غیبت یکی پیش دیگری

والدین ممکن است از فرزند خود ناامید شوند و نیاز داشته باشند که این موضوع را با کسی مطرح کنند، اما اگر آن فرد فرزند دیگر خانواده باشد، مشکلات بزرگی ایجاد می‌شود. با بیان نارضایتی خود پیش فرزند دیگر او را وسط ماجرا قرار می‌دهید. ممکن است فرزند شما احساس کند که باید برای اصلاح شرایط تلاش کند یا

با ابراز نارضایتی شرایط را از همینی که هست بدتر کند.

غیبت یعنی:

- تلاش برای تخریب شخصیت کسی؛
- بیان اطلاعات غیرموثق به‌گونه‌ای که انگار حقیقت دارد؛
- فرد یا موقعیتی را بدتر از آنچه هست جلوه‌دادن؛
- تکرار روایتی که حقیقت ندارد؛
- بیان مسائلی که دانستن آن‌ها برای فرد مقابل مضر است؛
- بیان فرضیات خود؛
- اغراق کردن؛
- فاش کردن رازهای دیگران.

باوجوداین، تحقیقات نشان می‌دهد صحبت دربارهٔ ناامیدی‌ها ارتباطات اجتماعی و روانی را افزایش می‌دهد. اطمینان از اینکه اطلاعاتی که والدین به فرزندان می‌دهند مضر نیست و قصد آسیب‌زدن به آن‌ها را ندارد ضروری است. والدین چنین نارضایتی‌هایی را فقط با فرزندانی که در دوران بزرگ‌سالی هستند و درک

کاملی از شرایط دارند و تمایل دارند برای بهبود شرایط تلاش کنند مطرح کنند. همچنین، اطلاعات گفته‌شده باید براساس واقعیت باشد.

گفتن این جملات برای والدین مناسب است: «من نگران خواهرتم. از وقتی با دوست جدیدش معاشرت می‌کند، خیلی بیشتر گوشه‌گیر شده.»

گفتن چنین چیزی برای والدین مناسب نیست: «خواهرت آمادهٔ قرارگذاشتن با کسی نیست و من از دوست جدیدش خوشم نمی‌آید. می‌دانستی در محل کار با هم آشنا شده‌اند؟ نمی‌توانم باور کنم با کسی که کار می‌کند قرار هم می‌گذارد. چقدر ناشی!»

انکار مشکلات

رابطهٔ صمیمانه والدین با یکی از فرزندان در روابط خواهر و برادری تأثیر می‌گذارد. برای مثال، اریکا از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد و ازنظر مالی مستقل بود، اما ظاهراً والدینش انرژی بیشتری برای خواهر کوچک‌تر او که چندین بار پلیس دستگیرش کرده بود و همیشه به کمک مالی نیاز داشت صرف می‌کردند. والدین اریکا همیشه خواهر کوچک‌ترش را برای پیش‌پاافتاده‌ترین مسائل مانند یافتن شغل تحسین می‌کردند. در همین حال، اریکا شغل پُردرآمدی داشت، اما انگار والدینش به دستاوردهای او به‌اندازهٔ کافی توجه نمی‌کردند.

برای والدین گفتن چنین چیزی مناسب است: «این درست است که ما ازنظر مالی به خواهرت کمک می‌کنیم، چون فکر نمی‌کنیم بدون کمک ما بتواند از پَس مخارجش بربیاید.»

گفتن چنین چیزی برای والدین مناسب نیست: «ما با هر دوی شما یکسان رفتار می‌کنیم.»

بازی‌کردن نقش والدین توسط کودکان

گاهی اوقات، والدین نقش فرزندپروری را بر عهدهٔ خواهر و برادرهای بزرگ‌تر می‌گذارند که ازنظر عاطفی بالغ‌تر به نظر می‌رسند یا ظاهری توانمند دارند. خواهر و برادرهایی که نقش والدین را بر عهده دارند ممکن است این کارها را انجام دهند:

- زمانی که والدین سر کارند، خواهر و برادر بزرگ‌تر از کودک مراقبت می‌کنند.
- اگر یکی از والدین اعتیاد داشته باشد، بزرگ‌ترین فرزند خانواده از خواهر یا برادر کوچکش مراقبت می‌کند.
- اگر یکی از والدین بیمار باشد، خواهر و برادر بزرگ‌تر از فرزند کوچک خانواده مراقبت می‌کند.

این اتفاق ممکن است موجب شود خواهر و برادری که نقش والد را بازی می‌کنند از فرزندان کوچک خانواده رنجیده‌خاطر شوند یا مراقبت از کودکان برای آن‌ها سخت باشد، حتی ممکن است این احساسات تا بزرگ‌سالی با آن‌ها باشد. من شنیده‌ام که مردم می‌گویند: «انگار خواهرم مادرم بود.» این اعمال فضای کمی را برای ایجاد روابط صحیح و سالم خواهر و برادری باقی می‌گذارد. بااین‌حال زمانی که فرزند بزرگ خانواده، نه به خواست خودش، از خواهر و برادر کوچک‌ترش مراقبت کرده است و در بزرگ‌سالی متوجه این موضوع می‌شود، می‌توان شکل این رابطه را تغییر داد. خواهر و برادری که نقش والد را داشته‌اند می‌توانند به‌جای تکمیل وظایف فرزندان کوچک‌تر، آن‌ها را تشویق کنند تا خودشان از خودشان مراقبت کنند. این امر به مشخص‌شدن نقش هر فرد کمک می‌کند.

چالش‌های رایج در روابط خواهر و برادرِ بزرگ‌سال

خواهر و برادرهایی که در بزرگ‌سالی با یکدیگر مشکل دارند معمولاً حسادت، دلخوری، روابط یک‌طرفه، خیانت، باورهای ناهم‌خوان و سبک زندگی متفاوتی را تجربه می‌کنند. باوجوداین، بسیاری از خواهر و برادرها از کودکی تا بزرگ‌سالی یاد می‌گیرند که اختلافات را حل کنند، شخصیت یکدیگر را بپذیرند و از هم حمایت کنند.

مسائل رایجی که در یکی از نظرسنجی‌های آنلاین من گزارش شده عبارت‌اند از:

- «مادرم خواهر و برادر ناتنی‌ام را بزرگ کرد و زمانی که بهش احتیاج داشتم، کنارم حضور نداشت.»
- «پدر و مادرم با دادن هدایای گزاف به خواهر و برادرم توجه می‌کنند و وقت بیشتری را با آن‌ها می‌گذرانند، اما با من نه.»
- «برادر و خواهرهایم تصور می‌کنند من فرزند محبوب پدر و مادرم هستم.»
- «خواهر و برادرهایم هنوز مثل یک بچه با من رفتار می‌کنند.»
- «خواهر و برادرم معتادند و والدینم از آن‌ها حمایت می‌کنند.»
- «خواهر و برادرم از پدر و مادرم سوءاستفاده می‌کنند.»
- «خواهر و برادرم من را اذیت می‌کردند و هنوز هم مسخره‌ام می‌کنند.»

- «مادرم باعث دشمنی من با خواهر و برادرهایم شده و حالا ما اصلاً با هم کنار نمی‌آییم.»

علاوه‌بر این موارد، مسائل دیگری نیز هست که به روابط خواهر و برادری لطمه می‌زند:

- دعوا بر سر ارث؛
- اختلاف بر سر مراقبت از پدر و مادر؛

- دیدگاه‌های سیاسی متفاوت؛
- قلدری یکی از فرزندان در دوران کودکی؛
- سابقهٔ سوءاستفادهٔ فیزیکی و جنسی.

ناکارآمدی در تمام کودکان خانواده تأثیر می‌گذارد

در خانواده‌های ناکارآمد، ممکن است هر کودک نقش خاصی را ایفا کند. در ادامه، این نقش‌ها را بررسی می‌کنیم.

وظیفه‌شناس

این کودک با مدیریت بحران‌ها، پرداخت قبوض، وضع قوانین و مراقبت از همهٔ اعضای خانواده به مشکلات رسیدگی می‌کند. این کودکان به سازمان‌دهی مناسبی نیاز دارند و اگر والدین این سازمان‌دهی را ایجاد نکنند، خودشان دست‌به‌کار می‌شوند. اتکا به خودشان روشی برای ادامهٔ زندگی می‌شود، زیرا کودک متوجه می‌شود که دیگران قابل‌اعتماد نیستند.

چسب‌زخم

این کودک فردی احساسی است، عواطف خود را نشان می‌دهد و بیان می‌کند. اغلب سعی می‌کند در مسائل احساسی به دیگران کمک کند و لحظات پُرهرج‌ومرج را مدیریت کند. او به‌جای توجه به احساسات خودش، احساسات ناخوشایند دیگران را اولویت قرار می‌دهد و سعی می‌کند درد آن‌ها را کاهش دهد.

قهرمان

ظاهراً او کودکی موفق است و احساسات پایداری دارد. دیگران تصور می‌کنند او در خانواده‌ای سالم بزرگ شده است، زیرا ظاهراً اختلال عملکردی ندارد. احساس گناه و غفلت عاطفی که او در خانواده تجربه کرده است باعث می‌شود اغلب با اضطراب و وابستگی‌های عاطفی کلنجار می‌رود.

خوش‌یمن

این کودک با سرگرم‌کردن همه به پنهان‌کردن مشکلات خانوادگی کمک می‌کند. او الگویی از پنهان‌کردن مشکلات، انحراف عواطف و جدایی عاطفی از محیط خود دارد. او از بیان عواطف خود احساس ناراحتی می‌کند. اغلب، حتی در دوران بزرگ‌سالی، خود را مسئول احساسات دیگران می‌داند.

تنظیم‌کننده

این کودک تلاش می‌کند خود را از شرایط دور نگه دارد و ساکت بماند. او تقریباً با هر شرایطی سازگار می‌شود. با هر اتفاقی که پیش می‌آید کنار می‌آید و از جلب‌توجه خودداری می‌کند. در نتیجه، او نیازهای برآورده‌نشدهٔ زیادی دارد و به این باور می‌رسد که دیگران نمی‌خواهند یا نمی‌توانند نیازهای او را برآورده کنند. چون با قطع ارتباط خود با دیگران بزرگ شده است، در بزرگ‌سالی هم با ایجاد روابط صمیمانه مبارزه می‌کند.

بازیگر

مشکلات خانوادگی اغلب زیر سر اوست. او با رفتارهایی مانند دزدی، اعتیاد، دروغ‌گویی، دعوا یا هرچیزی که توجه‌ها را به خودش جلب کند ناکارآمدی خانواده را به نمایش می‌گذارد. رفتارهای او نشان‌دهندهٔ مشکلات درون خانواده است.

بهبود روابط خواهر و برادری

اگر در برقراری رابطه با خواهر و برادر خود مشکل دارید، این راهکارها را در نظر بگیرید.

پذیرش

همان‌طور که هستند آن‌ها را بپذیرید و برای تغییر تحت فشارشان نگذارید. شاید خواهر و برادر شما موادمخدر مصرف می‌کنند یا سبک زندگی‌ای دارند که شما از درک آن عاجزید. شما نمی‌توانید زندگی آن‌ها را تغییر دهید و تلاش برای متقاعدکردنشان فقط شما را از هم دور می‌کند.

شما می‌توانید با خواهر و برادری که شخصیتی کاملاً متفاوت دارد کنار بیایید، اما باید این تفاوت‌ها را بپذیرید، ازجمله جنبه‌هایی که به‌نظر شما ایدئال نیست. برای مثال، کارتر، برادر ماری، در اوایل دههٔ بیست زندگی‌اش به اختلال دوقطبی مبتلا شد. رفتار او تا حدودی پیش‌بینی‌ناپذیر و نگران‌کننده بود. ماری با بودن کارتر در خانه‌اش احساس راحتی نمی‌کرد، اما احساس می‌کرد که می‌تواند یک بار در ماه او را در یکی از رستوران‌های محبوبش ملاقات کند. این رابطه‌ای نبود که ماری همیشه می‌خواست، اما چیزی بود که می‌توانست مدیریتش کند.

بلوغ عاطفی

به‌خاطر آرامش خود کارهایی را که برادر یا خواهرتان انجام می‌دهند رها کنید. شما فقط می‌توانید واکنش خود به اعمال آن‌ها را کنترل کنید. وقتی فردی شخصیت واقعی خود را نشان می‌دهد، تعجب نکنید. در جلسات روان‌درمانی، شخص با انبوهی از مسائل مربوط به افرادی که در این درمان کنار او نیستند مواجه می‌شود. این افراد در پی کمک نیستند یا ممکن است کمک بخواهند اما در این اتاق نیستند، پس هدف ما تغییر آن‌ها نیست. در عوض، هدف ما معطوف به فردی است که به‌دنبال درمان است تا احساسات خود را کشف کند، نحوهٔ واکنش خود را تغییر و انتظاراتش را کاهش دهد.

لطف و شفقت

کرک فرانکلین[۵۸] برندهٔ گِرَمی این داستان را تعریف کرده است: «پدری الکلی دو فرزند داشت. یکی از بچه‌ها راه پدر را در پیش گرفت و به الکل اعتیاد پیدا کرد. وقتی از او پرسیدند: "چه اتفاقی افتاد که الکلی شدی"؟، گفت: "پدرم مسبب آن است. "فرزند دیگر او بزرگ شد، اما هیچ‌وقت الکل ننوشید. وقتی از او پرسیدند: "چرا هیچ‌وقت الکل ننوشیدی"؟، گفت: "پدرم مسبب آن است".» خانواده‌ای یکسان با تجربیاتی یکسان، اما دو دیدگاه متفاوت.

ممکن است شما و خواهر و برادرتان تجربیاتی یکسان داشته باشید با دیدگاهی کاملاً متفاوت. شخصیت، خلق‌وخو، سلامت روانی و عاطفی و ژنتیک طرزفکر شما را شکل می‌دهند.

اگر طرزفکر خواهر و برادرتان یا مسیری را که انتخاب کرده‌اند منحصربه‌فرد بدانید، دل‌سوزی برای آن‌ها (بدون توجه به انتخابی که کرده‌اند) بسیار آسان‌تر خواهد بود.

واکاوی دلخوری

ممکن است دلخوری به جایی برسد که حتی تعامل با خواهر و برادرتان برای شما دشوار شود. بیان احساسات و شناخت آن امری ضروری است. بابت احساسات خود به اتفاقاتی که در گذشته رخ داده شرمسار نباشید. شما نه خیال‌بافی کرده‌اید و نه با کسی بدرفتاری می‌کنید. قضاوت را از احساسات خود حذف کنید تا آن را به دیگران انتقال ندهید.

اگر احساسات خود را به خواهر یا برادر خود بگویید، ممکن است بینشی را به آن‌ها انتقال دهید تا به کمک آن بتوانند با دیدِ شما به مسائل بنگرند. هیچ‌کس نمی‌تواند گذشته را اصلاح کند، اما اذعان به زخم‌های خود به بهبود روابط شما درحال‌حاضر و بهبود تعاملات آینده کمک می‌کند.

ممکن است دلخوری این‌گونه بیان شود:

- «انگار مامانم پسرها را بیشتر دوست دارد. برای همین، احساس می‌کردم به من بیشتر سخت می‌گیرد و با تو کاری ندارد.»
- «تو توانستی از خودت دفاع کنی، من هیچ‌وقت نمی‌توانم تصور کنم که از پس این کار بربیایم. وقتی که داشتی صحبت می‌کردی، انگار مامان و بابا به حرف‌هایت

گوش می‌کردند.»

- «انگار با این واقعیت که پدر و مادرمان معتادند کنار آمده‌ای. توانستی دوست‌های خوبی پیدا کنی و در مدرسه هم خیلی خوب از پس درس‌هایت برآمدی. ولی من با وجود اتفاق‌هایی که در خانه می‌افتاد نمی‌توانستم از پس همهٔ کارهایم بربیایم.»

- «وقتی کوچک‌تر بودیم، مامان همه‌اش مجبورم می‌کرد هرجا می‌رفتم تو را با خودم ببرم. من با تو بدرفتاری نمی‌کردم و هنوز هم از اینکه مامان مجبورم می‌کند گاهی اوقات ازت مراقبت کنم ناراحت می‌شوم.»

- «پدر طوری با تو رفتار می‌کرد که انگار تو بچهٔ محبوبش بودی، ولی با من این‌جوری نبود. سال‌ها تو را نادیده می‌گرفتم، چون دلم نمی‌خواست من هم یکی از افرادی باشم که با تو مثل شاهزاده‌خانم رفتار می‌کند.»

عبور از ناراحتی

شما می‌توانید واکنش خود را کنترل کنید، نه واکنش دیگران را. منطقی است از اینکه خواهر یا برادرتان بیش از حد واکنش نشان دهد یا حالت تدافعی به خود بگیرد بترسید.

بااین‌حال، این احتمال را که صحبت‌کردن بتواند اوضاع را بین شما بهتر کند در نظر بگیرید. دربارهٔ مسائلی که بین شما اتفاق افتاده صادق باشید، زیرا می‌خواهید

رابطه را بهبود ببخشید و آن را به نتیجه برسانید. اگر خواهر یا برادرتان حالت تدافعی به خود گرفت، به او اجازه دهید صحبت کند، مهم نیست که این مسائل چقدر برای شما بدیهی است، به احتمال فراوان او از شنیدن احساسات شما حیرت می‌کند. تجربیات آن‌ها دربارهٔ مسائل را انکار نکنید.

شش راه برای حفظ آرامش در روابط خواهر و برادری:

خلاصه‌اش کن

قبل‌از اینکه صبر و آرامش خود را از دست بدهید، مدت‌زمانی را مشخص کنید که می‌توانید دربارهٔ موضوعی با خواهر یا برادر خود صحبت کنید. زمان بهینه برای ادامهٔ مکالمه چقدر است؟ چقدر طول می‌کشد تا کنترل خود را از دست بدهید؟

از مکالمات تنش‌زا خودداری کنید

موضوعاتی وجود دارد که با خواهر و برادرتان دربارهٔ آن صحبت نمی‌کنید. صحبت در مورد چه موضوعی خط قرمز شماست؟ قبل‌از تغییر موضوع چه مدت باید صبر کنید و به حرف‌های طرف مقابل گوش کنید؟

آن چیزی را که بیانش برای شما راحت است بیان کنید

هرچیزی می‌خواهید به خواهر و برادرتان بگویید. لازم نیست قبل‌از اینکه آمادهٔ صحبت باشید چیزی بگویید. اگر کسی سؤالی از شما می‌کند که آمادهٔ پاسخ‌دادن

به آن نیستید، چنین پاسخی‌هایی بدهید: «هنوز برای صحبت دراین‌باره آماده نیستم.» «هنوز دارم بهش فکر می‌کنم و آمادهٔ صحبت درباره‌اش نیستم.» «متوجهم که نگرانم هستی. وقتی آماده بودم، با تو حرف می‌زنم.»

زمان هم‌بستگی

در برخی موارد، کیفیت زمانی که با هم می‌گذرانید از کمیت آن مهم‌تر است. لازم نیست اغلب یکدیگر را ببینید تا رابطهٔ عمیقی داشته باشید. شما مجبور نیستید زمانی بیش از آنچه تمایل دارید با هم بگذرانید. در عوض، فعالیتی را پیدا کنید که هر دو از آن لذت می‌برید. شاید برنامهٔ تلویزیونی‌ای وجود داشته باشد که هر دو از تماشای آن لذت می‌برید یا رستوران جدیدی وجود دارد که هر دو مایلید به آنجا بروید.

به تفاوت‌های هم احترام بگذارید

متفاوت‌بودن ایرادی ندارد. این مهم است که تفاوت‌های یکدیگر را بپذیریم. وقتی تصمیم می‌گیرید وقت خود را کنار فردی سپری کنید، چه در لحظاتی که کنار هم هستید و چه زمانی که از هم دورید، شخصیت او و کسی را که هست بپذیرید. دوست‌داشتن فردی می‌تواند به معنای پذیرش منحصربه‌فردبودن او باشد.

مرزهای خود را مشخص کنید و به آن‌ها پایبند باشید

روابط شما به حدومرز نیاز دارد و وقتی مرزی را تعیین می‌کنید، وظیفهٔ شماست که از رعایت آن مطمئن شوید. مثلاً اگر به برادرتان گفته‌اید تا وقتی پولی را که

قرض کرده برنگرداند دیگر پولی به او قرض نمی‌دهید، هر بار که از شما درخواست کرد با پاسخی منفی جواب او را بدهید. شما نمی‌توانید او را مجبور کنید تا درخواست نکند، اما می‌توانید دربارهٔ حدومرز خود قاطع باشید.

تربیت فرزندانی که با هم بیگانه‌اند

صرف‌نظر از سن آن‌ها، دیدن اینکه فرزندان شما با هم سر ناسازگاری دارند دشوار است. وقتی که هنوز به بلوغ نرسیده‌اند، شما می‌توانید در روابطشان به آن‌ها کمک کنید و هنگامی که پا به بزرگ‌سالی گذاشتند انجام‌دادن این کار دیگر وظیفهٔ شما نیست. حتی اگر تمایل دارید فرزندان بزرگ‌سال شما روابط خوبی با هم داشته باشند، مداخله بین آن‌ها باعث بروز مشکلات بیشتری می‌شود.

من داستان مردی را شنیده‌ام که همیشه با برادرش سر ناسازگاری داشت. والدینش او را به داشتن رفتاری بهتر یا دوست‌داشتن بی‌قیدوشرط برادرش تشویق می‌کردند. او همیشه احساس می‌کرد که برادرش به او حسادت می‌کند و با او دعوا دارد. پس‌از مرگ مادرش، یادداشتی را پیدا کرد که در آن مادرش نگرانی‌های او را تأیید می‌کرد. مادرش اعتراف کرد که برادر کوچک‌ترش به او حسادت می‌کند، اما توضیحی برای این رفتار او نداشت. آن مرد از اینکه مادرش بالاخره نگرانی‌های او را تصدیق می‌کرد احساس آرامش کرد.

وقتی فرزندانتان با هم کنار نمی‌آیند، این کارها را انجام دهید:

- به مرزهایی که مشخص کرده‌اند احترام بگذارید یا از آن‌ها بپرسید: «در این شرایط تمایل دارید به‌عنوان والدینتان چه‌کاری برای شما انجام دهم؟»
- سعی نکنید فرزندان خود را مجبور به صحبت کنید. جملات این‌چنینی نگویید: «اگر من بمیرم، آن موقع چه؟» یا «من فقط می‌خواهم با هم کنار بیایید.» متقاعدکردن فرزندان خود به برقراری ارتباط، حتی اگر باعث شود احساس بهتری داشته باشید، برای روابط آن‌ها مفید نیست. روابط زمانی سالم است که آن‌ها انتخابش کنند.

- با صحبت‌کردن با روان‌شناس یا دوستی مورداعتماد به ناراحتی خود دراین‌باره غلبه کنید. اندوهت را دفن نکن، بلکه از آن بگذر.
- بی‌طرف بمانید و سعی کنید هر دو طرف رابطه را درک کنید.
- فرزندان شما ممکن است این مرزها را تعیین کنند:
- «اگر برادرم هم قرار است بیاید، بهم بگو. در این صورت، من دوست ندارم بیایم.»
- «من دوست ندارم دربارهٔ اتفاقاتی که برای دیگران افتاده چیزی بشنوم.»
- «لطف کن چیزی دربارهٔ من به آن‌ها نگو.»

یادآوری دربارهٔ روابط خواهر و برادری

- ممکن است بهترین دوست‌های خواهر و برادر خود نباشید.

- می‌توانید در بزرگ‌سالی با خواهر و برادر خود رقابت کنید.
- والدین شما ممکن است در مشکلات بین شما و خواهر و برادرتان نقش داشته باشند.
- ممکن است شخصیت خواهر و برادرتان را دوست نداشته باشید.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- سه موضوع اصلی در روابط بین شما و خواهر و برادرتان چیست؟
- برای راحت‌تربودن در تعاملات خود چه‌کارهایی را می‌توانید انجام دهید؟

فصل سیزدهم: عیب‌یابی روابط با کودکان

کریس دو سال بود که با دخترش، لندن، صحبت نکرده بود. پس‌از جداشدن از همسرش تلاش کرد در زندگی لندن حضور داشته باشد، اما لندن برای دیدن او همیشه سرش شلوغ بود. حتی زمانی که با هم وقت می‌گذراندند، لندن بداخلاق و گوشه‌گیر بود. او می‌دانست که طلاقش در لندن تأثیر گذاشته، اما نمی‌توانست باور کند که دو سال است او را ندیده و با او صحبت نکرده است.

لندن همیشه سوگلی بابا بود. او دوازده سال داشت که درگیری‌ها در رابطهٔ کریس و همسرش افزایش یافت و لندن طرف مادرش را گرفت. برادرش، لَنس، پنج سال از او کوچک‌تر بود و بی‌طرف به نظر می‌رسید. لَنس توانسته بود به رابطهٔ خود با هر دو والد ادامه دهد، حتی بعداز طلاق زندگی با کریس را انتخاب کرده بود.

حتی زمانی که لندن برای گذراندن تعطیلات به خانه آمد، هیچ تلاشی برای دیدن کریس نکرد و این قلب کریس را شکست. وقتی که کریس دوباره برای ساخت زندگی زناشویی‌اش تلاش کرد و با خانمی ملاقات کرد، لندن چیزهای وحشتناکی دربارهٔ شریک زندگی او گفت و رک و بی‌پروا دربارهٔ اینکه رابطهٔ پدر و مادرش چگونه بود صحبت کرد. روزی لندن دیگر به تماس‌های پدرش پاسخ نداد. پس‌از تلاش‌های بسیار، کریس از این رابطهٔ اجباری دست کشید. او حتی به جشن فارغ‌التحصیلی لندن نرفت و نمی‌دانست که کجا زندگی و کار می‌کند. کریس عمیقاً دلش برای لندن تنگ شده بود، اما نمی‌دانست این رابطه را چگونه ترمیم کند.

کریس از صحبت دراین‌باره خجالت می‌کشید. در جلسات روان‌درمانی، او مسائلی را که شاید باعث فروپاشی رابطه‌اش با لندن شده بودند محتاطانه بیان می‌کرد. کریس همسر سابقش را مقصر اصلی می‌دانست: «او من را مثل یک هیولا نشان می‌دهد» یا «او لندن را علیه من ترغیب کرده است.» در ضمن، کریس و لَنس رابطهٔ خوبی با هم داشتند. آن‌ها دست‌کم هفته‌ای یک بار با هم تلفنی صحبت می‌کردند، برای هم پیام می‌فرستادند و گاهی سفر می‌رفتند. لَنس ترجیح می‌داد خود را از این درگیری‌ها دور نگه دارد. برای همین، اسمی از خواهرش به میان نمی‌آورد.

کریس می‌دانست که لَنس و لندن با هم صحبت می‌کنند، اما ترجیح داد فضولی نکند، چراکه می‌ترسید رابطه‌اش با لَنس را خراب کند. بنابراین، او با احتیاط بسیار با لَنس رفتار می‌کرد.

کریس می‌خواست اضطرابش را درمان کند. مدت‌زمان بسیاری طول کشید تا توانست دربارهٔ ترس‌هایش، احساس مسئولیت و غمِ اینکه شاید دیگر با دخترش ارتباطی نداشته باشد صحبت کند. برای عبور از اضطراب باید احساساتش را بیان کند، دل‌سوزی برای خودش را بیاموزد و رفتارهایی را که باعث ایجاد این موقعیت شده بپذیرد. بعداز انجام‌دادن همهٔ این موارد، می‌تواند تعیین کند که چگونه در این راه گام بردارد.

مهم‌بودن مسئولیت‌پذیری

گاهی اوقات، شما مسئول بروز مشکل هستید و اعتراف به کاری که انجام داده‌اید یا کاری که نکرده‌اید و باعث ایجاد مشکل در رابطه با فرزندانتان شده دشوار

است. بااین‌حال، پذیرش و اعتراف به حقیقت می‌تواند رابطهٔ شما را نجات دهد. ما رفتارهایی را براساس نحوهٔ تربیت خود تکرار می‌کنیم. در نتیجه، بسیاری از ما یاد نمی‌گیریم همان والدینی باشیم که واقعاً می‌خواهیم. ضروری است که بدانیم می‌خواهیم چگونه با فرزندانمان رفتار کنیم.

در نهایت، این فرزندان شما هستند که نتیجه می‌گیرند چگونه والدینی برای آن‌ها بوده‌اید، نه شما. والدین شما ممکن است بر این عقیده باشند که هر کاری از دستشان برمی‌آمده برای شما انجام داده‌اند، اما شما بر این باورید که آن‌ها هرگز کنارتان نبوده‌اند. شاید هر دو طرف درست بگویند، اما این ناسازگاری‌ها را باید بررسی کرد، نه انکار. به احتمال قوی، والدین طوری که خودشان مناسب می‌دانستند کنار فرزندانشان بوده‌اند، نه به‌گونه‌ای که کودک احساس می‌کرده لازم است.

نمونه‌های از تجربیات ناسازگاری

والد: «من والدی مجرد بودم و سخت کار کردم تا مطمئن شوم نیازهای ما تأمین می‌شود.»

فرزند: «مادرم هرگز با من بازی نمی‌کرد.»

والد: «مادر و پدرم هرگز دربارهٔ مسائلی که اتفاق می‌افتاد با من صحبت نمی‌کردند، اما من می‌خواستم فرزندانم حقیقت را در مورد همه‌چیز بدانند.»

فرزند: «والدینم برخی از مسائل را زودتر از موعد به من گفتند، قبل‌از اینکه من برای رسیدگی به آن‌ها آمادگی لازم را داشته باشم.»

والد: «من اعتیاد داشتم و حتی نمی‌توانستم از خودم به‌خوبی مراقبت کنم، چه برسد به فرزندانم.»

فرزند: «پدرم معتاد بود و حالا که اعتیاد را ترک کرده است، انتظار دارد من فوراً او را ببخشم.»

والد: «فرزندم دوران کودکی خوبی داشت و من همیشه مطمئن بودم که او خوش‌حال است.»

فرزند: «والدینم احساساتم را نپرسیدند، بلکه به من گفتند چه احساسی داشته باشم. برای آن‌ها مهم بود که من خوش‌حال به نظر برسم. هر زمان که ناراضی بودم، من را لوس و بداخلاق خطاب می‌کردند.»

حتی بدون قصد قبلی ممکن است به فرزند خود آسیب زده باشید. برای بهبود روابط، لازم است که نقش خود را بپذیرید، چه در آسیبی عمدی چه غیرعمدی.

اشتباهات رایج والدین در دوران جوانی فرزندشان

دروغ به فرزند خود

اگر تمایل دارید فرزندانتان با شما صادق باشند، با آن‌ها صادقانه رفتار کنید. به روشی مناسب سِنشان، مسیر اعتمادکردن را ایجاد کنید.

اعتراف‌نکردن به اینکه شما هم ممکن است اشتباه کنید

والدین اغلب اشتباه می‌کنند و با اعتراف‌نکردن به آن در رابطه شکست می‌خورند. اگر تمایل دارید فرزندانتان مسئولیت حرف‌های خود را بپذیرند، ابتدا خودتان این‌طور رفتار کنید. بچه‌ها مثل اسفنج رفتارهای خوب و بد شما را جذب می‌کنند.

والدینی یکسان برای همهٔ بچه‌ها

هر کودکی متفاوت است و خواسته‌های متفاوتی هم دارد. شما نمی‌توانید دو فرد متفاوت را به یک شکل تربیت کنید. فرزندان خود را بشناسید و هریک از آن‌ها را براساس نیازهای منحصربه‌فردشان تربیت کنید.

سرزنش کودک به‌خاطر چیزهایی که مسئول آن‌ها نیست

بچه‌ها اغلب در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که از توان مدیریتی آن‌ها خارج است و وقتی مشکلی پیش می‌آید، مسئول شناخته می‌شوند. مثلاً نواح تمایل داشت تا پول خود را صرف سفر دانشجویی کند، اما مادرش از او خواست قبض برق را پرداخت کند. وقتی نواح تصمیم گرفت از سرمایهٔ خود برای رفتن به سفر استفاده کند، برق خانه قطع شد و مادرش او را مقصر می‌دانست.

دل‌بستگی اولیه

هم پدر و هم مادر از این دل‌بستگی‌های اولیه با فرزندشان سود می‌برند. هنگامی که والدین جدا از هم زندگی می‌کنند، برقراری پیوند با والدی که با کودک زندگی نمی‌کند شاید دشوار باشد. سلامت روان، نداشتن اعتیاد و رابطهٔ والدین با یکدیگر در دل‌بستگی‌های اولیه بین والد و فرزند تأثیر می‌گذارند. اگر والدینی ازنظر عاطفی سردرگم باشند، گوشه‌گیر باشند یا با مسائل زندگی خود کلنجار بروند، می‌تواند به دل‌بستگی بین والد و فرزند آسیب بزنند.

برخی از والدین نمی‌توانند این آسیب‌های اولیه را از بین ببرند و این آسیب‌ها تا بزرگ‌سالی همراه کودک خواهد ماند. یادتان باشد که لازم نیست نحوهٔ شروع و پایان یکسان باشد.

پدر و مادر جسیکا تمایلی به بچه‌دارشدن نداشتند و زمانی که مادر جسیکا باردار شد، پدرش موافقت کرد کنار آن‌ها بماند. اما بعداز اینکه جسیکا به دنیا آمد، پدرش آن‌ها را ترک کرد و به ایالت دیگری نقل‌مکان کرد. هر وقت که جسیکا به ملاقات پدرش می‌رفت، احساس می‌کرد در جمع غریبه‌ها نشسته است. رابطهٔ او با پدرش احساسات ناخوشایندی به‌همراه داشت، اما جسیکا تلاش می‌کرد به‌زور این ارتباط را ادامه دهد.

والد می‌تواند بدون اینکه در یک خانه با فرزند خود زندگی کنند با او ارتباط برقرار کند، اما باید تلاش کند در زندگی روزمرهٔ او حضور داشته باشد. ایجاد روابط نزدیک نیازمند زمان است. اگر والدین خواهان داشتن رابطه‌ای نزدیک با فرزندان خود در بزرگ‌سالی آن‌ها هستند، لازم است که پایه‌های اولیهٔ آن را هرچه زودتر ایجاد کنند.

طلاق و جدایی روابط را برای کودکان و بزرگ‌سالان تغییر می‌دهد

جدایی والدین، حتی زمانی که فرزند آن‌ها بزرگ‌سال است، امری دردناک است. من جدایی از والدین غیربیولوژیکی را نیز در نظر می‌گیرم، چراکه کودکان به افرادی که در زندگی آن‌ها نقش مهمی را ایفا کرده‌اند وابسته می‌شوند. نحوهٔ برخورد شما در جایگاه والد سهم مهمی در این جدایی دارد. بهترین روش این است

که هر دو طرف دربارهٔ پایان‌دادن رابطه با فرزندان خود صحبت کنند و بهشان اطمینان دهند که تقصیر آن‌ها نیست و دربارهٔ نحوهٔ عملکرد خانواده در آینده صحبت کنند.

کودک معمولاً پس‌از جدایی به این دلایل ضربهٔ روحی می‌بیند:

والدین عزادارِ رابطهٔ ازدست‌رفتهٔ خود هستند، در نتیجه بیشتر گوشه‌گیر می‌شوند

ممکن است والدین پس‌از جدایی انزوا را انتخاب کنند. بااین‌حال، کودکان با وجود آنچه والدینشان ممکن است ازنظر ذهنی و عاطفی تجربه کنند همچنان به آن‌ها نیاز دارند.

والدین از همسر قبلی خود عصبانی هستند

همه امیدوارند که ازدواجشان دوام بیاورد، اما وقتی همه‌چیز باب میلشان پیش نمی‌رود، عصبانی می‌شوند. باوجوداین، ترک شریک زندگی به معنای ترک فرزند نیست. فرزندان، چه در کودکی و چه در بزرگ‌سالی، اغلب مابین اختلافات والدین خود قرار می‌گیرند. در برخی موارد، والدین فرزند خود را مجبور به انتخاب می‌کنند و با این کار ناامیدی خود از شریک زندگی‌شان را تخلیه می‌کنند. عواطف و ناامیدی والدین نباید سر فرزندان، در هر سنی، خالی شود.

والدین باید مراقب باشند احساساتشان به همسر سابقشان باعث تخریب احساسات فرزندانشان نشود. عصبانیت والدین می‌تواند مانعی برای ارتباط فرزندان با

شریک قبلی زندگی آن‌ها شود که این امری بسیار مضر است. من معمولاً شاهد این موضوع بوده‌ام که فرزندان بزرگ‌سال مواقعی که هر دو والد در یک اتاق با هم هستند ازنظر عاطفی دچار مشکل می‌شوند. مهار احساسات ازسوی والدین آسیب‌دیده می‌تواند دشوار باشد. بااین‌حال، لازم است فرزندان، علی‌رغم مشکلات والدین، روابط سالمی را با پدر و مادر خود داشته باشند.

والدین بیش از حد برای دریافت حمایت عاطفی به فرزندان خود تکیه می‌کنند

کودکان توانایی کنترل احساسات خود در رابطه با والدین را ندارند. بااین‌حال، وقتی که یکی از والدین هم با کودک هم با والد دیگر بدرفتاری کرده است، بیان احساسات می‌تواند کمکی باشد تا فرزند کمتر احساس تنهایی کند. بیان بی‌پردهٔ احساسات ممکن است مضر باشد و شاید این‌گونه به نظر برسد:

- «مادرت زنی بی‌شرم است و در تمام این مدت به من خیانت می‌کرده.»
- «پدرت به هیچ‌کس به‌جز خودش اهمیت نمی‌دهد.»
- «مادرت تنبل است و حتی به خودش زحمت نمی‌دهد از مشکلات زندگی خودش سر دربیاورد.»
- بیان احساسات به این صورت می‌تواند مفید باشد:
- «من درک می‌کنم که روابط مادرت چطور در تو اثر گذاشته.»

- «صحبت‌کردن با پدرت ممکن است تا حدی سخت باشد. من نمی‌دانم خودش از این موضوع خبر دارد یا نه.»
- «من امیدوارم که بتواند برای آینده‌اش برنامه‌ریزی کند.»

تغییر منابع مالی خانواده

پس‌از جدایی، شاید کنترل شرایط مالی دشوار باشد و این تزلزل ممکن است در احساس امنیت کودک اثر بگذارد. ممکن است نیاز باشد به مکان کوچک‌تری نقل‌مکان کنید یا با اقوام خود زندگی کنید یا حتی ممکن است والدین به حمایت مالی فرزند بالغ خود نیاز داشته باشند. این تغییرات چشمگیر می‌تواند یکی دیگر از نتایج ناخواستهٔ جدایی باشد؛ اتفاقاتی که کل اعضای خانواده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

کودکان مسئولیت‌پذیرتر می‌شوند

با پایان ازدواج، ممکن است فرزندان نقش همسر را بازی کنند یا مسئولیت‌های بیشتری را در خانه بر عهده بگیرند. ممکن است پدر خانواده دیگر بچه‌ها را از مدرسه به خانه نیاورد. ازاین‌رو، فرزند بزرگ‌تر مجبور باشد این وظیفه را بر عهده بگیرد. با وجود تمایل فرزندان برای سازگاری با خانواده، ممکن است از والدین خود رنجیده‌خاطر شوند.

والدین با تمرکز بر احساسات خود از رابطه‌شان با فرزندان غافل می‌شوند

کودکان حتی زمانی که به نظر می‌رسد حال مساعدی دارند، باز هم درحال پردازش احساسات خود هستند. پس‌از جدایی والدین، بچه‌ها به رسیدگی مداوم احتیاج دارند. وقتی فرزندان پاسخ‌هایی مانند «من خوبم» یا «مشکلی باهاش ندارم» را بیان می‌کنند، فرصت مناسبی است تا والدین بیشتر کندوکاو کنند و به احساسات عمیق آن‌ها دست یابند. تغییر همیشه سخت است و در این راه باید احساسات خود و فرزندانتان را بررسی کنید.

خانواده برای همیشه تغییر کرده است

پایان خوش واقعیتی برای همهٔ ازدواج‌ها نیست. هم فرزندان و هم والدین از این واقعیت و تصور اینکه اگر این اتفاق نمی‌افتاد زندگی چگونه پیش می‌رفت، غمگین می‌شوند. غم حاصل از جدایی نباید نادیده گرفته شود.

ترمیم آسیب

بخشش خود

احساس ترحم والدین در فرزندپروری منشأ بسیاری از وابستگی‌هاست. همهٔ پدر و مادرها اشتباه می‌کنند، پس برای اینکه کار بهتری انجام نداده‌اید یا انتخاب بهتری نداشته‌اید، خودتان را ببخشید. فقط روی کارهایی که نتوانسته‌اید به‌خوبی از پس آن بربیایید تمرکز نکنید. خودتان را به‌خاطر کارهایی که به‌خوبی انجام داده‌اید تحسین کنید و روی نقاط قوت خودتان کار کنید.

همدلی

شفقت کلید اصلی تبدیل‌شدن به والدینی بهتر است. والدین با درک احساسات فرزندانشان و همچنین با درنظرگرفتن تجربیات دوران کودکی می‌توانند این احساس را ایجاد کنند. بزرگ‌سالان کارشناسان دوران کودکی هستند، چراکه این دوران را تجربه کرده‌اند. با توجه به تغییرات زندگی در سنین خاص، بهتر احساسات فرزندان خود را درک خواهید کرد.

درک دوران کودکی خود

از تربیت فرزندانتان طبق الگوهای قبلی دست بردارید. برخی از کارهایی که والدین شما برایتان انجام داده‌اند ممکن است مفید باشد، ولی برخی از آن‌ها این‌گونه نبوده‌اند. الگوهای فرزندپروری را که برای شما مفید و سالم نبوده تکرار نکنید. از گفتن جملاتی مانند «برای من این‌جوری بود، پس تو هم باید همین کار را بکنی» دست بردارید. با تغییر زمان روش‌های فرزندپروری شما نیز باید تغییر کند.

پذیرفتن نواقص

بعداز من تکرار کنید: چیزی به‌عنوان والدین بی‌نقص وجود ندارد. هر چقدر فرزندان خود را خوب تربیت کنید، در برخی موارد از شما راضی خواهند بود و در برخی دیگر ناراضی. افرادی که شیوهٔ فرزندپروری خود را پردازش می‌کنند بهتر می‌توانند از پس آن بربیایند. نگرانی از تأثیری که در فرزند خود می‌گذارید احساسی

سالم است، اما در زمان نیاز این نگرانی‌ها را به اعمال، گفت‌وگو با فرزندانتان و دل‌سوزی برای خود تبدیل کنید. شما همهٔ کارها را درست انجام نخواهید داد که ایرادی ندارد.

پذیرفتن خطاهای خود

با اذعان به تأثیری که در دیگری گذاشته‌اید می‌توانید تفاوت‌های بسیاری را در رابطه ایجاد کنید. نشان‌دادن پشیمانی به معنای افتضاح‌بودن شخصیت شما نیست، بلکه نشان‌دهندهٔ فردی است که تمایل دارد به یادگیری ادامه دهد و برای کشف راه‌های پیشرفت آماده است. راه‌های بهترشدن رابطهٔ خود با فرزندانتان از این قرار است:

- بدون دفاع از اعمال خود یا مقاصدی که داشته‌اید، به دیدگاهشان گوش کنید. بسیار مهم است که فرزند شما احساس کند حرف‌هایش شنیده و نیازهایش تأیید می‌شود.

- از اینکه احساسات خود را با شما در میان می‌گذارند از آن‌ها تشکر کنید. بدانید که چه موقع تمایل دارند با شما صحبت کنند.

- از آن‌ها بپرسید که اکنون به چه‌چیزی نیاز دارند. شما نمی‌توانید گذشته را اصلاح کنید، اما با حرکت روبه‌جلو دریابید که نیازهای فرزندانتان چیست و چگونه می‌توانید رابطه‌ای متفاوت را شکل دهید.

- منظم رابطه‌ای را که شکل داده‌اید بررسی کنید. از آن‌ها سؤال کنید: «به نظرت الان رابطه‌مان چطور پیش می‌رود؟» این به‌ویژه برای کودکانی که پرخاشگری منفعل دارند مفید است.

- زمانی را برای فرزندان خود در نظر بگیرید تا مواردی را که در گذشته اتفاق افتاده بیان کنند. ممکن است نخواهید اتفاقات گذشته را به روی شما بیاورند، اما تأثیر آن در فرزندانتان را نمی‌توانید نادیده بگیرید. بنابراین، فضای امنی را ایجاد کنید تا دربارهٔ احساسات خود به اتفاقاتی که در گذشته رخ داده صحبت کنند. بااین‌حال، هیچ‌وقت اجازه ندهید از شما همچون کیسه‌بوکس استفاده کنند. آن‌ها باید ضمن بیان موقعیت‌هایی که به احساساتشان لطمه وارد کرده، احترام کلامی خود را نیز حفظ کنند.

مسائلی که از کنترل شما خارج است

شما نمی‌توانید همهٔ جنبه‌های زندگی فرزند بزرگ‌سال خود را کنترل کنید. دادن فضایی به او برای بزرگ‌شدن، تبدیل‌شدن به فردی که خودش می‌خواهد، برای این رابطه مفید است. به یاد داشته باشید که فرزندان بزرگ‌سال شما در واقع افرادی بالغ هستند. حتی زمانی که والدین با فرزند بزرگ‌سال خود مخالف هستند، بیان این مخالفت ممکن است به رابطهٔ آن‌ها آسیب بزند.

تغییر در رابطهٔ بزرگ‌سالان موجب ناراحتی هر دو طرف رابطه می‌شود. فرزندان بزرگ‌سال تلاش می‌کنند تا توهین نکنند، درحالی‌که والدین در تلاش‌اند به جای

آن‌ها تصمیم بگیرند. به یاد داشته باشید که فرزندان شما با گذراندن دوران کودکی خود به مرحلهٔ بزرگ‌سالی خواهند رسید و شما بزرگ‌سالان آینده را تربیت می‌کنید. رابطهٔ والدکودک با به‌استقلال‌رسیدن آن‌ها تغییر می‌کند.

نشانه‌های اولیهٔ این ماجرا زمانی شروع می‌شود که کودک سنین نوجوانی را می‌گذراند، چراکه آن‌ها زمان بیشتری را دور از والدین و با دوستان خود سپری می‌کند. در مرحلهٔ بعد، بچه‌ها خانهٔ پدر و مادر خود را ترک می‌کنند و رابطهٔ عاشقانه‌ای را شروع می‌کنند. شاید انتخاب کنند بچه‌دار شوند. در هر مرحله، والدین باید از میزان کنترل خود روی زندگی آن‌ها کم کنند. حفظ کنترل به همان میزان که فرزند شما کودکی بیش نبود کاری ناسالم است.

کارهایی که برای داشتن رابطه‌ای سالم با فرزندان بزرگ‌سال خود باید انجام دهید عبارت‌اند از:

- اجازه دهید آزادانه انتخاب کنند: آن‌ها را تشویق کنید خودشان بدون کمک شما از مسائل سر دربیاورند. از فرزندانتان بخواهید بدون کمک شما تصمیمات سالمی برای زندگی خود بگیرند.

- از آن‌ها بپرسید: «در این مورد نظر من را می‌خواهی؟» اگر احساس می‌کنید لازم است دربارهٔ موضوعی نظر خود را به گوش آن‌ها برسانید، ازشان اجازه بگیرید. اگر پاسخشان مثبت است، اجازه دهید مسئله را برای شما باز و راه‌حل را با کمک شما پیدا کنند.

- از گفتن اینکه انجام‌دادن چه‌کاری بهتر است دست بردارید: شما تا قبل‌از بزرگ‌سالی تربیتشان کرده‌اید، دیگر وقتش رسیده از این کار دست بکشید.

- برای تعامل بهتر قوانین جدید وضع کنید: سُنت‌ها تغییر می‌کنند، خواسته‌ها تغییر می‌کنند و در نتیجه رابطهٔ شما نیز تغییر می‌کند. وقتی که فرزندان شما تازه خانه را ترک کرده‌اند و به‌دنبال استقلال خود هستند، ممکن است تعداد تماس‌هایی که با شما می‌گیرند بیشتر باشد و وقتی که جای پای خود را محکم می‌کنند، ممکن است تماس‌های دو بار در روز به روزی یک بار و در نهایت هفته‌ای یک بار کاهش یابد.

- دیگر آن‌ها را مثل فردی که قبلاً بودند تصور نکنید: بگذارید فرزندانتان تغییر کنند. از القای احساس گناه به آن‌ها برای تبدیل‌شدن به فردی که شما دوست دارید دست بردارید. «قبلاً هر روز بهم زنگ می‌زدی، مثل اینکه الان سرت خیلی شلوغ است.»

- فرزندان شما ازدواج می‌کنند، شریک زندگی، زندگی اجتماعی و شغلی خواهند داشت که باعث تغییر در روابط آن‌ها با شما می‌شود.

- جایی برای ایجاد مرزها باز کنید: والدین حق داشتن دسترسی نامحدود به فرزندان خود را ندارند.

- تغییری را ایجاد کنید که تمایل دارید ببینید: والد: «فرزندانم هیچ‌وقت بهم زنگ نمی‌زنند.» روان‌شناس: «به آن‌ها زنگ می‌زنی؟» والد: «نه. سرشان خیلی شلوغ است.» اگر می‌خواهید اتفاقی متفاوت رخ دهد، قدم اول را برای وقوع آن بردارید. بدون اینکه وظایف خودتان را انجام دهید، از دیگران توقع نداشته باشید.

وقتی به رابطه با فرزندان خود فکر می‌کنید، روابط بزرگ‌سالان با هم‌سالان خود ازجمله همکاران و دوستان را در نظر بگیرید و ببینید که چگونه با هم رفتار می‌کنند. در حالتی ایدئال، احترام متقابل، درک و فضایی برای تفاوت‌ها در نظر گرفته می‌شود. روابط والد و فرزندی زمانی رشد می‌کند که همانند روابط

بزرگ‌سالان با آن رفتار شود.

فرزندان بزرگ‌سال هنوز به روابط خود با پدر و مادرشان نیاز دارند. شما هرگز از تربیت والدین خود بی‌نیاز نمی‌شوید. برخی از بزرگ‌سالان به دلیل اینکه والدین آن‌ها دست از تربیتشان کشیده‌اند، احساس رهاشدن می‌کنند. فرزندپروری شغلی مادام‌العمر است.

ممکن است شخصی از تربیت فرزندان خود دست بکشد، اما هنوز نیازهای فرزندان وجود دارد. وقتی بالغ می‌شوید، احتیاج‌های شما متفاوت می‌نماید، اما از بین نمی‌رود. به یاد داشته باشید: تربیت فرزندان بالغ به معنای حمایت از آن‌هاست، نه مدیریت کارهایشان.

دلایل رایج دعواکردن

والدین نمی‌توانند فرزندان خود را انتخاب کنند و دوست‌داشتن آن‌ها، صرف‌نظر از اینکه راه‌حل مشکل اصلی چیست، دردی را دوا نمی‌کند. شما می‌توانید دیگران را دوست داشته باشید، اما از کاری که می‌کنند خوشتان نیاید یا دیگران را دوست داشته باشید، اما نخواهید به رابطه با آن‌ها ادامه دهید. شخصیت، خلق‌وخو و تجربیات زندگی، همگی تعیین‌کنندهٔ کیفیت رابطهٔ والدین و فرزندان است.

اعتیاد به موادمخدر، مسائل مربوط به سلامت روان، شیوه‌های مختلف زندگی دلایل رایجی هستند که والدین رابطهٔ خود و فرزندانشان را چالش‌برانگیز می‌دانند. عشق بی‌قیدوشرط به معنای تحمل هر رفتاری نیست. اساساً همهٔ روابط، حتی روابط بین والدین و فرزندان، با توجه به شرایط تغییر می‌کند.

اعتیاد به موادمخدر

اعتیاد به موادمخدر می‌تواند تأثیرات تحمل‌ناپذیری در شخصیت فرزند بگذارد و احساس ناامنی را القا کند. والدین ممکن است تصمیم بگیرند مرزهای واضح و روشنی را ایجاد کنند یا رابطه را دورادور مدیریت کنند. والدین تعیین می‌کنند که خط قرمزها کجا باشد. از دیدگاه برخی، برقرارنکردن هرگونه تماس می‌تواند سالم‌ترین گزینه باشد. در مواردی، والدین ممکن است تصمیم بگیرند طوری با فرزند خود برخورد کنند که از دیدگاه پدر و مادرهای دیگر غیرمنطقی است. وقتی فرزند اعتیاد دارد، فرزندپروری می‌تواند سبک‌های مختلفی داشته باشد. ممکن است یکی از والدین انکار و قطع رابطه را انتخاب کند، اما دیگری به رابطهٔ خود و فرزندش ادامه دهد. اختلاف‌نظر والدین در این شرایط مایهٔ تأسف است. زوج‌درمانی راهی برای پذیرفتن این تفاوت‌ها و سازمان‌دهی آن‌هاست.

جانین و همسرش، رونالد، نوه‌های خود را بزرگ کردند. رونالد بعداز اینکه دخترشان حضانت بچه‌ها را از دست داد، از هرگونه تماس با او خودداری کرد. اما جانین به او اجازه می‌داد تلفنی با بچه‌ها صحبت کند.

مذهب

تغییر مذهب یا پذیرش دین جدید ممکن است به روابط بین والدین و فرزند آسیب بزند. دین و مذهب در نحوهٔ نگرش شما تأثیر می‌گذارد و در برخی موارد این تغییر دیدگاه ممکن است نحوهٔ تعامل فرزندان با خانواده را تغییر دهد. بحث بر سر آموزه‌ها، تاریخ و حقایق مذهبی ممکن است باعث ایجاد تنش در خانواده شود. ممکن است والدین با تغییرنکردن [عقاید] فرزندانشان و ساکن‌ماندن [باورهای] آن‌ها به همان صورتی که بهشان یاد داده شده راحت‌تر باشند. بخش چشمگیری از بزرگ‌سالی شامل تصمیم‌گیری دربارهٔ فردی است که تمایل دارید باشید.

وقتی فرزند شما تصمیم به انتخاب مذهب دیگری گرفته، می‌توانید این‌گونه واکنش نشان دهید:

- به فرزندتان برای انتخاب این دین جدید احترام بگذارید.
- تلاش کنید دربارهٔ این دین جدید مطالب بیشتری بیاموزید و به حرف‌های فرزندتان گوش کنید.
- در فعالیت‌هایی که مربوط به این دین می‌شود شرکت کنید.
- از بحثی که به مشاجره منجر می‌شود خودداری کنید.
- به تأثیرات مثبتی که این دین در زندگی فرزندتان داشته اشاره کنید.

مسائل مربوط به سلامت روان

سر باززدن فرزندان از درمان سلامت روان برای بسیاری از والدین دردناک است. همسایهٔ قبلی من پسری داشت که به اسکیزوفرنی مبتلا بود. او به من هشدار داده بود که اگر پسرش به خانهٔ من آمد، در را برایش باز نکنم. بعداز سال‌ها تلاش و رفتن به جلسات روان‌درمانی، همسایه‌ام تصمیم گرفت از مبارزه برای پسرش دست بکشد.

حوادث قبلی، که خشونت را هم شامل می‌شد، باعث شد پسرش دیگر اجازهٔ ماندن در خانهٔ او را نداشته باشد. این انتخابی سخت اما ضروری برای همسایه‌ام بود.

تفاوت سبکِ زندگی

فرزندان ما وقتی بزرگ می‌شوند تصمیم می‌گیرند به چه فردی تبدیل شوند. ممکن است تصمیم بگیرند آن فردی نباشند که شما تربیت کرده‌اید. تفاوت در سبکِ زندگی ممکن است شامل این موارد شود:

- انتخاب‌های مالی؛
- روابط عاشقانهٔ سنتی یا غیرسنتی؛
- رژیم‌های غذایی؛
- دیدگاه‌های سیاسی.

مشاجره‌های ایوا با پسرش، مایلز، از زمانی آغاز شد که مایلز با امبر ازدواج کرد. امبر روابط مایلز را کنترل می‌کند و بین او و افرادی که دوستش دارند فاصله می‌اندازد.

از دید ایوا، مایلز دیگر آن فرد شیرین و دوست‌داشتنی که ایوا بزرگ کرده بود نیست، چراکه به امبر اجازه می‌دهد روابطش با افراد دیگر را خراب کند. گاهی تمایل به ترمیم روابط والد و فرزند یک‌طرفه است. یادتان باشد که این روابط ترمیم نمی‌شود، مگر به خواست هر دو طرف رابطه.

پرورش بزرگ‌سالان

گاهی اوقات، فرزندان در بزرگ‌سالی رفتاری بالغانه ندارند. اما این بدان معنا نیست که ادامهٔ رفتار با آن‌ها همانند کودکان مفید است. مراقبت والدین از فرزندانشان به هر طریقی که می‌توانند درک‌شدنی است، اما انجام‌دادن این کار ممکن است هزینهٔ گزافی برای والدین داشته باشد. طبق تحقیقات سایت مگنیفای‌مانی،[۵۹] ۲۲ درصد بزرگ‌سالان و ۶۷ درصد از نسل زِد[۶۰] ازسوی والدینشان حمایت مالی می‌شوند. در بعضی موارد، فرزند بزرگ‌سال بدون حمایت مالی والدین شکست می‌خورد. برخی والدین رابطه‌ای وابسته را ایجاد کرده‌اند. طبق تحقیقاتی که از روی نرخ بانکی افراد انجام شد، ۳۴ درصد از والدین هزینه‌های مسکن فرزندان، بیمهٔ درمانی آن‌ها و هزینه‌های اضطراری را پرداخت می‌کنند و با این کار درآمد بازنشستگی خود را تمام می‌کنند. راه‌حل این مشکل پیچیده است و ممکن است به کمک افرادی حرفه‌ای در زمینهٔ مشاورهٔ مالی یا روان‌شناسی نیاز داشته باشید. اما این راه‌حل فقط به نحوهٔ برخورد والدین بستگی ندارد.

والدین می‌خواهند در هر سنی از فرزندان خود مراقبت کنند. مهم است که فرزندان شما بدون دریافت این کمک‌ها بتوانند از پس زندگی خود بربیایند. کمک به فرزندان بالغ ممکن است این‌گونه باشد:

- از فرزندان حمایت موقت کنیم و به آن‌ها آموزش دهیم.
- به‌جای اینکه کاری برای آن‌ها انجام دهیم، کمک کنیم خودشان با ارائهٔ راه‌حل آن را انجام دهند.
- برای شیوهٔ حمایت از آن‌ها حدومرز تعیین کنیم.
- بدون ارائهٔ راه‌حل یا تلاش برای حل مشکل به آن‌ها اجازه دهیم خودشان برای حل آن تلاش کنند.
- به‌آهستگی نقش خود را از فردی مراقبت‌کننده به حامی تغییر دهیم.

وقتی فرزند بزرگ‌سال بدون ایجاد حدومرز به زندگی خود ادامه می‌دهد، والدین او باید برای داشتن مزایا در درازمدت رابطهٔ خود و فرزندشان را تغییر دهند. حمایت از فرزندان باید حدومرز داشته باشد و به ضرر والدین تمام نشود.

راه‌حل‌هایی برای چالش‌های رابطه با فرزندان بزرگ‌سال

از مشاورهٔ خانواده بهره ببرید

جلسات روان‌درمانی فضایی را برای حمایت از طرفین فراهم می‌کند. تنهایی به جنگ مشکلات رفتن بهترین راه‌حل نیست. مسائل خانوادگی ممکن است به کمک متخصصی ماهر نیاز داشته باشد. در روند درمان، به مسائلی برمی‌خورید که هرگز خودتان به آن‌ها رسیدگی نمی‌کردید. اگر به این شیوهٔ درمان علاقه‌مندید، از عزیزانتان دعوت کنید به شما ملحق شوند:

- «من دوستت دارم و می‌خواهم روی رابطمان بیشتر کار کنیم. یک مشاورهٔ خانواده پیدا کرده‌ام. می‌آیی با هم برویم پیشش؟»
- «می‌دانم وقتی سعی می‌کنیم خودمان مسائل را حل کنیم، اغلب به مشاجره ختم می‌شود. من دوست دارم که دربارهٔ نحوهٔ برقراری ارتباط با یک متخصص صحبت کنیم.»

- «این رابطه برایم اهمیت دارد. لطفاً با من به مشاوره بیا.»

درمان فردی انجام دهید

وقتی یکی از اعضای خانواده از رفتن به جلسات روان‌درمانی سر باز می‌زند و شما آمادگی لازم برای دعوت از آن‌ها را ندارید، خودتان به بهترین شکل ممکن مشکلات را حل کنید. معمولاً، افرادِ تحتِ درمان دربارهٔ روابط خود با افرادی که درحال درمان نیستند صحبت می‌کنند. شما می‌توانید مدیریت رابطهٔ دشوار را یاد بگیرید و احساسات خود را بدون حضور طرف مقابل پردازش کنید. درمان فردی موقعیتی برای شما ایجاد می‌کند تا بتوانید روی خودتان و نحوهٔ عملکردتان در

روابط خود با دیگران کار کنید.

تربیت فرزندان کوچک‌تر: شما می‌توانید آینده را شکل دهید

شما می‌توانید با انجام‌دادن کارهای متفاوت و امتناع از تکرار چرخه‌های ناسالم در رابطه با فرزندانتان آیندهٔ خود را تغییر دهید. چه مشکلاتی در خانوادهٔ شما وجود دارد و برای رسیدن به نتیجه‌ای متفاوت چه باید کرد؟ بیایید دربارهٔ چند راه برای شکستن الگوهای نسلی صحبت کنیم.

فرزندانتان را به صحبت دربارهٔ احساساتشان تشویق کنید

وقتی سیدنی یازده‌ساله بود، پدر و مادرش از هم جدا شدند. او و خواهر و برادرش زمانی متوجه این موضوع شدند که پدرشان وسایل خود را جمع کرد و رفت. هیچ‌کس دربارهٔ این موضوع با آن‌ها صحبت نکرده و نگفته بود که چه اتفاقی افتاده است. فقط به آن‌ها گفته شده بود: «همه‌چیز درست می‌شود.» اما بچه‌ها احساس خوبی نداشتند، چراکه تغییرات چشمگیری در زندگی‌شان رخ داده بود.

هر وقت سیدنی سعی داشت دربارهٔ طلاق صحبت کند، مادرشان موضوع را عوض می‌کرد. سرانجام، سیدنی دربارهٔ مسائلی که او را آزار می‌داد صحبت نکرد. انجام‌دادن این کار برای کودکان بسیار مضر است، زیرا آن‌ها به ارتباط عاطفی با بزرگ‌سالان نیاز دارند. اغلب، احساسات موضوعی نهی‌شده و نادیده گرفته‌شده در خانواده‌هاست. حتی وقتی دربارهٔ احساسات صحبت نمی‌کنیم هم وجود دارد. بچه‌ها از وجود بحران در خانواده آگاه هستند و صحبت با بزرگ‌سالان به آن‌ها

کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی کنند.

حواستان باشد به فرزندان خود وعدهٔ «همه‌چیز درست خواهد شد» یا «حالا این‌قدرها هم اتفاق بدی نیست» ندهید. گاهی اوقات همه‌چیز درست نمی‌شود و این اتفاق احساسات ناخوشایندی با خود به‌همراه دارد. در جایگاه فردی بزرگ‌سال، می‌توانید به احساسات فرزند خود گوش کنید. ممکن است نتوانید کاری برای بهبود شرایط انجام دهید، اما صحبت دربارهٔ احساسات پیچیده نشان می‌دهد که شما با هم در ارتباط هستید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید.

بیان این جملات به فرزندانتان می‌آموزد که چگونه دربارهٔ احساسات خودشان صحبت نکنند:

- القای احساس شرمندگی به‌خاطر حساس‌بودن؛
- جلوِ بیان احساسات آن‌ها را گرفتن؛
- تحت فشار قراردادن آن‌ها برای غلبه بر احساسات؛
- بیان جملاتی مانند «حالت خوب است، الکی ادا درنیاور» وقتی ناراحت هستند؛
- گفتن اینکه چه احساسی باید داشته باشند؛
- گفتن اینکه چه احساسی باید داشته باشند و مجبورکردنشان به موافقت با شما؛

- اجتناب از گفت‌وگو دربارهٔ احساسات؛
- خودداری از ابراز احساسات جلوِ آن‌ها؛
- وانمود به اینکه همیشه از پس مشکلات برمی‌آیید.

وقتی اشتباه می‌کنید، از فرزندان خود عذرخواهی کنید

از وقتی که مادر شده‌ام، فهمیده‌ام همه‌چیز را نمی‌دانم. گاهی منظور طرف مقابلم را اشتباه متوجه می‌شوم و وقتی عصبانی می‌شوم، باید عذرخواهی کنم. وقتی بچه بودم، می‌دیدم که بزرگ‌سالان اشتباه می‌کردند و برای آن بهانه می‌آوردند. در نتیجه، شرایط بدتر از قبل می‌شد. آن‌ها به اشتباه‌بودن آنچه می‌گفتند یا نادرست‌بودن آنچه انجام می‌دادند اعتراف نمی‌کردند و برای آن عذرخواهی نمی‌کردند. اعتراف به نادانی به‌جای وانمود به خِرَد امری شجاعانه است. عذرخواهی از بچه‌ها در این مواقع مفید است:

- وقتی از روی خشم یا ناامیدی داد زده‌اید.
- عواطف آن‌ها را نادیده گرفته‌اید یا آن را نپذیرفتید.
- شما اشتباه کرده‌اید.
- شرایطی را ایجاد کرده‌اید که مجبور شده‌اند از خودشان مراقبت کنند و راهنمایی‌شان نکرده‌اید.

- برای چیزی نادرست آن‌ها را سرزنش کرده‌اید.
- بدرفتاری کرده‌اید.
- معذرت‌خواهی همیشه اوضاع را بهتر نمی‌کند، اما پاسخ‌گوبودن شما به فرزندانتان را نشان می‌دهد. عذرخواهی از کودک ممکن است این‌گونه بیان شود:
- «من سرت داد زدم و کارم درست نبود. معذرت می‌خواهم.»
- «می‌خواستی با من صحبت کنی و من به حرف‌هایت گوش نکردم. ببخشید. می‌شود الان چیزی را که می‌خواستی بگویی؟»
- «من اشتباه متوجه شدم. تو درست می‌گفتی.»
- «نباید تو را بدون اینکه از کسی بخواهم مراقبت باشد رها می‌کردم. باید برای کمک به تو آنجا می‌بودم.»
- «ببخشید که تو را سرزنش کردم. تقصیر من بود.»
- «ببخشید که این‌طوری با تو صحبت کردم. رفتارم مناسب نبود.»

به فرزندان خود اجازه دهید احساسات شما را ببینند و عواطف خود را برایشان توضیح دهید

مخفی‌کردن دردی که در قلب خود دارید نه برای شما مفید است و نه برای فرزندانتان. برای بیان احساساتتان کمی آسیب‌پذیر باشید. خیلی وقت‌ها از مراجعه‌کنندگانم چیزهای این‌چنینی می‌شنوم: «هرگز ندیده‌ام مادرم از موضوعی ناراحت شود. او همیشه آرامش خودش را حفظ می‌کند.» بیان احساسات

می‌تواند به کودکان کمک کند احساس راحتی در زمان بیان عواطفشان داشته باشند. با روشی مناسب با سن او احساساتتان را بیان کنید. با این جملات می‌توانید احساسات خود را بیان کنید:

- «گریه می‌کنم، چون مادرم فوت شده و دلم برایش تنگ شده.»
- «چون ناراحت بودم، داد زدم.»
- «می‌خواهم چند دقیقه‌ای تنها باشم، چون به معنای واقعی کلمه ناامیدم.»

احساسات خود را در مواقع دشوار انکار نکنید. با انجام‌دادن این کار فرزندان شما متوجه نمی‌شوند موقع تجربهٔ شرایطی مشابه چگونه باید واکنش نشان دهند. فرزندانتان می‌توانند احساسات شما را درک کنند. شما مجبور نیستید با گفتن جملاتی مانند «ناراحت نیستم» یا «حالم خوب است» وانمود کنید.

البته، گاهی بزرگ‌سالان جزئیات زیادی با فرزندان خود در میان می‌گذارند. صحبت‌کردن دربارهٔ احساساتتان ایرادی ندارد، البته اگر فرزندانتان را به مراقب عاطفی خود تبدیل نکنید. اگر بیش از حد دربارهٔ احساساتتان با فرزندان خود صحبت می‌کنید، ممکن است حاکی از آن باشد که به صحبت با بزرگ‌سال دیگری نیاز دارید، مانند یک روان‌شناس.

با فرزندان خود وقت بگذرانید

براساس مطالعات جدید، کیفیت زمانی که با فرزندان خود می‌گذرانید بیشتر از میزان آن تأثیرگذار است. خوشبختانه، امروزه والدین تمایل بیشتری به بازی‌کردن، کتاب‌خواندن برای کودکان و شرکت در فعالیت‌های مربوط به فرزند خود دارند.

میزان دقیقی برای تعیین کیفیت زمانی که کنار فرزند خود گذرانده‌اید وجود ندارد، اما انجام‌دادن فعالیت‌هایی که کودک شما از آن‌ها لذت می‌برد بسیار مهم است. فرزندان شما تمایل دارند که بدانند به آن‌ها اهمیت می‌دهید. برای همین، با گفتن جملاتی مانند «به نقاشی‌ام نگاه کن» یا «بیا با هم تلویزیون تماشا کنیم» تلاش می‌کنند توجه شما را جلب کنند.

اغلب، فرزندان خانواده‌های ناکارآمد والدینی نداشتند تا به دنیای آن‌ها قدم بگذارند و وقتی فرزندان تلاش کردند وارد دنیای والدین خود شوند، والدینشان آن‌قدر سخت‌گیری کردند که فرزندانشان نتوانستند برای خود سرگرمی پیدا کنند. والدین ممکن است فرزندان خود را به شرکت در فعالیتی ورزشی تشویق کرده باشند، اما این کار نمی‌تواند جای مشارکت و وقت‌گذراندن با کودک را بگیرد. فرزند خانواده باید به کاری که انجام می‌دهد علاقه‌مند باشد، نه صرفاً مجبور به انجام‌دادن آن شده باشد. به‌جای انتخاب فعالیتی برای او، بپرسید که تمایل به انجام‌دادن چه‌کاری دارد.

مقابله با محرک‌ها را به آن‌ها آموزش دهید

احساسات همهٔ ما در مواجهه با مسائل بزرگ و کوچک تحریک می‌شود. کودکان به‌دلیل ناتوانی در کنترل احساسات خود بهانه‌گیر و لج‌باز می‌شوند. بنابراین،

ارائهٔ چند راهکار برای بازبینی رفتار خود یا هم‌سویی با دیگران می‌تواند مفید باشد.

بازبینی رفتار خود می‌تواند این گونه باشد:

- تنفس عمیق؛
- بازی با فیجت‌ژورنالینگ.[۶۱]
- هم‌سویی می‌تواند این گونه باشد:
- صحبت دربارهٔ نگرانی‌هایشان؛
- نفس عمیق کشیدن با دیگران؛
- درآغوش گرفتن.

فردی باشید که فرزندانتان به او نیاز دارند یا فردی که در کودکی آرزو داشتید کنارتان بود

شما در کودک‌بودن تخصص دارید، چراکه قبلاً این دوران را سپری کرده‌اید. به خاطر بیاورید که داشتن احساساتی کنترل‌نشدنی چگونه بود. به یاد بیاورید که اعتماد به بزرگ‌ترها برای انجام‌دادن بیشتر کارها چگونه بود. برای تربیت فرزندان خود، دوران کودکی‌تان را به یاد بیاورید. در آن دوران به چه‌چیزی نیاز داشتید؟ به این مسئله فکر کنید.

انسان‌ها موجوداتی منحصربه‌فردند و هرکدام به چیزی متفاوت نیاز دارند. ازاین‌رو، غیرممکن است بتوانیم دو فرزند را یکسان تربیت کنیم و بتوانیم نیازهای منحصربه‌فرد آن‌ها را برآورده کنیم. همچنین، تربیت فرزندانتان بر پایهٔ چیزی که خودتان در کودکی نیاز داشتید مؤثر نخواهد بود. همان فردی باشید که فرزندانتان به او نیاز دارند و درعین‌حال به یاد داشته باشید که کودک‌بودن چگونه است.

با گذشت زمان، از والدینی که فرزندتان نیاز دارد به حامیِ سبکِ زندگیِ فرزندتان تبدیل می‌شوید. با رشد و تکامل کودک تغییرات در رابطهٔ والد و فرزند می‌تواند پیچیده و درعین‌حال سالم باشد. ممکن است اتمام دوران کودکی و آغاز بزرگ‌سالی برای فرزندان شما سخت باشد. با حمایت از فرزندان خود این زمان را به بهترین نحوه سپری کنید. به یاد داشته باشید که عشق به معنای کنترل فرد مقابل نیست.

تمرین

دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- از رابطهٔ والد و فرزند چه می‌خواهید؟
- چه مسائلی را باید به فرزندانتان بگویید؟
- برای حمایت از فرزندان خود، چه حدومرزی را باید تعیین کنید؟

فصل چهاردهم: عیب‌یابی روابط در خانواده‌ای پُرجمعیت

بعداز مرگ پدربزرگ آوری، آلبرت، خانواده در شرف فروپاشی قرار گرفت، چراکه نام برخی از عموها و پسرعموهای او در وصیت‌نامه ذکر نشده بود. از کسانی که نامشان در وصیت‌نامه قید شده بود انتظار می‌رفت سهم ارث خود را با افرادی که از وصیت‌نامه حذف شده بودند تقسیم کنند. وضعیت اسفناکی بود.

برای سال‌ها همه تصور می‌کردند آلبرت هر پنج فرزندش را دوست دارد، اما حالا مشخص شد که دختر و پسر بزرگش فرزندان محبوب او بودند. وقتی که زنده بود، به هر پنج فرزند خود هدایای نقدی می‌داد، اما در وصیت‌نامه‌اش فقط برای دو فرزند ارشدش و دو نوه از دوازده نوه وجوه و دارایی باقی گذاشت.

پس‌از مرگ آلبرت، اعضای خانواده دیگر تعطیلات را با هم سپری نمی‌کردند، چراکه همه دربارهٔ وصیت‌نامه بحث می‌کردند. پدر آوری فرزند وسط خانواده بود. او ارتباط خودش با دو خواهر کوچک‌ترش را قطع کرد. آوری ارتباطی قوی با پدربزرگش نداشت. برای همین وقتی نام او در وصیت‌نامه ذکر نشد، چندان تعجب نکرد. او نمی‌توانست درک کند که چرا پدر و خاله‌هایش به‌خاطر خانوادهٔ خود این اختلافات را کنار نمی‌گذارند. آوری وصیت‌نامه را انتخاب پدربزرگش می‌دید، اما می‌دانست که در صورت بیان این موضوع از خانواده طرد خواهد شد.

آوری زمان زیادی را با عموزاده‌ها و عمه‌هایش می‌گذراند، اما حالا این اختلافات برقراری ارتباط را برای او دشوار کرده بود. او نمی‌خواست طرف کسی را بگیرد و درعین‌حال به دزدکی صحبت‌کردن با بستگانش تمایلی نداشت. هر وقت که با عمه‌هایش صحبت می‌کرد، زمان به غیبت دربارهٔ خواهر و برادر بزرگ‌ترشان

سپری می‌شد.

آوری در شُرف ازدواج‌کردن بود و تمایل داشت بستگانش را به عروسی دعوت کند، اما کنارهم‌بودن آن‌ها نگران‌کننده بود. او سعی کرد میزهای این پنج خواهر و برادر را دور از هم در سالن قرار دهد، اما می‌دانست که پدرش از اینکه او آن‌ها را دعوت کرده ناراحت خواهد شد. آوری تمایل داشت این موضوع را به پدرش بگوید و برای همین جلسات روان‌درمانی را آغاز کرد تا بتواند با عصبانیت پدرش کنار بیاید.

گیرکردن وسط ماجرا

حتی مسائل خانوادگی که هیچ ربطی به شما ندارند شاید در شما تأثیر بگذارند. اختلاف والدین شما با خانواده‌شان می‌تواند مانع ارتباط شما با عمه، خاله، عمو، دایی، پدربزرگ و مادربزرگ شود. به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید کسی را مجبور کنید رابطهٔ خود را با فردی از نو بسازد.

آوری تمایل داشت بی‌طرف بماند. این راهبردی مفید بود به شرطی که همه را به جشن عروسی‌اش دعوت نمی‌کرد.

او مخفیانه با عمه و عمویش در ارتباط بود، اما حضور همه در عروسی او اوضاع را پیچیده می‌کرد.

رفتارهایی که ممکن است به آوری کمک کند عبارت‌اند از:

صداقت

آوری می‌تواند صادقانه تمایل خود را به داشتن ارتباط با دیگران نشان دهد، حتی اگر برخی از افراد ناراحت شوند.

ایجاد حدومرز

آوری می‌تواند به دیگران بفهماند که در این شرایط جایگاهی برای مشکلات آن‌ها در نظر گرفته نخواهد شد. ممکن است این مسئله را این‌گونه بیان کند:

خطاب به پدرش: «بابا، می‌دانم از اینکه اسمت در وصیت‌نامه نبود ناراحتی. جدا از مشکلاتی که تو با خواهر و برادرت داری، من هیچ مشکلی ندارم و تمایل دارم رابطه‌ام با آن‌ها را ادامه بدهم.»

خطاب به عمه و عموهایش: «من تمایل دارم دربارهٔ خودمان حرف بزنیم، نه پشت‌سر افرادی که من دوستشان دارم.»

اجازهٔ انتخاب‌دادن

ممکن است برخی افراد به عروسی آوری نیایند، چراکه تمایلی به ملاقات با دیگر اعضای خانواده ندارند. آوری نمی‌تواند تصمیمات افراد دیگر را کنترل کند و باید یاد بگیرد با ناراحتی خودش از این موضوع کنار بیاید.

بی‌طرفی

مدیریت روابط خانوادگی یا روان‌درمانگر خانواده بودن وظیفهٔ شما نیست. می‌توانید به دیگران بفهمانید که حزبی بی‌طرف خواهید ماند و تمایل ندارید بخشی از

این ماجرا باشید.

اختلافات خانوادگی اغلب بر سر ارث‌ومیراث، شایعات بی‌اساس، الگوهای اختلال عملکرد مزمن مانند اعتیاد یا سوءاستفاده از دیگران و تبعیض شروع می‌شود. اگر سریال‌های خانوادگی مانند وظایف والدین،[۶۲] این ما هستیم،[۶۳] وراثت[۶۴] را تماشا کنید، یکی از مشکلاتی را که گفته شد در این سریال‌ها خواهید دید. برای مثال، در سریال بی‌شرم[۶۵] هریک از اعضای خانواده منحصراً یکی از این ناکارآمدی‌ها را نشان می‌دهند. در این سریال، فرزند محبوب بزرگِ خاندان، فرانک گالاگر، لیام نام دارد. شاید دلیل این موضوع ته‌تغاری‌بودن لیام باشد یا به این خاطر باشد که لیام دیدگاه مثبتی به فرانک دارد. لیام به‌اندازهٔ پنج خواهر و برادر دیگرش با فرانک خاطره ندارد. بنابراین، رابطهٔ پیچیده‌ای با او ندارد. همچنین، فرانک به رابطهٔ خود با لیام توجه بسیاری دارد، چون احتمالاً این آخرین فرصت او برای پدری‌کردن است.

مشکلات رایج با پدربزرگ و مادربزرگ، خاله و عمه، عمو و دایی و فرزندان آن‌ها

بحث دربارهٔ مسائل گذشته

مسائل گذشته در بسیاری از خانواده‌ها تکرار می‌شود تا وقتی که فردی شجاعت صحبت دربارهٔ مشکلات خانوادگی را داشته باشد. به یاد داشته باشید که صحبت‌کردن با بحث‌وجدل متفاوت است. بحث‌وجدل شامل دادوبیداد است و هرگز مقصود شما را نمی‌رساند. البته، برخی از مسائل خانوادگی چنان ریشه

دوانده‌اند که ممکن است برای ازبین‌بردن آن به فردی متخصص نیاز داشته باشید یا مجبور شوید آن را رها کنید.

در دورهمی‌های خانوادگی، مادر سالی و خاله و دایی‌اش همیشه دربارهٔ مسائل دوران کودکی‌شان بحث می‌کردند. این گفت‌وگو ابتدا مکالمه‌ای آرام بود، اما به‌ناچار به دادوبیداد تبدیل می‌شد. سالی از این دورهمی‌ها اجتناب می‌کرد، چراکه نمی‌توانست اختلافات بین بزرگ‌سالان را تحمل کند. راه‌های مدیریت این موضوع عبارت‌اند از:

- درک کنید همهٔ مسائل را نمی‌توان حل کرد و از مطرح‌کردن آن‌ها خودداری کنید.
- اگر بیان مشکلی آرامش شما را به هم می‌زند، آن را رها کنید.
- به‌جای اینکه دربارهٔ مسائل با افراد زیادی از اعضای خانواده صحبت کنید، یک‌به‌یک با آن‌ها صحبت کنید.
- قبل‌از داغ‌شدن مشاجرات، آن را زودتر رها کنید.

احساس کنار گذاشته‌شدن

صحبت دربارهٔ انتظارات خود به این دلیل مهم است که خانواده‌ها بزرگ‌ترین چالش‌های خود را در رویدادهای مهم زندگی تجربه می‌کنند. برای مثال، میگل با عمه‌اش، پاتریس، رابطهٔ صمیمانه‌ای داشت. چون پاتریس عمهٔ محبوب میگل بود، تصور می‌کرد که می‌تواند بیشتر در برنامه‌ریزی عروسی میگل اظهارنظر کند.

اما میگل مشغول برگزاری مراسم بود و کمتر و کمتر با عمه‌اش صحبت می‌کرد و پاتریس از اینکه کنار گذاشته شده بود ناراحت شد.

داشتن انتظاراتی از دیگران منطقی است، اما اینکه دیگران انتظارات ما را برآورده می‌کنند یا خیر از کنترل ما خارج است. تمایلات ما با کسب تجربه‌ای تازه و ملاقات با افراد جدید تغییر می‌کند. وقتی که شما افراد جدیدی را ملاقات می‌کنید، ممکن است بعضی از اعضای خانواده احساس کنند کنار گذاشته شده‌اند. این امکان وجود دارد که خواهرتان ساقدوش عروسی شما نباشد یا پسرعموی محبوب شما به دورهمی خانوادگی دعوت نشده باشد. شخصیت شما طی زمان تغییر می‌کند و این روابط شما را نیز تغییر می‌دهد.

راه‌های مدیریت این موضوع از این قرار است:

- زودتر شرایط را توضیح دهید: «ما دو نفر می‌خواهیم برنامه‌ریزی عروسی را خودمان انجام دهیم تا یاد بگیریم کارها را با هم پیش ببریم.»
- مطمئن شوید که فرد مقابل متوجه حرف شما شده است: «می‌خواهم مطمئن شوم متوجه منظورم شدی. شنیدی چی گفتم؟»

نظرهای آزاردهنده

بیشتر خانواده‌ها دست‌کم یک خویشاوند بداخلاق و بی‌ادب دارند. بسیاری از اعضای خانواده می‌گویند: «همین‌اند که هستند. کاری نمی‌توانیم بکنیم.» خوشبختانه، ما مجبور نیستیم این افراد را حتی زمانی که دیگران رفتارشان را می‌پذیرند تحمل کنیم. شنیدن این نوع جملات در جشن شکرگزاری[۶۶] می‌تواند

آزاردهنده باشد: «یادت است که وقتی بچه بودی، روی تخت من خراب‌کاری کردی؟» خانواده‌ها ممکن است اذیت‌کردن را راهی برای برقراری ارتباط بدانند. در بعضی مواقع، شوخی‌ها ممکن است آزاردهنده باشد. اگر این‌طور است، باید با خانوادهٔ خود صحبت کنید. «باشد حالا. فقط شوخی کردم.» داشتن اظهاراتی بی‌ادبانه و تظاهر به شوخی‌کردن در واقع نوعی از سم‌پاشی ذهنی است. سم‌پاشی ذهنی فرایندی آزاردهنده است، زیرا اساس آن این‌گونه است: «به‌جای اینکه حقیقت را بپذیری، کاری می‌کنم که فکر کنی داری اشتباه می‌کنی.» چون رفتاری شوکه‌کننده است، شما مغز خود را سوراخ می‌کنید تا بفهمید اشتباه کرده‌اید یا خیر. حقیقت این است که این رفتار حقیقی شما نیست و شما عقل خود را از دست نداده‌اید. سم‌پاشی ذهنی باعث می‌شود که شما به هر کاری که انجام می‌دهید ش‌ک کنید.

وقتی کریس افزایش وزن داشت، چند نفر از اعضای خانواده آن را در دورهمی‌های خانوادگی مطرح کردند و حتی دربارهٔ آن شوخی کردند. این رفتار کریس را آزار می‌داد، اما او نمی‌دانست که چگونه آن را مطرح کند. راه‌های مدیریت این موضوع عبارت‌اند از:

- درباره‌اش صحبت کنید: «دربارهٔ وزن من نظر ندهید. این اصلاً خنده‌دار نیست، بلکه آزاردهنده است.»
- حرفت را تکرار کن: «قبلاً به این موضوع اشاره کرده‌ام. خودم می‌دانم که وزنم زیاد شده. تکرار بدیهیات سودی برای کسی ندارد.»
- وقتی که درخواست‌های شما نادیده گرفته می‌شود، در نظر بگیرید که چقدر می‌خواهید به این رابطه ادامه دهید.

متفاوت‌بودن با بقیه

ما همیشه درحال رشد و تغییر هستیم و گاهی اوقات ممکن است از هنجارهای خانواده دور شویم. شاید پذیرش این موضوع برای اعضای خانواده سخت باشد. این برخورد به معنای این نیست که آن‌ها خوبی شما را نمی‌خواهند، اما دیدن کسی که تغییر کرده است شاید یادآور این باشد که آن‌ها همانند شما نتوانسته‌اند تغییرات مثبتی ایجاد کنند.

تامارا پس‌از دو سال از ازدواج دومش، جدا شد. او از همسر اولش هم یک فرزند داشت. خانواده‌اش به‌خاطر اعتقادی که به ازدواج داشتند او را طرد کردند. در خانوادهٔ او، اگر مشکلی در ازدواج شما وجود داشت، طلاق جزو گزینه‌ها نبود.

میسی تنها نوه‌ای بود که تحصیلات دانشگاهی داشت. وقتی وکیل شد، خانواده‌اش زندگی‌ای را که برای خودش ساخته بود مسخره کردند. وقتی که میسی پاسخ رفتار آن‌ها را داد، اعضای خانواده‌اش سعی کردند اطلاعاتی به دست آورند تا بعداً به‌وسیلهٔ آن به او سرکوفت بزنند. میسی احساس می‌کرد که دیگر تمایلی به ادامهٔ رابطه ندارد. راه‌های مدیریت این موضوع این‌گونه است:

- خودت باش. تظاهر به کسی که نیستی به سلامت روان شما آسیب می‌زند.
- شما نمی‌توانید تصور خانوادهٔ خود را تغییر دهید. دیگران شما را براساس محدودیت‌های ذهن خود می‌بینند، نه خود حقیقی شما را. آن‌ها تمایل دارند شما را

بدون تغییراتتان تصور کنند و شما نمی‌توانید خواسته‌های آن‌ها را کنترل کنید.

- راه‌هایی برای ایجاد زندگی دلخواه عبارت‌اند از:
- بدون درنظرگرفتن نظر خانواده‌تان، به‌سوی خواسته‌های خود گام بردارید.
- با خانوادهٔ خود مناسب برخورد کنید بدون اینکه به آن‌ها اجازه دهید در زندگی شما دخالت کنند.
- عادات جدیدی ایجاد کنید.
- برخی از افراد با تصمیماتی که برای زندگی خود می‌گیرید موافق نیستند، این مسئله را بپذیرید.
- به خودتان ایمان داشته باشید، حتی زمانی که دیگران باور ندارند.

مناظره

دیدگاه‌های سیاسی، واکسیناسیون کرونا، نژادپرستی، روابط بی‌بندوبار، هویت جنسی و موضوعات بسیار دیگری می‌توانند برای خانواده‌ها چالش‌برانگیز باشند. بسیاری از اعضای خانواده به‌جای درک دیگران بحث می‌کنند تا نظر فرد مقابل را تغییر دهند یا ثابت کنند که سبکِ زندگی دیگری اشتباه است. راه‌حل این مسئله این است که به زندگی خود ادامه دهید و از تلاش برای تغییر افرادی که شما را درک نمی‌کنند دست بردارید. راه‌های مدیریت این موضوع از این قرار است:

- خانوادهٔ شما مجبور نیست با تصمیماتی که می‌گیرید موافقت کند.
- از قبل با افراد دربارهٔ انتظارات خود صحبت کنید. دیگران باید به شما احترام بگذارند، حتی اگر با انتخاب‌های شما موافق نباشند.
- اگر افرادی شما را به‌خاطر کسی که هستید مسخره یا تحقیر کرده‌اند، از آن‌ها فاصله بگیرید. شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، اما لازم نیست کنارشان باشید.
- از مبارزه امتناع کنید. مشاجره زمانی رخ می‌دهد که هر دو نفر تمایل به ادامهٔ آن داشته باشند. بنابراین، در صورت تمایل می‌توانید از بحث با فردی خودداری کنید.

ارث‌ومیراث

وقتی پای پول وسط باشد، روابط خانوادگی شاید دردسرساز شود. برخی از افراد براساس رابطهٔ خود با فرد متوفی ممکن است احساس کنند که حق گرفتن ارث را دارند. وقتی که اعضای خانواده فکر کنند برخی مستحق دریافت پول نیستند، ممکن است دعوا کنند. برخی از افراد با خواندن وصیت‌نامه ممکن است احساس کنند کنار گذاشته شده‌اند و درنتیجه نبردی میان زندگان آغاز شود.

وضعیت آوری بعداز مرگ پدربزرگش ناعادلانه بود، اما او می‌توانست انتخاب کند که چگونه به این اتفاقات واکنش نشان دهد. راه‌های مدیریت این موضوع عبارت‌اند از:

- به‌جای حدس انگیزهٔ دیگران، از آن‌ها سؤال کنید.

- بدانید از دست چه کسی عصبانی هستید و این عصبانیت را سر دیگران خالی نکنید. شما نمی‌توانید تعیین کنید که دیگران دارایی خود را به چه کسی واگذار کنند.

- اگر از اتفاقاتی که افتاده ناراحت هستید، قبل‌از مرگ خود دربارهٔ مسائل مالی شفاف‌سازی کنید تا پس‌از مرگتان بین وارثان شما اختلافی ایجاد نشود.

به یاد داشته باشید: اقوام شما افرادی هستند که از لحاظ خونی خویشاوندان شما محسوب می‌شوند. اگر می‌خواهید به روابط خود ادامه دهید، باید این موضوع را بپذیرید که برخی افراد با تصویر ایدئال شما سازگاری ندارند. ممکن است مجبور باشید آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیرید و برای بالابردن سطح زندگی‌شان تلاشی نکنید. برخی از مسائل ارزش جنگیدن دارند و برخی دیگر نه. شما مجبور نیستید بدرفتاری دیگران را فقط به این دلیل که خویشاوندان شما هستند تحمل کنید.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- برخی از مسائل کلیدی در روابط شما با خویشاوندانتان چیست؟

- در خانوادهٔ خود به چه کسی نزدیک هستید و از چه کسی احساس دوری می‌کنید؟
- برای بهبود روابط خویشاوندی با چه موانعی مواجه هستید؟

فصل پانزدهم: ماهیت روابط با خانوادهٔ همسر

بسیاری از مراجعه‌کنندگانم از روابط خود با همسر و خانوادهٔ همسرشان ناراضی هستند. نیا آرزو داشت با مادرشوهرش، دوریس، رابطهٔ خوبی داشته باشد. نیا با مادر خودش رابطهٔ خوبی نداشت، حال می‌خواست از این فرصت استفاده کند و رابطه‌ای صمیمی را با مادرشوهرش آغاز کند. متأسفانه، دوریس نتوانست انتظارات نیا را برآورده کند. نیا به‌جای تحقق رؤیای داشتن رابطهٔ خوبِ مادردختری در یک کابوس گرفتار شد. دوریس شخصیتی کنترل‌گر و آب‌زیرکاه داشت و بیشتر شبیه دوستش بود تا مادرش. با وجود همهٔ این مسائل، ظاهراً نیا تنها کسی بود که با شخصیت سلطه‌گر دوریس مشکل داشت.

اوایل، رابطهٔ خوبی با هم داشتند. همه‌چیز از زمانی شروع شد که نیا و همسرش خواستند اولین خانهٔ خود را بخرند. ابتدا ویل به‌جای صحبت با همسرش دربارهٔ گزینه‌های پیشِ رو، با مادرش صحبت کرد. دوریس دربارهٔ همه‌چیز نظر داد، از پیش‌پرداخت گرفته تا مکان خانه و دکوراسیون داخلی آن. دوریس حتی دربارهٔ رابطهٔ پسرش با نیا هم نظر می‌داد و ناخواسته آن‌ها را نصیحت می‌کرد.

این اتفاق‌ها به دعوا بین نیا و ویل منجر شد. ظاهراً ویل همه‌چیز را طبق نظر مادرش پیش می‌برد. چون نیا رابطهٔ خوبی با مادرش نداشت، ویل به او گفت که این رفتارها طبیعی و سالم است و نیا بیش از حد سرسختانه برخورد می‌کند. نیا ناامید و عصبانی بود و به سلامت روان خودش شک می‌کرد. آیا او فردی غیرمنطقی، متعصب و بدجنس بود؟

چون مطمئن نبود چه‌چیزی درست است و چه غلط، جلسات روان‌درمانی خود را آغاز کرد. او به من گفت: «از دعواکردن به‌خاطر کسی که در خانهٔ ما حضور ندارد خسته شده‌ام. من شوهرم را دوست دارم، اما نمی‌توانم این‌طور زندگی کنم. من و همسرم برای لحظه‌ای با هم کنار می‌آییم، اما دوریس دوباره بازی‌های مضحک خودش را برای کنترل زندگی ما شروع می‌کند. سعی می‌کنم به شوهرم اجازه بدهم خودش جریان را کنترل کند، اما او این کار را نمی‌کند.»

تشکیل خانواده

بسیاری از مردم تصور می‌کنند موظف به ادامهٔ رابطهٔ خود با خانوادهٔ همسرشان هستند، حتی زمانی که شرایط این رابطه سالم نیست. شریک زندگی شما رابطهٔ خاصی با خانوادهٔ خود دارد و شما می‌توانید نوع رابطهٔ خود با خانوادهٔ همسرتان را انتخاب کنید. شما موظف به ادامهٔ رابطه با افراد ازجمله خانوادهٔ همسر خود نیستید، همچنین نمی‌توانید دیگران را مجبور کنید تا طبق ایدئال شما رفتار کنند.

وقتی مادر همسر شما با ایدئال‌های شما فاصله دارد، می‌توانید او را همان‌طور که هست بپذیرید و رابطه‌ای نزدیک یا صمیمانه‌ای ایجاد کنید. وقتی از خواهر همسرتان انتظاری کمتر یا بیشتر از چیزی که هست نداشته باشید و او را همان‌طور که هست بپذیرید، می‌توانید رابطه‌ای سالم ایجاد کنید یا دربارهٔ نوع رابطه تصمیم بگیرید. رابطه‌ای صمیمانه ممکن است این‌گونه باشد:

- سلام و احوال‌پرسی با آن‌ها؛

- صحبت با خانوادهٔ همسر؛
- به‌حداقل‌رساندن مکالماتی که ممکن است به مشاجره منجر شود؛
- تصمیم دربارهٔ میزان زمانی که تمایل دارید در دورهمی‌های خانوادگی صرف کنید؛
- تصمیم به حضور در جمع‌های خانوادگی؛
- داشتن یا نداشتن تمایل برای دعوت آن‌ها به خانهٔ خود یا رفتن به دیدن آن‌ها.

من رفتاری منفعلانه و پرخاشگرانه در قبال همسرتان یا انجام‌دادن کارهایی مانند کنارگذاشتن‌های عمدی را نمی‌پذیرم. بااین‌حال، به شما پیشنهاد می‌کنم میزان مشارکت خود را انتخاب کنید. خانوادهٔ همسرتان را شما انتخاب نمی‌کنید. آن‌ها خانواده‌ای هستند که بعداز ازدواج واردش می‌شوید. شما تعیین می‌کنید که رابطهٔ خود با خانوادهٔ همسرتان چگونه باشد. گاهی اوقات، بهترین کاری که می‌توانید برای کسی انجام دهید این است که از او فاصله بگیرید. رفتاری صمیمی را انتخاب کنید، نه داشتن رابطه‌ای نزدیک.

تلاش برای پذیرش

برخی افراد توقع دارند که بهترین خواهرشوهر دنیا را داشته باشند یا پدر همسرشان بهترین فرد دنیا باشد. تعدیل انتظارات می‌تواند شما را از ناامیدی احتمالی نجات دهد. این بدان معنا نیست که شما نباید انتظاری از فرد مقابل داشته باشید، فقط واقع‌بینانه رفتار کنید. پذیرش اینکه پدر همسر و مادر همسرتان نمی‌توانند

خواسته‌های شما را برآورده کنند ممکن است سخت باشد، اما پذیرفتن آن‌ها همان‌طور که هستند مفیدتر از تلاش برای تبدیل آن‌ها به فرد ایدئال شما خواهد بود.

قضیه: «خواهرشوهرت پشت‌سر اعضای خانواده به شما بدگویی می‌کند.»

پذیرش: «فقط مسائلی را به او بگویید که اگر دیگران هم بدانند، برای شما اهمیتی ندارد.»

مراقب بیان احساسات خود در حضور این افراد باشید:

- به شما می‌گویند که چه احساسی باید داشته باشید.
- احساساتتان را نادیده می‌گیرند.
- برای موفقیت‌های شما خوش‌حال نمی‌شوند.
- سعی می‌کنند بدون درنظرگرفتن احساسات شما به صحبت ادامه دهند.
- به حرف‌های شما گوش نمی‌کنند.
- در مسائل زندگی خودشان غرق شده‌اند.
- فوراً به شما می‌گویند که چه جایی را اشتباه کرده‌اید.
- برای بیان احساساتتان شما را تحت فشار قرار می‌دهند.

- سریعاً شما را قضاوت می‌کنند.

قضیه: «پدر همسرتان با نوه‌هایش رابطه‌ای ندارد.»

پذیرش: «برای نبود او در جمع بهانه نتراشید. با افراد دیگری که می‌توانند روابط سالمی با فرزندان شما برقرار کنند در ارتباط باشید. به یاد داشته باشید که لزومی ندارد حامیان فرزندان شما فقط اعضای خانوادهٔ او باشند.»

استثناهایی نیز وجود دارد، اما مردم معمولاً همان‌طوری رفتار می‌کنند که در گذشته بوده‌اند، پس‌از رفتارهای دیگران تعجب نکنید.

این خانواده از قبل تشکیل شده است

به‌عنوان فردی تازه‌وارد، احتمالاً چیزهای متفاوتی از دیگران خواهید دید. شروع روابط و تلاش برای تغییر طرف مقابل بیشتر از اینکه مفید باشد به روابط شما آسیب می‌زند. ابتدا به‌دنبال درک پویایی روابط باشید، نه تلاش برای تغییر فوری آن‌ها. ممکن است مسائلی که از دیدگاه شما اشتباه است برای همسرتان عادی باشد.

نیا مادرشوهرش را فردی زورگو می‌دانست، اما ویل این رفتار را شیوهٔ ابراز علاقهٔ مادرش می‌دانست. شاید نیا به‌جای اینکه تلاش کند تا همسرش مسائل را از دیدگاه او ببیند، با بیان خواسته‌های خودش بتواند راه مفیدتری در پیش بگیرد.

مثال: دوریس تمایل دارد برای پیش‌پرداخت خانه به آن دو کمک کند. ازاین‌رو، پیشنهادهایی دربارهٔ موقعیت مکانی خانه می‌دهد.

راه‌حل احتمالی: نیا و ویل برای مشخص‌کردن آنچه در خانهٔ خود می‌خواهند فهرستی تهیه می‌کنند. وقتی ویل دربارهٔ پیشنهادهای مادرش صحبت می‌کند، نیا به‌جای صحبت دربارهٔ بازخورد مادرشوهرش، آن نظرها را به فهرست اضافه می‌کند.

مثال: دوریس دوست دارد نوه‌اش شب را در خانهٔ او سپری کند، اما نیا فکر می‌کند که سن فرزندش برای این کار خیلی کم است.

راه‌حل احتمالی: نیا نگرانی‌های خود را با ویل در میان می‌گذارد و دربارهٔ زمان مناسب انجام‌دادن این کار با هم صحبت می‌کنند.

مراجعه‌کنندگان من چالش‌های زیادی را در رابطه با خانوادهٔ همسر خود بیان می‌کنند، ازجمله:

- ادامهٔ رابطه با همسر سابق؛
- قضاوت و انتقاد؛
- ارزشمندندانستن وقت شما؛
- تفاوت‌های فرزندپروری؛
- انجام‌دادن کارهایی که از قبل به آن‌ها گوشزد شده است جلوِ فرزندان انجام ندهند؛
- دخالت بیش از حد در اختلافات زناشویی؛

- القای احساس گناه دربارهٔ دخالت‌های خانواده؛
- تفاوت‌های مذهبی؛
- رعایت‌نکردن حریم خصوصی؛
- غیبت با اعضای دیگر خانواده؛
- دزدیدن اتفاقات مهم زندگی شما؛
- روابط وابسته؛
- جلب‌توجه؛
- ارائهٔ مشاوره بدون درخواست قبلی؛
- تلاش برای کنترل وضعیت.

این فهرست فقط تعدادی از چالش‌های روابط خانوادگی را پوشش می‌دهد.

برای حل این مشکلات رایج چه باید کرد؟

ادامهٔ رابطه با همسر سابق

ممکن است خانوادهٔ همسر شما به شریک قبلی او وابسته باشند، حتی اگر شما آن را توهین‌آمیز بدانید. آن‌ها ممکن است با شریک قبلی او که زمانی بخشی از خانواده بوده روابط خود را حفظ کنند. در صورت امکان، از همسر خود بخواهید که با خانوادهٔ خود دربارهٔ این رفتار صحبت کند و این مشکل را حل کند. اگر همسر شما از انجام‌دادن این کار سر باز بزند، ممکن است مجبور شوید گفت‌وگویی ناخوشایند را با خانوادهٔ او آغاز کنید. انجام‌دادن این کارها می‌تواند مفید باشد:

- به آن‌ها بگویید که صحبت دربارهٔ همسرِ سابقِ شریکِ زندگی‌تان موجب ناراحتی شما می‌شود.
- توقعات خود را دربارهٔ نحوهٔ برخورد همسرتان با شریک سابقش بیان کنید.
- شما نمی‌توانید روابط اعضای خانوادهٔ همسرتان را با دیگران کنترل کنید، اما می‌توانید احساسات خود را دربارهٔ این روابط بیان کنید.

به خاطر داشته باشید که ممکن است همسر شما فرزندانی از شریک سابق خودش داشته باشد.

در این صورت، داشتن برخوردی سالم می‌تواند مفید باشد.

قضاوت و انتقاد

قضاوت‌ها زمانی مشکل‌ساز می‌شوند که فردی نظر خود را واضح بیان می‌کند. دوریس، مادرشوهر نیا، بارها و بارها او را به‌خاطر نداشتن رابطهٔ سالم‌تری با مادرش سرزنش کرد و بارها و بارها با گفتن این جمله او را آزار داد: «فقط یک مادر داری.» این باور ممکن است برای دوریس مفید بوده باشد، اما برای نیا این‌طور نیست.

انجام‌دادن این کارها ممکن است مفید باشد:

- ممکن است همسرتان دیدگاه متفاوتی دربارهٔ روابط خانوادگی داشته باشد. این موضوع را بپذیرید. شما مجبور نیستید خود را با استانداردهای او مطابقت دهید.

- مواردی را بیان کنید که همسرتان شما را قضاوت کرده است: «علی‌رغم اینکه مادرم با من بدرفتاری می‌کند، تو به من می‌گویی باز هم باید با او در ارتباط باشم و تصمیمم به اتمام رابطه با او از من فردی وحشتناک ساخته؟ داری بی‌دلیل از من انتقاد می‌کنی.»

- فقط چیزی را که باید بدانند بیان کنید، نه مسائلی را که قضاوت خواهند کرد یا از آن‌ها انتقاد خواهند کرد.

ارزشمندندانستن وقت شما

زمان شما متعلق به خانوادهٔ همسر شما نیست. اگر می‌خواهید زمان شما را ارزشمند بدانند، باید روش خود را تغییر دهید.

خانوادهٔ همسر: «ما می‌خواهیم در ماه جولای برویم سفر و هزینهٔ همه‌چیز را هم خواهیم پرداخت.» شما می‌توانید نه بگویید.

خانوادهٔ همسر: «این اولین کریسمس نوهٔ من است و من می‌خواهم هدیه‌های بسیاری برایش بخرم.» شما می‌توانید محدودیت‌هایی را برای هدیه‌دادن به فرزندانتان تعیین کنید.

خانوادهٔ همسر: «ما از شما می‌خواهیم شب کریسمس بیایید پیش ما.» شما می‌توانید تعطیلات خود را برنامه‌ریزی کنید.

انجام‌دادن این کارها می‌تواند مفید باشد:

- برنامهٔ تعطیلات خود را زودتر به آن‌ها بگویید.
- زمانی با حرف‌های دیگران موافقت کنید که برای شما و افرادی که تعطیلات را در کنار شما سپری می‌کنند بهترین نتیجه را به‌همراه داشته باشد.
- قبل‌از موافقت با هرچیزی با شریک زندگی خود مشورت کنید.

تفاوت‌های فرزندپروری

شیوهٔ فرزندپروری شما ممکن است برای خانوادهٔ همسرتان ناراحت‌کننده باشد. وقتی یکی از اعضای خانوادهٔ همسر شما به شیوهٔ فرزندپروری و تفاوت‌های آن اشاره می‌کند، از رویکرد خود دفاع کنید. حمایت از شیوهٔ فرزندپروری خود ممکن است این‌گونه باشد:

- «متوجهم که شما کارها را مثل من پیش نبرده‌اید، اما من ترجیح می‌دهم این کار را انجام دهم و لطفاً به آن احترام بگذارید.»
- «وقتی در حضور فرزندانم اشتباهاتم را به من یادآور می‌شوی، اقتدار من را تضعیف می‌کنی.»
- «ممنون بابت پیشنهادت. ما کارها را به شیوهٔ خودمان انجام می‌دهیم.»
- «این کاری است که پزشک ما توصیه کرده و با تحقیقات پزشکی این دوره مطابقت دارد.»

دیگران می‌توانند پیشنهادهای خود را بیان کنند. اما اگر این پیشنهادها باب میل شما نیست، آن‌ها را نادیده بگیرید. اگر پدر و مادر شما مداوم پیشنهادهای نامناسبی ارائه می‌کنند، از آن‌ها بخواهید این کار را انجام ندهند. می‌توانید از این جملات برای بیان این مسئله استفاده کنید:

- «پردازش و تفکر دربارهٔ همهٔ پیشنهادهای شما برای من دشوار است. من ترجیح می‌دهم که به شیوهٔ خودم پیش بروم. لطفاً دیگر به من نگویید چه‌کار کنم و چه‌کار نکنم.»

- «می‌دانم که تجربهٔ شما در این مسائل بیشتر است، بنابراین وقتی چیزی نیاز داشتم، حتماً از شما می‌پرسم.»

- «وقتی برای کارهایی که انجام می‌دهم نظر خواستم، حتماً از شما می‌پرسم.»

نیازی نیست که خانوادهٔ همسرتان با شیوه‌های فرزندپروری شما موافق باشد و حتماً تفاوت‌هایی وجود خواهد داشت. نیازهای خانوادهٔ خود را بیان کنید. در این میان، ناراحت‌شدن ازنظر آن‌ها یا نگرانی دربارهٔ آنچه فکر می‌کنند اشکالی ندارد. سبک فرزندپروری‌ای را که برای شما و خانوادهٔ شما مفید است کنار نگذارید.

انجام‌دادن کارهایی که از قبل به آن‌ها گوشزد شده است جلوِ فرزندان انجام ندهند

حتی زمانی که عقاید خود را با صدای بلند بیان می‌کنید، ممکن است خانوادهٔ همسر شما انتظار دیگری داشته باشند. یک بار شنیدم که یکی از اعضای خانوادهٔ همسر مراجعه‌کننده‌ام گفته بود: «حساسیت به آجیل منطقی نیست. بچه باید آجیل بخورد!» وقتی که خانوادهٔ همسر شما مواردی را که موجب به‌خطرافتادن ایمنی فرزندتان می‌شوند رعایت نمی‌کنند، باید مراقب باشید.

در برخی موقعیت‌ها، بحث‌کردن مفید است و در برخی دیگر این‌طور نیست. با شریک زندگی‌تان تصمیم بگیرید که آیا می‌پذیرید زمانی که فرزندانتان خانهٔ مادربزرگشان هستند شکر بیشتری مصرف کنند با اینکه می‌دانید قند و شکر بیشتر برای سلامت فرزندانتان مضر است. صحبت و داشتن مکالماتی به این شکل مفید است، حتی اگر هر چند وقت یک بار باشد. قوانین را شما و شریک زندگی‌تان برای فرزندان و خانوادهٔ خود وضع می‌کنید. ممکن است دیگران تمایلی نداشته باشند که این قوانین را رعایت کنند، اما قوانین شما نباید به خواست دیگران تغییر کند. انجام‌دادن این کارها می‌تواند مفید باشد:

- مشکل خود را بی‌درنگ یا بلافاصله پس‌از ایجادشدن آن بیان کنید. «لطفاً دیگر از این خوراکی به فرزندانم ندهید.» یا «روز قبل که اینجا بودید، از شما خواستم... نکنید. در آینده از شما می‌خواهم که...»

- تفاوت بین نحوهٔ تربیتی را که خودتان در نظر دارید با چیزی که دیگران می‌خواهند بیان کنید.

- به دیگران یادآوری کنید که به نفع فرزندانتان عمل می‌کنید و کاری را انجام می‌دهید که برای خانوادهٔ شما بهتر است.
- به آن‌ها یادآوری کنید که برای ادامهٔ رابطه با فرزندانتان باید به درخواست‌های شما احترام بگذارند.

دخالت بیش از حد در اختلافات زناشویی

گاهی اوقات، شریک زندگی شما به خانوادهٔ خود اجازه می‌دهد هر عقیده‌ای را که دارند بیان کنند. ازاین‌رو، ممکن است خواهر و برادر همسر شما بیش از حد در مسائل زندگی‌تان دخالت کنند.

نحوهٔ برخورد با این مشاوره‌های ناخواسته این‌گونه است:

- سعی کنید در صورت امکان با شریک زندگی خود هم‌عقیده باشید.
- درخواست خود را بیان کنید: «نمی‌خواهم در رابطهٔ ما دخالت کنی.»
- وقتی خانوادهٔ همسر شما تلاش می‌کنند نظر خود را تحمیل کنند، به آن‌ها یادآوری کنید که تمایلی به آن ندارید.
- شریک زندگی خود را به زوج‌درمانی تشویق کنید.
- گاهی پس‌از حل اختلافات، خانوادهٔ همسر کینه به دل می‌گیرند. ایجاد رابطه با افراد متعصب به رابطهٔ زوج‌ها و همین‌طور به رابطهٔ شما با خانوادهٔ همسرتان آسیب می‌زند. به جنگ مشکلات بروید.

القای احساس گناه دربارهٔ دخالت‌های خانواده

خانوادهٔ هسته‌ای متشکل از افراد تحت تکلف شما و کسانی است که در خانهٔ شما زندگی می‌کنند. اولویت‌بندی نیازهای خانواده‌ای بزرگ[۶۷] می‌تواند تأثیری منفی در خانوادهٔ هسته‌ای شما بگذارد.

هر تابستان ریچل برای سفر ساحلی خانوادگی برنامه‌ریزی می‌کرد که شامل بیست نفر از اقوام می‌شد و برنامه‌ریزی برای سفر امری استرس‌زا بود. ریچل به‌خاطر استرسی که داشت با شریک زندگی‌اش و فرزندانشان با عصبانیت رفتار می‌کرد.

اولین باری که برنامه‌ریزی سفر را به عهده گرفت، سرگرم‌کننده بود، اما حالا به شغلی تبدیل شده بود که او تمایلی به آن نداشت. هر زمان که تمایل داشت این کار را به فرد دیگری واگذار کند، مادرشوهرش به او یادآور می‌شد که چقدر در انجام‌دادن این کار عالی عمل می‌کند و چطور همه به او وابسته‌اند. گاهی ممکن است دیگران شما را سرزنش کنند. شما مجبور نیستید برای انتخاب سلامت روان خود احساس گناه کنید.

در این شرایط جملاتی از این قبیل را بیان کنید:

- «انگار شما از جوابِ من خوشتان نیامد، اما من آن را تغییر نمی‌دهم.»
- «ما هر دو می‌توانیم دیدگاه متفاوتی داشته باشیم.»

- «این رفتارها باعث می‌شود احساس بدی داشته باشم.»
- «من حدومرزی را که ایجاد کرده‌ام تغییر نمی‌دهم.»
- «شما برخلاف محدودیت‌هایی که برای خود ایجاد کرده‌ام رفتار می‌کنید.»
- «برای اینکه چیزی متفاوت از شما می‌خواهم، تلاش نکنید تا احساس بدی به من القا کنید.»
- «من موضع خودم را تعیین کرده‌ام و آن را تغییر نمی‌دهم.»
- «متوجه منظور شما می‌شوم، اما پاسخم هنوز منفی است.»

تفاوت‌های مذهبی

دین در فرهنگ و فرهنگ در پویایی خانواده تأثیر می‌گذارد. حتی فرقه‌های متفاوتی در مذهب وجود دارد. وقتی به مسئله‌ای اهمیت می‌دهیم، طبیعی است که بخواهیم دیگران نیز همین احساس را داشته باشند.

ازاین‌رو، ممکن است تمایل داشته باشید با فردی ازدواج کنید که دیدگاه‌های مذهبی مشابه شما داشته باشد.
وقتی خانوادهٔ همسرتان اصرار دارند که کودکتان را غسل تعمید دهید اما شما تمایلی به این کار ندارید یا سعی می‌کنند شما را وادار کنند در مراسم مذهبی خاصی شرکت کنید، محترمانه از آن‌ها درخواست کنید که دست از این کار بردارند و تأیید کنید که شما انتخاب خود را کرده‌اید. در همین حال، فرزندان شما نیز در این

مسائل درگیر نخواهند شد. شاید قصد خانوادهٔ همسر شما انگیزه برای تغییر عقیده باشد. به آن‌ها بگویید که شما در تصمیماتی که گرفته‌اید مصمم هستید. برای داشتن رابطه‌ای مسالمت‌آمیز این موارد را امتحان کنید:

- روی موضوعاتی تمرکز کنید که اتفاق‌نظر دارید، نه مسائلی که دربارهٔ آن‌ها اختلاف‌نظر دارید.
- دربارهٔ اینکه چه رفتاری محترمانه است و چه رفتاری این‌گونه نیست شفاف‌سازی کنید.
- اگر تمایلی به صحبت دربارهٔ مسائل مذهبی ندارید، از گفت‌وگو در مورد آن خودداری کنید و مستقیماً به دیگران بگویید که از بحث‌های مذهبی خودداری کنند.
- به طرف دیگر رابطه بگویید که تمایل دارید، با وجود همهٔ این تفاوت‌ها، به این رابطه ادامه دهید.

رعایت‌نکردن حریم خصوصی

وقتی احساس راحتی کردید، موضوعی را که می‌خواهید بیان کنید. هیچ قانونی برای اینکه خانواده باید اول همه‌چیز را بشنوند وجود ندارد. گاهی می‌خواهید کاری را خودتان با شریک زندگی‌تان یا با افرادی که در خانهٔ شما زندگی می‌کنند انجام دهید.

برای مثال، دنیز زمانی خبر بارداری خودش را به خواهرشوهرش داد که سه‌ماهه باردار بود. خواهرشوهرش گفت: «چرا این‌قدر دیر به ما گفتی؟» این سومین بارداری دنیز بعداز دو سقط جنین بود. او از گفتن اینکه فرزندش را ازدست‌داده متنفر بود، زیرا نه‌تنها باید با غم خودش کنار می‌آمد، بلکه مجبور می‌شد به

سؤالات دیگران نیز پاسخ دهد و ناراحتی آن‌ها را هم درک کند. تمام این احساسات برای او زیادی بود و او می‌دانست که اگر این بارداری هم به سقط جنین منجر شود، نمی‌تواند دوباره همهٔ این اتفاق‌ها را تحمل کند.

ممکن است دیگران با زمانی که شما موضوعی را با آن‌ها در میان می‌گذارید مشکل داشته باشند و شما نتوانید پاسخ آن‌ها را کنترل کنید. شما می‌توانید هر چقدر می‌خواهید و در هر زمان که تمایل دارید موضوعی را با دیگران در میان بگذارید. ممکن است گاهی‌اوقات مسائلی را بازگو نکنید، چراکه از ترحم دیگران بیزارید، تمایلی به شنیدن پاسخ طرف مقابل ندارید، آمادگی بازگوکردن را ندارید، یا صرفاً اتفاقی که افتاده به فرد مقابل مربوط نمی‌شود. خصوصی‌بودن برخی مسائل با حفظ اسرار یکسان نیست.

غیبت با اعضای دیگر خانواده

بیان اطلاعات خصوصی دیگران، اظهارنظرهای توهین‌آمیز یا قضاوت دیگران، همه تعریفی از غیبت هستند. غیبت شیوهٔ رایج برقراری ارتباط است. بیانِ بدون اجازهٔ اطلاعات به روابط آسیب می‌زند. در برخی خانواده‌ها، غیبت‌کردن بخشی از مکالمات عادی است، نه لزوماً سالم.

غیبت نشان‌دهندهٔ بی‌اعتمادی در رابطه است. شما نمی‌توانید جلوِ غیبت‌کردن دیگران را بگیرید، اما می‌توانید حرف‌هایی را که به دیگران می‌زنید کنترل کنید. اگر یکی از اعضای خانواده نمی‌تواند اسرار شما را حفظ کند، از بیان اطلاعاتی که نمی‌خواهید دیگران بدانند دست بردارید. اگر فردی در خانواده دربارهٔ شما شایعاتی

بی‌پایه‌واساس پخش می‌کند، شاید روبه‌روشدن با او بتواند مفید باشد. بااین‌حال، برخی از افراد صرفاً برای اینکه بیان اطلاعات نادرست هیجان‌انگیزتر از حقیقت است یا چون سعی دارند دربارهٔ شما حرفی بزنند، دروغی شرم‌آور را با دیگران در میان می‌گذارند.

به دیگران بگویید که بیان این دروغ‌ها موجب ناراحتی شما می‌شود:

- «من دوست دارم که به تو اعتماد کنم، اما وقتی حرفی را که بهت زدم به دیگران گفتی، اعتمادکردن به تو سخت شد.»
- «از غیبت‌کردن دربارهٔ من دست بردار، وگرنه دیگر با تو حرف نمی‌زنم.»
- «از اینکه می‌بینم پشت‌سرم حرف می‌زنی ناراحت می‌شوم.»
- وقتی به غیبت‌کردن تمایل ندارید، این جملات را بیان کنید:
- «از اینکه وقتی اینجا نیست درباره‌اش حرف می‌زنید خوشم نمی‌آید.»
- «اگر می‌خواست این موضوع را بدانم، خودش بهم می‌گفت.»
- «این موضوع به من مربوط نیست.»
- «بیشتر دوست دارم از خودت حرف بزنی.»
- «من حرفی برای زدن دراین‌باره ندارم.»

- «نمی‌خواهم خودم را درگیر این مسائل کنم.»
- «من از اینکه دراین‌باره صحبت کنم احساس راحتی نمی‌کنم.»

دزدیدن اتفاق‌های مهم زندگی شما

برخی از افراد اتفاق‌های مهم زندگی شما را با جلب‌توجه می‌دزدند. به یاد داشته باشید زمانی که فردی اتفاق‌های مهم زندگی شما مانند عروسی یا تولد اولین فرزندتان را از شما می‌دزدد، در واقع شخصیت واقعی خود را نشان می‌دهد؛ این شخصیتِ واقعی خود اوست. پذیرش این موضوع به معنای تحمل آن نیست. به آن‌ها یادآوری کنید که این تجربهٔ شما و شریک زندگی‌تان است یا انتظارات واضحی را قبل‌از رویداد بیان کنید و اگر مرزها را زیر پا گذاشتند، این انتظارات را به آن‌ها یادآور شوید.

پذیرش به این معناست که از دیگران نخواهید متفاوت باشند فقط به‌خاطر اینکه باب میل شما نیستند. دیگران باید از انتظارات شما آگاه باشند؛ برخی با وجود آگاه‌بودن باز هم نمی‌توانند این انتظارات را برآورده کنند. اگر افراد را همان‌طور که هستند بپذیرید، آیا می‌توانند در رویدادهای خاص زندگی شما شرکت کنند یا می‌توانند با اصلاح‌کردن برخی موارد بخشی از رویداد زندگی شما باشند؟

روابط وابسته

ممکن است هم‌وابستگی بخشی از فرهنگ خانواده باشد و تلاش برای تغییر فوری آن کارساز نخواهد بود. می‌توانید مسائلی را که در شما یا خانواده‌تان تأثیر می‌گذارد با شریک زندگی خود در میان بگذارید، اما گفتن اینکه باید فوراً تغییر کند چون رفتارش باب میل شما نیست ممکن است ضرر بیشتری به رابطه وارد کند. اینکه به شریک زندگی خود بگویید در روابط خود چگونه رفتار کند در صورتی مفید خواهد بود که به پویایی رابطه آسیب نزند و برای طرف مقابل آزاردهنده نباشد. مراقب باشید و در صورت نیاز مداخله کنید. معیارهای شما در روابط ممکن است با شریک زندگی‌تان متفاوت باشد. صحبت دربارهٔ تأثیر مستقیم رفتارها در روابط ضروری است.

- «وقتی قبل‌از پرداخت صورت‌حساب‌هایمان به برادرت پول قرض می‌دهی، باعث می‌شود در خرج زندگی خودمان کم بیاوریم.»
- «مادرت س‌رزده می‌آید خانهٔ ما. این باعث می‌شود زمان کمتری را با هم بگذرانیم.»

جلب‌توجه

وقتی تینا با آماری ازدواج کرد، به‌همراه مادر خود و مادر همسرش به خرید لباس رفت. مادر تینا لباس بنفش زیبایی را برای پوشیدن در عروسی تینا انتخاب کرد، اما مادر آماری اصرار داشت لباس سفیدی را بپوشد که بلندی آن تا س‌ر زانویش بود. تینا معتقد بود که فقط عروس باید لباس سفید به تن کند، اما مادر آماری تأکید کرد به‌عنوان مادر داماد تمایل دارد در مجلس دیده شود.

من داستان‌های زیادی دربارهٔ مادر همسرهایی شنیده‌ام که تلاش کرده‌اند در عروسی مرکز توجه باشند یا خانوادهٔ همسرهایی که تلاش کرده‌اند لحظات مهم زوج را بدزدند. در این شرایط، از تظاهر به اینکه دیگران رفتار متفاوتی خواهند داشت فقط به‌خاطر اینکه مناسبت جشن تغییر کرده است دست بردارید. انتظارات خود را بگویید و اشتباهات دیگران را در لحظه بیان کنید.

مثال:

- «می‌خواهم برای فرزندم جشن سیسمونی برگزار کنم. می‌دانم چندان از دوستان من خوشتان نمی‌آید. لطفاً در آن روز رفتار مناسبی داشته باشید.»
- «این سخنرانی برای جایزه‌ای است که من گرفته‌ام. می‌دانم که دراین‌باره هیجان‌زده‌اید، اما لطفاً در طول سخنرانی‌ام فریاد نزنید.»

ارائهٔ مشاوره بدون درخواست قبلی

هرکسی نظر و دیدگاه خودش را دارد. اگر به شنیدن نظر دیگران تمایلی ندارید، از قبل آن را بیان کنید. ممکن است اظهارنظر در خانوادهٔ همسر شما هنجاری ناگفته باشد. هنگامی که اعضای خانواده توصیه‌های ناخواسته‌ای ارائه می‌کنند، این جملات را بیان کنید:

- «دانستن دیدگاه شما جالب است، اما من از قبل برای حل این مسئله راه‌حل دارم.»
- «ممکن است این کار برای شما مفید بوده باشد، اما من تمایلی به انجام‌دادنش ندارم.»

- «لطفاً به من نگویید چه‌کار کنم چه‌کار نکنم.»
- «انگار سعی دارید بهم کمک کنید. درحال‌حاضر، داشتن گوشی شنوا برایم مفیدتر است.»
- «دوست دارم بدون شنیدن نظر دیگران خودم این کار را انجام بدهم.»
- «می‌دانم که قصدی از این کار ندارید و گفتن این حرف برایم سخت است، ولی درحال‌حاضر تمایلی به شنیدن نظر شما ندارم و اگر خواستم، حتماً ازتان می‌پرسم.»
- «دلم می‌خواست حرف‌هایم را بشنوید. دنبال مشاوره‌گرفتن نیستم.»

تلاش برای کنترل وضعیت

کمک‌کردن به‌همراه تلاش برای کنترل وضعیت کار سالمی نیست. اگر پدر و مادر سابقهٔ این مورد را دارند، قبل‌از اینکه از آن‌ها درخواست کمک کنید، این موضوع را یادآور شوید. در این شرایط، این رفتارها را انجام دهید:

- به‌دنبال افراد دیگری برای پشتیبانی باشید.
- این موضوع را بیان کنید و از آن‌ها درخواست کنید که امرونهی نکنند.

- از آن‌ها بخواهید احتمالات را بیان کنند و سپس تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید به شما کمک کنند یا خیر.
- از آن‌ها درخواست کمک نکنید.

روابط با خانوادهٔ همسر اغلب چالش‌های بسیاری به‌همراه دارد، چراکه به‌جای پذیرش آنچه هستند، تلاش می‌کنیم به چیزی که خودمان دوست داریم تبدیلشان کنیم. شاید خانوادهٔ همسرتان آن چیزی نباشد که شما تصور می‌کردید.

به خاطر داشته باشید: می‌توانید نحوهٔ تعامل با خانوادهٔ همسرتان را تغییر دهید و رفتارهای آن‌ها را اصلاح کنید.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، تکه‌کاغذ یا دفتری بردارید:

- چالش‌برانگیزترین جنبه‌های روابط شما با خانوادهٔ همسرتان چیست؟
- چه رفتارهایی را می‌توانید برای داشتن نتایج بهتر تغییر دهید؟

فصل شانزدهم: مدیریت خانوادهٔ تلفیقی[۶۸]

جیسون عاشق همسرش، تانشا، بود. این زوج در مجموع سه فرزند داشتند. دو فرزند اول آن دو، کالیب چهارده‌ساله و کَلی دوازده‌ساله، حاصل رابطهٔ قبلی تانشا بودند و فرزند سوم آن‌ها، جیدن سه‌ساله، حاصل رابطهٔ آن دو بود. کَلی محترمانه با ازدواج مادرش و جیسون برخورد می‌کرد، اما کالیب بی‌ادبانه رفتار می‌کرد و حتی ازدواج آن دو را به باد انتقاد می‌گرفت.

جیسون و تانشا شیوه‌های فرزندپروری متفاوتی داشتند و چون جیسون پدر دو فرزند اول تانشا نبود، تانشا بازخورد او را نپذیرفت. جیسون اغلب می‌گفت: «من خودم مردم. می‌دانم مامان‌ها نباید پسرهایشان را لوس بار بیاورند.» تانشا با نظرهای او مخالف بود و مثل همیشه با فرزندانش رفتار می‌کرد. این زوج فقط سر شیوهٔ فرزندپروری با هم اختلاف‌نظر داشتند. جیسون نمی‌خواست پسر کوچکش همانند فرزندان دیگر تانشا بزرگ شود.

به‌دلیل رفتارهای کالیب، جیسون اغلب فرزندخوانده‌هایش را به دورهمی‌های خانوادگی خودش دعوت نمی‌کرد. به‌علاوه، زمانی که همه با هم بودند، خانوادهٔ جیسون کالیب و کَلی را چندان تحویل نمی‌گرفتند، چراکه به‌ندرت آن‌ها را می‌دیدند. پس‌از دیدن این رفتارها در چندین دورهمی و چون بچه‌ها آن‌قدر بزرگ شده بودند که تنها بمانند، تانشا به آن‌ها اجازه می‌داد که در خانه بمانند.

تانشا احساس می‌کرد برای داشتن رابطه‌ای عادلانه بین فرزندانش همیشه درحال مبارزه است. او در اعماق وجودش می‌دانست که جیسون فرزندان او را باری بر

روی دوشش می‌داند و در برقراری ارتباط با آن دو مشکل دارد. تانشا همهٔ مراحل را به‌درستی طی کرده بود: اول صبر کرده بود تا رابطه‌اش با جیسون رسمی شود و سپس او را به بچه‌ها معرفی کرده بود و تلاش کرده بود تا با رفتن به تعطیلات خانوادگی و گردش رابطهٔ خوبی را بین فرزندانش و جیسون برقرار کند.

پدر کالیب و کَلی آن‌قدری که باب میل تانشا بود در زندگی فرزندانش حضور فیزیکی نداشت، اما ازنظر مالی به آن‌ها کمک می‌کرد. وقتی برای اولین بار جیسون را دید، می‌دانست که او پدری عالی برای فرزندانش خواهد شد. زمانی که تانشا و جیسون رابطهٔ خود را رسمی نکرده بودند، همه‌چیز بر وفق مراد بود. اما پس‌از ازدواج و به‌دنیاآمدن جیدن، رابطهٔ جیسون و کالیب بدتر شد. تانشا از این جنگ‌وجدل‌ها خسته شده بود و آرزوی داشتن آرامش در خانه‌اش را داشت.

شیوهٔ صحبت‌کردن اهمیت ویژه‌ای دارد

در خانواده‌های تلفیقی، بلافاصله متوجه شیوهٔ صحبت و توصیف روابط می‌شوم. اغلب، افراد با بیان مالکیت فرزندان را خطاب می‌کنند، مانند «پسرهام، پسرهاش، دخترهام، دخترهاش، خانهٔ من، خانه‌اش». ما به‌سرعت دل‌بستگی خود را به افراد و اشیا نشان می‌دهیم. مراجعه‌کنندگان من نه‌تنها از این عبارات در جلسات درمانی استفاده می‌کنند، بلکه در محیط خانه نیز آن‌ها را بیان می‌کنند. آنچه ما می‌گوییم بیانگر احساسات و دیدگاه ماست.

وقتی جملهٔ «پسرش هرگز بدون اینکه کاری را دست‌کم پنج بار ازش درخواست کنی انجام نمی‌دهد» به زبان می‌آوریم، در واقع می‌گوییم: «او پسر من نیست و من مسئول رفتار او نیستم.» وقتی می‌گوییم: «این خانه قبل‌از تو همین‌جوری بوده و قوانین یک‌شبه تغییر نمی‌کند»، در واقع می‌گوییم: «من حاضر نیستم برای

خواسته‌های تو تغییراتی ایجاد کنم.»

زبان هم‌بستگی «ما»، «مال ما» یا نام‌گذاری مستقیم چیزی است. برای مثال، «ما باید دربارهٔ اینکه چطور او را تشویق کنیم که درعین‌حال اذیت‌کننده نباشد صحبت کنیم.» «قوانین خانه باید طوری تنظیم شود تا شیوهٔ فرزندپروری هر دونفرمان را در بر بگیرد.»

فرزندپروری فعالیتی گروهی است و چه والدین بیولوژیکی چه ناتنی شیوهٔ متفاوتی را به کار خواهند برد. بهترین کاری که زوج‌ها می‌توانند انجام دهند درک متقابل و انعطاف‌پذیری دربارهٔ فرزندپروری است. کتاب‌های فراوانی دربارهٔ فرزندپروری نوشته شده است، چراکه مدیریت این رابطه دشوار و پیچیده است. گرچه از تربیت فرزندان و اینکه چه‌چیزی برای آن‌ها مضر است اطلاعات زیادی داریم، هیچ‌کس بهترین شیوهٔ فرزندپروری را نمی‌داند. وقتی این مسیر را به‌همراه شریک زندگی خود طی می‌کنید، لازم است که به یاد داشته باشید شیوهٔ مدنظر شما همیشه بهترین نیست. همچنین، خانوادهٔ خود را تشویق کنید تا از زبان هم‌بستگی استفاده کنند. ممکن است عضوی از خانوادهٔ شما چیزی شبیه به «پسر همسرت» را بیان کند؛ بهتر است که جملهٔ آن‌ها را با گفتن «پسرمان» تصحیح کنید.

قبل‌از امرونهی کردن با هم ارتباطی مسالمت‌آمیز برقرار کنید

والدین بیولوژیکی از زمانی که کنار فرزندانشان می‌گذرانند سود می‌برند. ازاین‌رو، ممکن است فرزند شما راحت‌تر بپذیرد که شما ایرادهایش را اصلاح کنید تا اینکه والد ناتنی‌اش اشتباهات او را بهش گوشزد کند. پس برای داشتن رابطه‌ای موفق، والدین ناتنی ابتدا باید ارتباطی مسالمت‌آمیز را با فرزند ناتنی خود برقرار کنند و

بعداز آن قوانینی را وضع کنند.

برای داشتن هرگونه رابطهٔ سالم، والدین ناتنی باید به فرزندان اعتماد کنند، آن‌ها را درک کنند و به آن‌ها احترام بگذارند. برخی از والدین ناتنی تصور می‌کنند فقط به این خاطر که بزرگ‌سال هستند باید بهشان احترام گذاشت، اما این درست نیست. حقیقت این است که کودکان اغلب به دیگران احترام نمی‌گذارند. چون نمی‌توانند محیط اطراف خود را کنترل کنند، پیروی از قوانین را بهترین راه می‌دانند.

بزرگ‌سالان شرایط خانواده را تغییر می‌دهند، پس باید مسئولیت پرورش رابطه با فرزند ناتنی را بر عهده بگیرند. اگر زمانی که فرزندان به شما نیاز داشتند کنارشان نبودید، از آن‌ها انتظار نداشته باشید مواقعی که شما به حضورشان نیاز دارید کنارتان باشند.

برای مثال، دختر سیِرا، تام، شانزده سال داشت و مدت‌ها بود که با افسردگی کلنجار می‌رفت. شریک زندگی سیِرا، نوئل، تام را فردی تنبل می‌دانست و تصور می‌کرد که بهترین راه تحت فشار قراردادن تام است. بنابراین، نوئل برای انجام‌دادن کارها به تام فشار می‌آورد، چراکه سیِرا این کار را نمی‌کرد. این زوج دربارهٔ رویکرد مناسب با هم بحث کردند و عدم‌درک نوئل از افسردگی باعث شد تام را فرد تنبلی ببیند، نه فردی که صرفاً به‌دلیل شرایطش بی‌انگیزه است. زمانی که این زوج بیشتر دربارهٔ افسردگی در نوجوانان تحقیق کردند و مطالب بیشتری را یاد گرفتند، تام را به جلسات روان‌درمانی فرستادند و راهبردهای جدیدی برای تربیت فرزند به کار گرفتند. دل‌سوزی عنصر اصلی در خانواده‌هاست. بدون وجود این احساس، توهین‌کردن آسان می‌شود و داشتن آن به ایجاد روابط بدون قضاوت

کمک می‌کند.

قبل‌از اینکه رفتار فردی را نقد کنید، از واکنش‌های مثبتش تعریف کنید

«کارت افتضاح بود!» هیچ‌کس از شنیدن این حرف خوش‌حال نمی‌شود. اگر تمایل دارید رفتار فردی را نقد کنید، ابتدا برای کاهش استقامت از رفتارهای دیگر او تعریف کنید. مثال‌هایی دراین‌باره:

- «مکس خیلی باهوش است. اگر اجازه بدهی، کارهای بیشتری را مستقل انجام بدهد. می‌تواند شرایط را مدیریت کند.»
- «خیلی خوب است که توانستید افسردگی تام را مدیریت کنید. فکر می‌کنم رفتن به جلسات روان‌درمانی در کنار داشتن خانواده‌ای مثل شما قدم دیگری در مسیر درست است.»
- «خیلی خوب است که با پسرت صمیمی هستی. احساس می‌کنم اگر با محبت و آرامش دربارهٔ رفتارش با او صحبت کنیم، مایل باشد تا تلاش کند بهتر عمل کند.»

با فرزندان ناتنی خود همان‌طور رفتار کنید که با فرزندان بیولوژیکی خود رفتار می‌کنید

خانواده قبل‌از اینکه والدین ناتنی به آن‌ها اضافه شوند، تشکیل شده است، پس نمی‌توان انتظار داشت که تغییرات جالب‌توجه یک‌شبه اتفاق بیفتد. ایجاد رابطه

بین والدین ناتنی و فرزندان امری زمان‌بر است. با صبوری و دانستن شیوهٔ عشق‌ورزیدن به کودک می‌توانید دل‌بستگی امنی را ایجاد کنید. بهترین راه برای پیشرفت در رابطه برداشتن قدم‌ها کوچک در مسیری درست است. آنچه در ادامه می‌خوانیم راه‌هایی برای برداشتن این گام‌های کوچک است.

ناامیدی خود را سر کودکان خالی نکنید

وقتی زوج‌ها سر شیوهٔ فرزندپروری به توافق نمی‌رسند، نباید ناامیدی خود را سر فرزندان خالی کنند. از این گذشته، هیچ‌کدام از این اتفاق‌ها تقصیر بچه‌ها نیست و بسیاری از تصمیمات بزرگ‌سالان از کنترل آن‌ها خارج است. در این شرایط، پاسخ‌گوی اعمال خود باشید. پس اگر حرف اشتباهی زده‌اید یا رفتاری نامناسب داشته‌اید، عذرخواهی کنید. بچه‌ها مسئولیت‌پذیربودن شما را می‌بینند و همچنین یاد می‌گیرند که برای اعمال خود پاسخ‌گو باشند.

بین کودکان فرق نگذارید

کایل بیشتر اوقات در خلوت خودش می‌نشست، اما آخرهفته‌ها که دو پسرش به ملاقات او می‌آمدند، با آن‌ها بسکتبال بازی می‌کرد و به رستوران می‌رفت و گپ می‌زد. دو پسر لیزا متوجه شدند که کایل آن دو را نادیده می‌گیرد.

تعامل با فردی که در خانه‌ای مشترک با ما زندگی می‌کند امری ضروری است. نادیده‌گرفتن برخی اعضای خانواده به روابط آسیب می‌زند و برای ایجاد روابط مثبت کمکی نمی‌کند. حتی زمانی که کودکان حمایت والدین بیولوژیکی خود را دارند، باز هم برقراری ارتباط با والدین و خواهر و برادر ناتنی الزامی است. غفلت از

روابط امری ناسالم است و در مقابل عشق بی‌قیدوشرط و بیش از حد نیز وجود ندارد.

تمام وظایف فرزندپروری را به شریک زندگی خود واگذار نکنید

فرزندپروری نیز مانند دیگر وظایف خانه یک وظیفه است. وقتی که تصمیم به تشکیل خانواده با فردی می‌گیرید که از رابطهٔ گذشتهٔ خود فرزندی دارد، با توافق ناگفته‌ای خانواده‌های خود را به هم وصل می‌کنید. بنابراین، تربیت فرزندان مسئولیت هر دو والد است، حتی اگر والدین بیولوژیکی هم در زندگی کودک حضور فیزیکی داشته باشند. اینکه فرزند همسرتان را فرزند خودتان ندانید رفتاری سالم نیست.

وقتی همه‌کار کرده‌اید اما بچه‌ها با شما ارتباط برقرار نمی‌کنند، چه باید کرد

گاهی اوقات بچه‌ها، علی‌رغم همهٔ تلاش‌های پدر و مادر، با والدین ناتنی خود ارتباط برقرار نمی‌کنند. ممکن است برای کودکان پذیرش فردی جدید در زندگی دشوار باشد. ممکن است کودکان ما تمایل داشته باشند معتمدبودن والد ناتنی را ببینند، اما این موضوع را به زبان نیاورند. برای همین، تسلیم‌نشدن امری کلیدی است. وقتی بزرگ‌سالی خیلی سریع تسلیم می‌شود، ممکن است فرزندان تلاش‌های قبلی او برای برقراری ارتباط را ریاکارانه بدانند. اگر تلاش‌های شما برای برقراری ارتباط با فرزندخوانده‌تان بی‌ثمر است، مشاوره و خانواده‌درمانی بسیار مفید است.

روابط دشوار با شریک زندگی قبلی

شریک زندگی قبلی، حتی بدون داشتن والد ناتنی، می‌تواند شرایط فرزندپروری را دشوار کند. شریک زندگی شما ممکن است از رفتارهای ناسالم همسر قبلی‌تان خسته شود. در چنین شرایطی، این راهکارها را در پیش بگیرید:

- احساسات شریک زندگی خود را تأیید کنید و بی‌دلیل از همسر سابقتان طرف‌داری نکنید. گاهی اوقات، رفتار فردی آسیب‌دیده واقعاً مشکل‌ساز است. تأیید این احساسات می‌تواند به این طریق باشد: «می‌دانم چرا ناامید شدی.» «رفتارش اشتباه بود. بهت حق می‌دهم نخواهی با او تعامل داشته باشی.»

- نظرهای پرخاشگرانه دربارهٔ والدینِ فرزندانتان را در حضور آن‌ها بیان نکنید. احساسات خود را سر بچه‌ها خالی نکنید.

- با همسر سابق خود دربارهٔ داشتن رابطه‌ای سالم به‌خاطر فرزندانتان صحبت کنید. خشمگین باشید، نه کوته‌اندیش. انتقام از همسر قبلی خود فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

- ممکن است رابطه با همسر سابقتان آن‌قدر دشوار باشد که به فردی میانجی یا وکیل برای برقراری ارتباط نیاز داشته باشید.

- با همسر سابق خود رفتاری سالم داشته باشید، چراکه رابطه‌ای طولانی‌مدت را با او خواهید داشت. زمانی که فرزندان شما وارد دوران بزرگ‌سالی شوند، مجبور خواهید بود که در جشن‌ها و رویدادهای مهم زندگی فرزندانتان حضور همسر سابق خود را تحمل کنید. هرچه زودتر، دست‌کم ازنظر ذهنی، با او صلح کنید، چراکه نمی‌توانید او را از زندگی خود حذف کنید.

وفاداری

برخی از والدین هنوز فرزندان خود را مجبور می‌کنند یکی از آن‌ها را انتخاب کنند. این رفتاری سالم یا منصفانه نیست. حتی بدون اینکه والدین دخالتی در این موضوع داشته باشند، کودکان یکی از طرفین را انتخاب می‌کنند، زیرا از درک موقعیت عاجزند. بزرگ‌سالان باید کودک را به داشتن روابطی سالم با هر دو طرف تشویق کنند و از آن‌ها بخواهند با پدر و مادر ناتنی خود بدرفتاری نکنند.

برای مثال، پدر جاشوآ واضح و صریح به او گفت که مادرش خیانت کرده و خانه را ترک کرده است. وقتی که جاشوآ به ملاقات مادرش رفت، نمی‌توانست خشم خود را کنترل کند، چون تصور می‌کرد مادرش علت ازهم‌پاشیدن خانواده است.

گاهی بزرگ‌سالان کارهایی را انجام می‌دهند که کودکان نمی‌توانند آن‌ها را درک کنند و دانستن همه‌چیز به نفع فرزندان خانواده نیست. کمک‌کردن والدین به فرزندان برای پردازش احساساتشان و کنارآمدن با اوضاع جدید زندگی می‌تواند بهترین راه باشد. در این وضعیت، روی‌آوردن به جلسات روان‌درمانی، مشاوره و درمان خانواده پس‌از طلاق در پردازش احساسات به فرزندان شما کمک‌کننده است. علاوه‌براین، والدین بیولوژیکی و ناتنی نباید رفتار کودک را شخصی در نظر بگیرند. در عوض، رفتار او را روشی غیرماهرانه برای مقابله با موقعیت دشوار در نظر بگیرید.

عدم‌مشارکت (مالی یا فیزیکی)

وقتی والدین ناتنی بیشتر از والدین بیولوژیکی به نیازهای کودک مانند تهیهٔ غذا، پرداخت هزینه‌های زندگی، کمک به انجام‌دادن تکالیف توجه می‌کنند، رنجش والد بیولوژیکی را در پی دارد و حتی ممکن است والد ناتنی احساس کند که از زحماتش قدردانی نمی‌شود.

برای مثال، بتانی با دخترخوانده‌اش، هیلی، مثل دختر خودش رفتار می‌کرد و عاشقانه همسرش را به‌خاطر عشقی که به دخترش می‌داد دوست داشت. همسر او پدری عالی بود و حضانت کامل دخترش را داشت. مادر بیولوژیکی هایلی در رویدادهای مهم زندگی دخترش شرکت نمی‌کرد و به‌ندرت به تعهدات خود پایبند بود، ازجمله بردن هیلی به تعطیلات تابستان و سپری‌کردن آخرهفته‌ها کنار هم. بتانی اغلب احساس می‌کرد از کارهایی که او برای دخترخوانده‌اش انجام می‌دهد قدردانی نمی‌شود. او برای هیلی تأسف می‌خورد و از رفتارهای همسر سابق شوهرش بسیار عصبانی بود.

بچه‌ها نمی‌توانند رفتار والدین خود را کنترل کنند. بنابراین، مراقب باشید که در مواقع ناامیدی با شریک زندگی یا فرزندتان پرخاشگرانه رفتار نکنید. اگر فرزندخواندهٔ شما اکنون قدردان شما نیست، ممکن است در آینده که بالغ‌تر شد از زحمات شما قدردانی کند. رفتن به مشاوره و جلسات خانواده‌درمانی به روابط خانواده‌های تلفیقی کمک می‌کند. دربارهٔ چگونگیِ رسیدگی به مشکلات خانوادهٔ خود قاطع باشید. اغلب مردم مسائل را نادیده می‌گیرند و این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

صحبت دربارهٔ مشکلات ممکن است این‌گونه باشد:

خطاب به فرزندخواندهٔ خود بگویید: «می‌دانم که مادرت را دوست داری و شاید احساس کنی با دوست‌داشتن من به احساسات او خیانت می‌کنی. هرچه باشد، من تو را دوست دارم و ایرادی ندارد که بیش از یک نفر را دوست داشته باشی.»

خطاب به شریک زندگی خود بگویید: «فرزندان من احساس می‌کنند که تو بین آن‌ها و فرزندان بیولوژیکی خودت فرق می‌گذاری. بیا دربارهٔ نحوهٔ رفتارمان با آن‌ها صحبت کنیم. می‌دانم که همه‌چیز صددرصد منصفانه نیست، اما می‌توانیم اوضاع را طوری مدیریت کنیم که آن‌ها کمتر ناراحت شوند.»

من با خانواده‌های تلفیقی زیادی صحبت کرده‌ام که اغلب توانسته‌اند مشکلات خود را پشت‌سر بگذارند. در این داستان‌ها، والدین با ایجاد روابط سالم کلنجار می‌روند و تلاش می‌کنند با موقعیت‌های ناراحت‌کننده کنار بیایند.

تمرین

برای پاسخ به سؤالات زیر، دفتر یا تکه‌کاغذی بردارید:

- چه مشکلاتی را در خانوادهٔ تلفیقی خود تجربه کرده‌اید؟
- چگونه کشمکش‌های روابط والدین خود را مدیریت می‌کنید؟
- چه مسئله‌ای را در روابط خانوادگی خود باید بپذیرید؟

فصل هفدهم: آغاز فصلی جدید

افراد از بیان مشکلات خانودگی پرهیز می‌کنند. معمولاً، مردم از بیان رازها و مسائل خانوادگی احساس شرم می‌کنند و بنابراین آن‌ها را نادیده می‌گیرند. من در برقراری ارتباط با افرادی که دربارهٔ پیچیدگی‌های روابط خود با خواهر و برادر و والدینشان شفاف هستند بسیار راحتم. متأسفانه، به‌ندرت پیش می‌آید که فردی آن‌قدر شجاع باشد که خطر آسیب‌پذیری را به جان بخرد و دربارهٔ روابط خود صادقانه صحبت کند.

وقتی که به مدرسهٔ راهنمایی می‌رفتم، به‌دنبال افرادی می‌گشتم که شجاعت کافی را برای بیان مشکلات خانوادگی داشته باشند، مشکلاتی مانند: «پدر و مادر من اعتیاد دارند»، «من سال‌هاست پدرم را ندیده‌ام»، «شریک زندگی مادرم عوضی است.» بچه‌ها وقتی کسی را پیدا می‌کنند که به حرف‌های آن‌ها گوش می‌کند، می‌توانند خیلی رُک و بی‌پرده سخن بگویند. من از این بیان احساسات و گوش‌کردن لذت می‌برم، چراکه هر دو به بهبود سلامت روان شما کمک می‌کنند.

من در رسانه‌های اجتماعی دیده‌ام که مردم به چیزی که نیستند وانمود می‌کنند. مثلاً، مردم در روز مادر تصاویری را به نمایش می‌گذارند که رابطهٔ عالی مادر و فرزند را توصیف می‌کند. من می‌خواهم این افراد بدانند که مجبور نیستند تصاویری صمیمانه را به اشتراک بگذارند فقط چون دیگران نیز همان کار را می‌کنند. شاید دیدن تجربیات ایدئال دیگران سخت باشد، اما دروغ‌گفتن به خودتان و دنیا در درازمدت بسیار سخت‌تر است.

وقتی که در رسانه‌های اجتماعی دربارهٔ خانواده‌های ناکارآمد صحبت کردم، از شمارِ افرادی که با محتوا ارتباط برقرار کردند شگفت‌زده شدم. بیشتر پست‌ها با این

جمله شروع می‌شد: «وقتی از خانواده‌ای ناکارآمد هستید...» این‌ها روایتی‌های شخصی دربارهٔ نحوهٔ هم‌زیستی، پذیرش و سروسامان‌دادن به احساسات خودمان است. افراد شجاع مطالب را پسندیدند، ذخیره کردند و به اشتراک گذاشتند. مخاطبانم برای من پیام‌هایی ارسال می‌کردند و می‌گفتند که چگونه این کلمات به آن‌ها کمک کرده مسائلی را تغییر دهند که خودشان از وجود آن‌ها بی‌خبر بودند. یک بار، شخصی به من پیام داد و گفت که با به‌اشتراک‌گذاشتن مطالب من با مادرش توانسته رابطهٔ بهتری با او شکل دهد. البته که همیشه همه‌چیز خوشایند و دوست‌داشتنی نبوده است. گاهی مجبور شده‌ام نظر افرادی که دیگران را به‌خاطر ترک رابطه‌ای ناکارآمد سرزنش کرده‌اند حذف کنم.

گاهی اوقات، درک مسائلی که در خانواده‌ای ناکارآمد رخ می‌دهد از توان فردی که تجربهٔ آن را نداشته خارج است. وقتی که دیگران هیچ تجربه‌ای در این زمینه ندارند، متقاعدکردنشان برای درک ما بی‌فایده است. بگذارید آن‌ها داستان خود را داشته باشند. متقاعدکردن دیگران و تغییر نظرشان ضروری نیست و تلاش برای رسیدن به توافق به صلح منجر می‌شود. روشی که شما برای برخورد با خانوادهٔ خود انتخاب می‌کنید ممکن است با دیگری متفاوت باشد. نیازی نیست که یکی را درست بدانیم و دیگری را اشتباه، فقط باید تفاوت آن‌ها را بپذیریم.

شرم ما را ساکت نگه می‌دارد. ما به افراد بیشتری برای ارتباط برقرارکردن نیاز داریم. یک بار، فردی به من گفت: «هیچ‌کس دیگری نمی‌داند مادرم به الکل اعتیاد دارد و من از بیان این موضوع خیلی خجالت می‌کشم.» این اشخاص اغلب در روابط خود احساس گسستگی می‌کنند، چراکه نسخه‌ای تقلبی از خودشان را به

دیگران نمایش داده‌اند. با صادقانه رفتارکردن می‌توانیم افرادی را که مشکلاتی شبیه به ما دارند پیدا کنیم.

در خانواده‌های ناکارآمد، دوری از ماجراهای ناخوشایند و غم‌بار خانوادگی مستلزم شرکت‌نکردن در رویدادها و دورهمی‌هاست. احتمالاً، پایان بیشتر رویدادهای خانوادگی به درگیری‌های خانوادگی ختم شده باشد و شما تمایلی به تکرار آن ندارید. درک تمایل شما برای صلح به‌جای جنگ‌وجدل برای برخی از اعضای خانواده دشوار است، چراکه آن‌ها به این وضعیت عادت کرده‌اند و نمی‌دانند که قدرت نه‌گفتن به ماجراهای غم‌بارخانوادگی را دارند.

بی‌تمایل به بخشی از ماجراهای ناخوشایند خانوادگی بودن انتخابی آگاهانه است. وقتی که اوضاع رو به بهبودی نمی‌رود، باید بهترین راه را برای ادامه انتخاب کنیم. برای گرفتن چنین انتخاب‌های دشواری باید تمرین کنیم. متن زیر برای عضوی از خانوادهٔ من است که تلاش‌های من برای بهبود اوضاع را نادیده می‌گرفت و بهانه‌تراشی می‌کرد.

بعداز من تکرار کن

«من دیگر کودکی در این خانوادهٔ ناکارآمد نیستم. اکنون فردی بالغم که می‌توانم حدومرزم را تعیین کنم، انتخاب‌های سالمی داشته باشم و زندگی‌ای برای خودم بسازم که همیشه می‌خواستم. نمی‌توان کورکورانه در این راه قدم برداشت فقط چون برخی از مسائل را به من یاد نداده‌اند. من دیگر از این بهانه که والدینم به من یاد نداده‌اند به‌عنوان دلیلی برای پیشرفت‌نکردن استفاده نخواهم کرد. من می‌توانم با مطالعهٔ بیشتر، تلاش برای یادگیری و ارتباط با افراد سالم این مسائل را

بیاموزم. حامیان من ممکن است معلمان، الگوهای زندگی‌ام یا روان‌درمانگران باشند. من می‌توانم مسائلی را بیاموزم که هرگز به من گفته نشده است، ازجمله اینکه چگونه روابط سالمی داشته باشم، چگونه احساساتم را کنترل کنم، چگونه از خودم مراقبت کنم، چگونه قاطعانه برخورد کنم و چگونه با مشکلات به شیوه‌ای سالم کنار بیایم.»

ایجاد تغییر آسان نیست، اما ممکن است. دست‌کم ده سال پیش فهرستی از چرخه‌های نسلی نوشتم که تمایل داشتم آن‌ها را تغییر دهم. وقتی تغییر را خودمان شروع نکنیم، دیگران نیز همان‌طور می‌مانند که هستند. امیدواری برای تغییر دیگران دردی را دوا نمی‌کند. تغییر از تمرین عادت‌ها و سنت‌های جدید و درعین‌حال ایجاد نظامی حمایتی ناشی می‌شود.

موقعیت‌ها شبیه به هم نیستند و در نتیجه راه‌حل یکسانی نیز ندارند. ممکن است در برخی موارد تمایل به پایان رابطه داشته باشید و اما در شرایطی دیگر تصمیم بگیرید مرزهای سالم خود را حفظ کنید و به رابطه ادامه دهید. شما محور زمانی خودتان را دارید، نه شریک زندگی‌تان نه درمانگرتان نه هرکس دیگری. شما باید با تصمیمی که می‌گیرید احساس راحتی کنید. به یاد داشته باشید که برخی تصمیمات سخت‌تر از برخی دیگرند.

شما می‌توانید هر زمان که نیاز داشتید به این کتاب مراجعه کنید و به من اعتماد کنید. مطمئناً برای ایجاد روابطی که سلامت روان شما را تقویت می‌کند به این کتاب نیاز خواهید داشت. تغییری باشید که دوست دارید در خانوادهٔ خود ببینید. ایجاد تغییر در زندگی خودتان تنها راه ممکن است. چهارچوب‌بندی مجدد،

تغییر انتظارات، تعیین حدومرز، کنترل محیط، مراقبت از خود، همه به شما برای رهایی از مسائلی که نمی‌توانید کنترل کنید کمک می‌کنند.

سؤالات متداول

ادامهٔ رابطه با مادرم امکان‌پذیر است، حتی اگر او تغییر نکند؟

رابطه بین والد و فرزند پیوندی بی‌مانند است. بسیاری از افراد باوجوداینکه والد آن‌ها تغییر نمی‌کند، به این رابطه ادامه می‌دهند. این نشان‌دهندهٔ توانمندی شما نیست، بلکه امید به تغییر را نشان می‌دهد. توانمندبودن مربوط به رفتار شما در رابطه است. آیا مواقعی که به خودشان یا دیگران صدمه می‌زنند از آن‌ها حمایت می‌کنید؟ آیا رفتارهایی را که باید موردتوجه قرار بگیرند نادیده می‌گیرید؟ اگر این‌طور نیست، شما با کسی در ارتباط هستید که تمایل دارید رفتارش را تغییر دهید.

این موضوع را در نظر بگیرید: پایان‌دادن به رابطه ضروری نیست. شما نمی‌توانید به رابطه با مادر خود خاتمه دهید و این ایرادی ندارد.

پدر و مادر من هشتادساله هستند و به الکل اعتیاد دارند. من از این رفتار آن‌ها عصبانی‌ام. آیا می‌توانم این موضوع را با آن‌ها در میان بگذارم؟

می‌توانید تأثیر اعتیاد آن‌ها به الکل در زندگی شما و احساساتی را که در شما ایجاد می‌کند بیان کنید. انجام‌دادن این کار به آزادشدن خشم نهفتهٔ شما کمک می‌کند. بااین‌حال اگر امیدوارید که بیان این موضوع باعث تغییر رفتار آن‌ها شود، در مکالمه‌تان به آن اشاره کنید و درعین‌حال درک کنید که ترک الکل یا ترک‌نکردن آن تصمیم والدینتان است. ممکن است انجام‌دادن این کار برایشان آسان نباشد.

این موضوع را در نظر داشته باشید: با مدیریت سلامت روان خود از خودتان مراقبت کنید.

وقتی که من بچه بودم، پدرم با من بدرفتاری می‌کرد (کلامی، ذهنی و جسمی). اکنون او اعمال خودش را توجیه می‌کند، چراکه معتقد است آن رفتارها درست بودند. حال پدرم تمایل دارد با فرزندان من در ارتباط باشد. چگونه از فرزندانم در برابر رفتار او مراقبت کنم؟

وقتی که افراد رفتار خودشان را تغییر نداده‌اند، تشخیص چگونگی برقراری ارتباط دشوار است و هنگامی که تلاش می‌کنند رفتارهای توهین‌آمیز خود را توجیه کنند، عاقلانه است که نگران به‌خطرافتادن امنیت خود باشید. شما کنار او احساس امنیت نکرده‌اید و مطمئن نیستید که فرزندانتان در امان خواهند بود یا خیر. در جایگاه والد وظیفهٔ شما مراقبت از فرزندانتان است.

این موضوع را در نظر داشته باشید: براساس شناخت قبلی از پدرتان، او را از فرزندان خود دور نگه دارید. درحال‌حاضر، این امن‌ترین گزینه است.

از مادرم خواسته‌ام که برای رسیدگی به سلامت روانش کمک بگیرد. چطور می‌توانم او را مجبور کنم با یک روان‌درمانگر صحبت کند؟

بسیار دشوار است که شاهد درد و رنج عزیزمان باشیم درحالی‌که می‌دانیم با درمان می‌تواند بهتر شود. اما ما نمی‌توانیم دیگران را متقاعد کنیم به جلسات روان‌درمانی بروند بااینکه تمایلی به این کار ندارند. علاوه‌براین، اجبار در این کار ممکن است نتیجهٔ دلخواه را نداشته باشد. بیایید صادق باشیم: احساس آسیب‌پذیربودن در دورهٔ درمان، حتی زمانی که خود فرد به خواستهٔ خودش در این جلسات شرکت کرده، بسیار دشوار است. شما نمی‌توانید دیگران را تغییر

دهید، چون خودتان برای تغییر آماده‌اید.

این موضوع را در نظر بگیرید: با توجه به رفتار فعلی او، چه نوع رابطه‌ای را می‌توانید علی‌رغم مشکلات سلامت روانش داشته باشید؟

مادر و خواهر همسرم هر دو افرادی متظاهر هستند. آیا باید به رابطه‌ام با آن دو ادامه دهم؟

شما می‌توانید با خانوادهٔ همسر خود صمیمانه رفتار کنید بدون اینکه رابطه‌ای نزدیک برقرار کنید. اعمال خود را کنترل کنید. برای مثال، لازم نیست برای صحبت دربارهٔ موضوعات غیرضروری تماس بگیرید یا مجبور نیستید آن‌ها را به رویدادهای شخصی مانند جشن تولد خودتان دعوت کنید.

این موضوع را در نظر بگیرید: آیا می‌خواهید به رابطهٔ خود با افراد متظاهر ادامه دهید؟

همسرم رابطه‌اش را با خواهر و برادر خود قطع کرده. چگونه با این موضوع کنار بیایم؟

از شریک زندگی خود حمایت کنید و دربارهٔ نیازهایش با او صحبت کنید و مواقعی که دربارهٔ احساسات خود صحبت می‌کند به او گوش دهید. مردم گذشته‌ای طولانی با خانوادهٔ خود دارند و ممکن است شما نتوانید همه‌چیز را درک کنید. حتی زمانی که اعضای خانواده رفتار خود را تغییر داده‌اند، ممکن است شریک زندگی شما تمایلی به حفظ روابط با آن‌ها نداشته باشد. با وجود همهٔ انتخاب‌های متفاوتِ شریک زندگی‌تان، شما باز هم می‌توانید از او حمایت کنید. گاهی اوقات، بدون درک‌کردن همهٔ دلایل، باید به تصمیمات فردی احترام بگذاریم.

این موضوع را در نظر بگیرید: تغییر در پویایی خانواده چه تأثیری در روابط شما و شریک زندگی‌تان می‌گذارد؟

دخترخواندهٔ من فردی دروغ‌گوست. شریک زندگی من او را به‌خاطر دروغ‌گفتن تنبیه نمی‌کند و این باعث می‌شود که ما دائماً بحث کنیم. چگونه می‌توانیم این مشکل را حل کنیم؟

هر دوی شما باید روی این موضوع کار کنید. شما باید رابطه‌ای همدلانه با دخترخواندهٔ خود شکل دهید و شریک زندگی‌تان باید احساس بی‌صداقتی را از بین ببرد. مهم است که علت انتخاب فرزندتان را دراین‌باره بدانید، چرا دروغ می‌گوید و از این رفتار به چه‌چیزی می‌رسد. به او نشان دهید که مهم نیست نتیجه چه باشد، شما همچنان دوستش دارید. افراد ممکن است دروغ‌گو باشند. این رفتار فقط مختص کودکان نیست. برخی ممکن است دروغ‌گویی را راهی برای محافظت از خود در برابر پیامدهای عادی بدانند. در بسیاری از خانواده‌ها، والدین دربارهٔ نظم و انضباط اختلاف‌نظر دارند. تا هنگام شکل‌دادن رابطه‌ای سالم‌تر با فرزندخواندهٔ خود، با حوصله و علاقه مسائل را پیش ببرید.

این موضوع را در نظر بگیرید: دخترخواندهٔ شما تلاش می‌کند با رفتارش موضوعی را به شما بگوید. آن چیست؟

پدرم با سبک زندگی‌ام مخالف است. چگونه با این موضوع کنار بیایم؟

اینکه والدین شما همهٔ انتخاب‌هایتان را تأیید کنند دل‌پسند است، اما به احتمال قوی این کار را نخواهند کرد. احتمالاً پدرتان می‌گوید که می‌خواهد خوش‌حالی

شما را ببینند. شاید بخشی از خوش‌حالی شما در گرفتن تصمیماتی باشد که باب میل او نیست. شاید گفت‌وگو دربارهٔ نحوهٔ احترام‌گذاشتن به انتخاب‌های شما مفید باشد.

این موضوع را در نظر بگیرید: شما بزرگ شده‌اید و حق انتخاب دارید.

مادرم بیش از حد به من پیام می‌دهد و رابطه را به من تحمیل می‌کند. چگونه به این موضوع رسیدگی کنم؟

آیا مادرتان از احساسات شما آگاه است؟ آیا از او خواسته‌اید که از فرستادن این پیام‌ها دست بردارد؟ آیا به پیام‌های او پاسخ داده‌اید؟ شاید بیان‌نکردن این مسائل باعث شده مادرتان دیدگاه اشتباهی از این رابطه داشته باشد. ممکن است به او نشان داده باشید که تمایلی ندارید رابطهٔ صمیمانه‌تری با او داشته باشید، اما او این موضوع را نادیده گرفته است. یک گام کوچک در جهتی درست می‌تواند به این مسئله خاتمه دهد. از او با ملایمت درخواست کنید که به این پیام‌ها خاتمه دهد، چراکه باعث بروز اضطراب در شما می‌شود. شاید بیان این جمله به گفت‌وگویی معنادار منجر شود. در هر صورت، او از انتظارات شما آگاه خواهد شد.

این موضوع را در نظر بگیرید: او در تلاش است تا رابطه‌ای را ایجاد کند که باب میل خودش است، درصورتی‌که شما چیز دیگری می‌خواهید.

دربارهٔ نویسنده

ندرا گلور تواب[۶۹] کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی و دارای گواهی مددکاری اجتماعی، نویسندهٔ پرفروش نیویورک‌تایمز، روان‌درمانگری دارای مجوز و متخصص روابط متقابل است. او پانزده‌سال است که در این حوزه فعالیت می‌کند و مؤسس مرکز درمانی «کلیدوسکوپ کانسلینگ»[۷۰] است. او همه‌روزه به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد مرزها روابط سالمی ایجاد کنند. فلسفهٔ او این است که فقدان مرزها زیربنای بیشتر مسائل مربوط به رابطه است و موهبت او کمک به مردم برای ایجاد روابط سالم با خود و دیگران است.

ندرا مقطع کارشناسی و کارشناسی‌ارشد خود را در دانشگاه ایالتی وین در ایالت میشیگان سپری کرد. او مدارک دیگری در زمینهٔ کار با خانواده‌ها و زوج‌ها با اختلالات خلقی و اضطراب پری‌ناتال[۷۱] دارد. علاوه‌براین، آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینهٔ مشاورهٔ بزرگ‌سالانی که غفلت عاطفی را در دوران کودکی تجربه‌کرده‌اند گذرانده است.

ندرا در مقام کارشناس در برنامه‌های میز قرمز،[۷۲] کلوپ صبحانه،[۷۳] صبح‌به‌خیر امریکا،[۷۴] صبح‌های سی‌بی‌اس[۷۵] شرکت کرده است. نوشته‌های او در لیست پرفروش‌های نیویورک‌تایمز قرار گرفته و همچنین در پادکست‌های متعددی شرکت کرده است، ازجمله پروژهٔ زندگی خوب،[۷۶] سوفیا با یک اف،[۷۷] بستهٔ زندگی[۷۸] مانند شرکت کرده است. او حساب کاربری در اینستاگرام دارد و در آن تمرین‌ها، راهکارها و تفکراتی را مربوط به سلامت روان به اشتراک می‌گذارد و میزبان

پرسش‌وپاسخ‌های هفتگی است.

یادداشت‌ها

[←۱]

هم‌وابستگی (codependency): نوعی رفتار بیمارگونه که در آن فرد به نیازهای خود توجهی ندارد و نیازهای دیگری را در اولویت قرار می‌دهد و به او خدمت می‌کند که موجب وابستگی طرف می‌شود.

[←۲]

تحول‌نیافتگی (:)enmeshment مفهومی در روان‌شناسی و خانواده‌درمانی به معنای نبود مرزهای شخصی که در آن اغلب خودمختاری فرد از بین می‌رود و اعتقاد بر این است که بدون دیگری نمی‌تواند از پس کارهای خود برآید.

[←۳]

سؤالات انعکاسی (questions reflective): سؤالاتی که خواننده را وادار می‌کند تا به آنچه آموخته است رجوع کند.

[←۴]

شخصی که کودکی را به فرزندخواندگی می‌گیرد.

[←۵]

(ACE) Experiences Childhood Adverse

[←۶]

ترومای بین‌نسلی (trauma Intergenerational): به ضربه‌ای روحی گفته می‌شود که از بازماندگان حوادث بد به فرزندانشان منتقل می‌شود.

[←۷]

والدگری فرزندان (Parentification): فرزندانی که برای پدر و مادر یا خواهر و برادر خود نقش والد را بازی می‌کنند.

[←۸]

Baraka of Boys The

[←۹]

Baltimore

[←۱۰]

Maryland

[←۱۱]

?you to happened what

[←۱۲]

Winfrey Oprah

[←۱۳]

Perry .D Bruce

[←۱۴]

فردی که به نظر دیگران بسیار اهمیت می‌دهد و تمایل دارد دیگران همواره تأییدش کنند.

[←۱۵]

عوامل محافظتی (factors Protective): عواملی که تأثیر خطر را کاهش می‌دهند.

[←۱۶]

خودتنظیمی (Self-regulate): در رفتاردرمانی به معنای بازبینی شخص ازسوی خودش است.

[←۱۷]

Children with Married…

[←۱۸]

Mermaid Little The

[←۱۹]

سندرم ایمپاستر (Syndrome Imposter): پدیده‌ای روانی که در آن فرد نمی‌تواند اعتبار موفقیت‌های خود را بپذیرد.

[←۲۰]

خودتخریبی (Self-sabotage): این امر تا حدودی بین افراد رایج است. زمانی که این رفتار همیشگی می‌شود، می‌تواند با چالش‌هایی در زمینه‌های مختلف زندگی همراه باشد.

[←۲۱]

shows our

[←۲۲]

Dinneen Alison

[←۲۳]

Fibroid

[←۲۴]

سم‌پاشی ذهنی (Gaslighting): نوعی دست‌کاری روان‌شناختی است که در آن فرد یا گروهی بذر شک را در فرد یا گروه هدف می‌کارد و موجب می‌گردد که آن‌ها دربارهٔ ادراک یا قضاوت خود شک کنند.

[←۲۵]

مودترکر (tracker mood): صفحه‌ای است که احساسات و حالات خودتان را در آن یادداشت می‌کنید تا به‌راحتی آن‌ها را پیگیری کنید.

[←۲۶]

Hendrix Harville

[←۲۷]

Hunt LaKelly Helen

[←۲۸]

خودداری از صحبت کردن، وانمود به نشنیدن یا هر نوع رفتاری که حس نادیده گرفتن را القا کند.

[←۲۹]

D.Yapko Michael

[←۳۰]

سازوکارهای مقابله‌ای به مردم کمک می کنند تا با حوادث استرس‌زا سازگار شوند.

[←۳۱]

PTSS

[←۳۲]

DeGruy Joy

[←۳۳]

Prochaska James

[←۳۴]

DiClemente Carlo

[←۳۵]

در این مرحله فرد نیاز به تغییر را در خود احساس نمی‌کند.

[←۳۶]

Live to Life One

[←۳۷]

Bryson Peabe

[←۳۸]

.tired and sick being of tired and sick am I

[←۳۹]

فرد افشاگر (blower Whistle): کسی که خطاها را نشان می‌دهد.

[←۴۰]

Jacket Metal Full

[←۴۱]

Once Live Only You

[←۴۲]

Vitug Jason

[←۴۳]

نشانگان یا سندرمی است که پس از مشاهده، تجربهٔ مستقیم یا شنیدن یک عامل استرس‌زا و آسیب‌زای شدید روی می‌دهد که می‌تواند به مرگ واقعی یا تهدید به مرگ یا وقوع یک سانحهٔ جدی منجر شود.

[←۴۴]

Yapko Michael

[←۴۵]

Contagious Is Depression

[←۴۶]

سودازدگی (melancholia): سودازدگی یا مالیخوالیا نوعی افسردگی است که مهم‌ترین ویژگی آن لذت‌نبردن از زندگی است و اختلالات بارز آن بی‌تحرکی، بی‌اشتهایی، احساس گناه، و بی‌انگیزه‌بودن است.

[←۴۷]

اختلال اضطراب فراگیر (anxiety General): نگرانی بیش از حد از فعالیت‌ها و اتفاقات روزمره.

[←۴۸]

این بیماران در مرز روان‌پریشی قرار دارند، مشخصهٔ آن‌ها ناپایداری حالت عاطفی، خلق، رفتار، روابط ابژه‌ای و خودانگاره است.

[←۴۹]

اختلال شخصیت وابسته (disorder personality dependent): در این اختلال فرد در زمینه‌های گوناگون زندگی به دیگران وابسته است و استقلال ندارد.

[←۵۰]

Pillemer Karl .Dr

[←۵۱]

Them Mend to How and Families Fractured :lines Fault

[←۵۲]

Jamie

[←۵۳]

Charlotte

[←۵۴]

گناه بازمانده (Survivor's :)guilt به حالتی اطلاق می‌شود که فرد به‌خاطر اینکه تنها خودش از شرایطی تهدیدآمیز جان سالم به در برده و دیگران موفق به این کار نشده‌اند شدیداً احساس گناه می‌کند.

[←۵۵]

Castle Glass The

[←۵۶]

Walls Jeannette

[←۵۷]

ترس‌های شبانه (Terrors Night): به آن وحشت خواب نیز گفته می‌شود. فرد ناگهان با تحریک شدید، جیغ‌زدن، گریه، افزایش ضربان قلب و گشادشدن مردمک چشم از خواب بیدار می‌شود.

[←۵۸]

Franklin Kirk

[←۵۹]

MagnifyMoney

[←۶۰]

نسل زِد (Z Generation): اولین نسلی که با اینترنت سروکار دارند.

[←۶۱]

فیجت‌ژورنالینگ (Journaling toy Fidget): ابزاری جدید برای کاهش استرس.

[←۶۲]

Parenthood

[←۶۳]

us is This

[←۶۴]

Succession

[←۶۵]

Shameless

[←۶۶]

شکرگزاری (:)Thanksgiving این عید هرساله در چهارمین پنجشنبهٔ نوامبر گرامی داشته می‌شود. این مراسم به‌صورت سالانه برای تشکر از دارایی‌های مادی و معنوی یک فرد صورت می‌گیرد. این روز یکی از تعطیلات عمومی در امریکاست. رسم است که امریکایی‌ها در این روز از نعمات فراوان در زندگی خود یاد و قدردانی می‌کنند و برای شام در این روز بوقلمون صرف می‌کنند.

[←۶۷]

خانوادهٔ بزرگ (family Extended): خانواده‌ای که اعضای آن بیش از دو نسل باشند.

[←۶۸]

خانواده‌ای که فرزندانشان از همسران سابق باشند.

[←۶۹]

Tawwab Glover Nedra

[←۷۰]

Counseling Kaleidoscope

[←۷۱]

Perinatal

[←۷۲]

Talk Table Red

[←۷۳]

Club Breakfast The

[←۷۴]

America Morning Good

[←۷۵]

Mornings CBS

[←۷۶]

Project Life Good

[←۷۷]

F an with Sofia

[←۷۸]

Kit Life

روابط از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در سلامت روان شماست. ممکن است این روابط آسیب‌زا باشند یا التیام‌بخش. روابط سالم می‌توانند به عمر شما بیفزایند و در مقابل روابط ناسالم بیماری‌هایی مانند سرطان، مشکلات قلبی، افسردگی، اضطراب و اعتیاد در پی دارد.

رابطه‌ای که بیش از همه ما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد رابطه با خانواده است. عمیق‌ترین زخم‌ها و مهیب‌ترین طوفان‌ها در درون خانواده شکل می‌گیرند و این رابطه سرشار از اضطرابات است. امیدوارم عنوان این کتاب به شما نشان دهد که تنها نیستید و این قدرت را دارید که تصمیم بگیرید از روابط خود با دیگران چه می‌خواهید. باور کنید تمام چیزی که برای تصمیم‌گیری لازم دارید درون خودتان است. من می‌دانم که شما این توانید روابط سالمی را شکل دهید، چرا که این امر را در خودم و دیگران دیده‌ام.

روابط خانوادگی رایج‌ترین نوع روابط ناسالم است. اگر دلیل بیان این جمله دهن شما را کف کرده است به این مسئله توجه کنید: خانواده جایی است که ما سال‌ها زمان قابل توجهی را در آن سپری می‌کنیم. «اگر از نظر جسمی این‌طور نباشد حتماً از نظر ذهنی این‌گونه است.» در دوران کودکی، افرادی که جزئی از خانواده‌مان هستند برای سال‌های متوالی معلمان ما به‌شمار می‌آیند. اما چه اتفاقی می‌افتد زمانی که دیدگاه‌ها، سبک زندگی متفاوتی را برای الگو برداری انتخاب کنیم و بخواهیم با شیوه‌ای متفاوت در دنیا ظاهر شویم؟ مسلماً تنش‌های زیادی ایجاد می‌شود.

ـ از متن کتاب ـ

هر خانواده‌ای داستانی دارد. برای بعضی‌ها محیط خانه‌ای که در آن بزرگ می‌شوند اساس اعتیادهایی می‌شود که در مشکلات زندگی به یاری‌شان می‌آید. برای بعضی‌ها منبع رنج و کشمکشی است که تا آخر عمر آزاردهنده باقی می‌ماند. در این کتاب که راهنمایی برای تحول است، دکتر ارنولد، درمانگر و متخصص روابط انسانی، توصیه‌هایی مفید و کاربردی برای شناسایی الگوهای ناکارآمد خانواده و انتخاب بهترین مسیر برای شکستن این چرخه و پیاده‌سازی راه‌حل‌های درست ارائه می‌دهد. به شما کمک می‌کند تا تنش‌های عاطفی و میراث والدین معتاد یا غایب را پشت سر گذاشته تا کشمکش‌های سلامت روان در میان اعضای خانواده و بستگان، می‌پردازد و به شما کمک می‌کند کنترل زندگی خود را به دست بگیرید.

بسیاری از مردم برای حل مشکلات ذهنی خود به روان‌شناس مراجعه می‌کنند غافل از این‌که بزرگ‌ترین مشکلات آن‌ها اغلب در روابط خانوادگی‌شان نهفته است. در این کتاب، روان‌درمانگر، دکتر ارنولد، راه‌حلی کاربردی را به ما نشان می‌دهد تا به کمک آن‌ها بتوانیم مسائل و مشکلات پیش آمده با والدین، فرزندان، خواهر و برادر و حتی خانواده‌ی همسر را حل کنیم.

ـ آقای گرانت، نویسنده‌ی کتاب «ویژه فکر کن!»