

امنیت و صمیمیت روابط

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



چکیده

در این مقاله، روابط امن بین والدین با فرزندان را مورد بررسی قرار داده و نگاهی به راهکارهای مناسب جهت روابط سالم در سیستم خانواده داشته و به این موضوع می‌پردازیم که چه روابطی با فرزندان امن و صمیمی می‌باشد.

مقدمه

ما انسان‌ها در یک رابطه (مادر و جنین) پا به این زمین خاکی می‌گذاریم و در روابط زندگی می‌کنیم و به رشد می‌رسیم. در رابطه درد می‌بینیم و در رابطه مرحم می‌یابیم. انسان از دیرباز برای امنیت خود نیاز به ایجاد روابط با گروه‌های مختلف داشته و بدون رابطه،



رسیدن به یک فکر متعادل جهت برقرارکردن یک رابطه‌ی متعادل برای سلامت روان و سیستم خانواده مهم است. مطمئن باشید یادگیری در هر زمینه‌ای مثل بازی دومینو به کسانی که نزدیک ما هستند منتقل می‌شود و به تدریج حلقه‌ی یادگیری وسیع و وسیع‌تر می‌شود؛ پس بکوشیم چیزی که جامعه به ما یاد نداده است را خودمان یاد بگیریم و به هم بیاموزیم.

هری استاک سالیوان در نظریه میان‌فردی خود می‌گوید: آنچه که در روابط انسانی رخ می‌دهد مهم‌تر از چیزی است که درون ما

حیات جسمی و روانی او به خطر می‌افتد. از طرفی ایجاد و حفظ روابط از هر نوعی کار آسانی نیست. هر رابطه‌ای نیاز به آگاهی دارد و ما بدون دانش الفبای رابطه در یک سیکل معیوب چرخش بی‌حاصل خواهیم داشت. ما در زندگی روزمره، روابط متعددی داریم. رابطه کاری، روابط دوستی، رابطه همسری و والدی. تمام این روابط هر کدام در جایگاه خود یک مدیریت می‌طلبند. قطعاً روابط با اعضای خانواده و روابط همکاران با هم فرق دارد؛ بنابراین حتماً نیاز به دانش الفبای رابطه داریم.



رخ می‌دهد. درونیات ما ساخته‌ی رویدادهایی است که بین ما رخ می‌دهد. آنچه در فضای بین ما رخ می‌دهد تبدیل به تجارب می‌شود و تجارب، خاطرات را می‌سازند. برای تغییر درون فردی، اولین و مهم‌ترین چیزی که باید تغییر کند فضایی است که در آن زیست می‌کنیم: «فضای بین». سالیوان، رشد سالم انسان را به توانایی فرد در برقراری رابطه‌ی صمیمانه با فرد دیگر وابسته می‌داند. علی‌رضا نوربخش مقدم (۱۴۰۰).

همان‌طور که می‌دانید اولین بستر روابط

جامعه به ما درباره چالش‌ها، تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر و ریزه‌کاری‌های روابط مانند گوش‌دادن، مصاحبه، مذاکره، تفاوت‌ها و بیان درخواست‌های واقع‌بینانه چیز زیادی نمی‌آموزد. از طرفی ما هم از همه‌ی این ریزه‌کاری‌ها اطلاع نداریم، پس ممکن است این موضوع باعث شود ما در مواجهه با واقعیت‌های موجود در روابط، سردرگم و درمانده شویم. ما نمی‌توانیم رویدادهای دردناک را کنترل کنیم اما می‌توانیم شیوه رویارویی با آن‌ها را تحت کنترل خود درآوریم.



خود ارتباط سالم برقرار کنند. پس سلامت فضای بین والدین و فرزندان بستگی به سالم بودن فضای بین همسران دارد. برای برقرار کردن یک فضای امن با فرزندان چند راهکار وجود دارد که در اینجا به مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم:

عشق بدون قید و شرط

از مهم‌ترین روش‌های امنیت بخشیدن به فرزندان عشق ورزیدن و محبت کردن بی چون و چرا به او می‌باشد. فرزند ما نیاز به توجه دارد ولی این توجه او را نباید به سمت شرطی شدن ببرد. توجه باید سالم باشد. به مثال زیر توجه کنید:

سارای ۹ ساله هنگام ورود پدر به سمت او می‌آید، سلام بابا. پدر که خسته است به آرامی جواب می‌دهد و سارا متوجه خستگی او می‌شود و سکوت می‌کند. کمی بعد پدر از سارا درخواست لیوان آبی می‌کند و سارا برای پدر می‌آورد، پدر او را در آغوش می‌کشد و به او توجه خاصی می‌کند. این

هر انسان، خانواده است و ما اولین تجارب خود را در فضای بین افراد خانواده خود کسب می‌کنیم. کودکان مانند مرغان مقلد تمام رفتارهای والدین را ضبط و ثبت می‌کنند و بزنگاه به نمایش می‌گذارند. پس رابطه با کودک مهم‌ترین مسئله بوده و هست. ما با درست ارتباط گرفتن با فرزندان، سلامت یک نسل را می‌توانیم رقم بزنیم. این‌که ما چه ساز و کارهایی پیش بگیریم که فرزندانمان دچار سرکوبی احساسات و هیجانات خود نشوند، قطعاً در سلامت روانی آن‌ها کمک قابل توجهی خواهد داشت. پس دانش ارتباط گرفتن سالم با فرزند یعنی ساختن یک ساختار سالم.

وقتی صحبت از ساختار می‌شود به این معنی است که تمام اعضای خانواده به هم زنجیروار وصل بوده و برای رسیدن به یک رابطه‌ی مطلوب با فرزندان باید کل سیستم خانواده روابط سالمی با یکدیگر داشته باشند. قطعاً همسرانی که خودشان چالش‌های فراوان دارند، به‌سختی می‌توانند با فرزندان



گوش‌دادن مؤثر چهار مؤلفه اصلی دارد که شامل: توجه‌کردن، درگیرشدن، انعکاس‌دادن و پیگیری‌کردن است. برای شنونده، توجه‌کردن اولین و مهم‌ترین مؤلفه است. تفاوت مهم گوش‌دادن با شنیدن در این است که در گوش‌دادن فعال فرد عمیقاً حرف‌های گوینده را درک می‌کند، ولی در شنیدن صرفاً اصوات دریافت می‌شود و به معنای صحبت‌های گوینده توجه نمی‌شود. سجادآزادیان (۱۳۹۹). با این توضیح به اهمیت گفتگو و گوش‌دادن به صحبت‌های فرزندان پی می‌بریم. نوجوانی که هیجانانگیزش را در گفتارش بروز می‌دهد، هنگام صحبت‌کردن و گرفتن توجه و گوش‌دادن از طرف والدین احساس مهم‌بودن کرده و همین حس، روان او را امن می‌کند.

تعیین زمان اختصاصی

در روز زمانی را مخصوص صحبت‌کردن با فرزند خود بگذارید و در آن زمان هیچ‌کار دیگری انجام ندهید. همچنین در ایام هفته زمانی را مشخص کنید که طبق علایق فرزندان، او را به تفریح ببرید. یادمان باشد

رفتار پدر به ظاهر خیلی خوب است ولی پیام این رفتار، سارا را به سمت توجه طلبی مثبت می‌برد، یعنی این‌طور برای او معنا می‌شود که هر موقع آغوش و توجه پدر را خواستی باید برای او خدمتی، کاری بکنی و این می‌شود که او در زندگی خود همیشه برای گرفتن توجه شروع به خدمت‌کردن به دیگران می‌کند و خودش هم زمانی به دیگری توجه می‌کند که برایش خدمتی کرده باشد و به تدریج تبدیل به یک انسان شرطی می‌شود. بنابراین ما به‌عنوان پدر و مادر باید بدون هیچ شرطی توجه و عشق به فرزندانمان بدهیم. باید در رفتار و گفتار خود به او چنین پیام دهیم که من تو را در هر شرایطی دوست دارم.

گوش‌کردن فعال

راهکار بعدی که در صمیمیت روابط با فرزندانمان و همچنین در تمام روابط بسیار حائز اهمیت است، گوش‌دادن فعال می‌باشد. گوش‌دادن فعال ترکیبی از شنیدن گفته‌های طرف مقابل و درگیری فکری-عاطفی با فرد در حال صحبت است.

مهمانی‌های خانوادگی و دوره‌می‌های دوستانه، زمان خصوصی فرزندمان حساب نمی‌شود، زمان مخصوص او جهت رسیدگی به علایق اوست. با تعریف کردن این فضای خصوصی به فرزندمان عزت نفس می‌دهیم. و این حس دوست داشته شدن در جهت رشد او کمک قابل توجهی می‌کند.

بازی

بازی کردن با فرزندانمان در هر سنی صمیمیت به همراه دارد، بازی، قصه خوانی و نقاشی همراه با کودکان و نوجوانان باعث می‌شود شما با دنیای درونی آن‌ها بیشتر آشنا شوید، چرا که اغلب حرف‌های ناگفته‌ی بچه‌ها در هر سنی، در بازی و نقاشی و داستان‌های تخیلی آن‌ها نهفته است و شما می‌توانید با همراهی آنان متوجه روحیات و شاید مشکلات آن‌ها شوید. وقتی ما شناخت کافی نسبت به کودکمان پیدا کنیم قطعاً بهتر می‌توانیم نگرانی‌ها، ترس‌ها و استرس‌های او را برطرف کرده و فضای پیرامون او را امن کنیم.

قانون

قراردادن قوانین در منزل یکی از بهترین روش‌های صمیمیت در رابطه است، شاید بگویید قانون، باید و نبایدها، ممکن است برای فرزندان سخت باشد و صمیمیت را کم کند، ولی باید بگوییم که کودکان در حین رشد و یادگیری در مورد دنیای اطراف خود به ساختار و راهنمایی نیاز دارند. با فرزندان خود در مورد انتظاراتی که از آن‌ها دارید، صحبت کنید و مطمئن شوید که آن‌ها درک می‌کنند که اگر این قوانین را زیر پا بگذارند، با پیامدهایی روبه‌رو خواهند شد. قانون

درست و سالم با نکن بکن‌های پی‌درپی فرق دارد، ما در قانون به حریم خصوصی همه و احساسات کل اعضای خانواده احترام می‌گذاریم و برای رشد گروه به قانون خانواده توجه می‌کنیم. گفتگو از موضع قدرت، باید و نبایدها، سرزنش کردن و نقزدن قانون نیست. قانون سالم فرزند ما را امن کرده و این حس را به او می‌دهد که من هم در این قانون جایگاهی دارم و دیده می‌شوم و همین لذت دیده شدن او را تشویق می‌کند قانون‌مندی را در تمام مراحل زندگی شخصی خود پیش‌گیرد.

نتیجه‌گیری

دنیا برای کسانی که در خانواده و بستر اولیه حس امنیت را نچشیده‌اند و گرسنگی صمیمیت دارند، بسیار ناامن و غیرقابل اعتماد خواهد بود. ما نمی‌توانیم با عینک بی‌اعتمادی به دنیا نگاه کنیم؛ چرا که روابط برای ما حیاتی بوده و از ملزومات روابط، حس امنیت و اعتماد است. بنابراین اگر ما امنیت را به‌عنوان والد و خانواده‌ی اولیه به فرزندانمان هدیه ندهیم، نسلی آسیب‌دیده و ساختاری معیوب خواهیم داشت. همچنین اگر ما برای فرزندمان کانون امن فراهم نکنیم، او برای گرفتن امنیت ممکن است به آغوش‌هایی نا امن پناه ببرد. با کمی مطالعه و گرفتن کمک تخصصی می‌توانیم از خیلی از آسیب‌ها که ممکن است در فرایند رشدی فرزندمان اتفاق بیفتند و زندگی او را در ادامه‌ی مسیر دشوار کند، جلوگیری کنیم.

منابع

- سجاد آزادیان (۱۳۹۹). مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی
- علیرضا نوربخش مقدم (۱۴۰۰). دانش‌نامه روانشناسی مردمی

