گفت‌وگو با پریسا نصری، روان‌شناس درباره رازهای داشتن خانواده شاد

شاد بودن سخت نیست

■ محبوبه ریاستی

در دنیای امروز با مشکلات زیادی روبرو هستیم؛ از مسائل اقتصادی گرفته تا دعواهای خانوادگی و... با این حال باز هم می‌شود شاد بود و شادی را به دیگران هم هدیه داد، به‌خصوص اگر حال خانه و اعضای آن خوب باشد حال جامعه خوب خواهد بود. برای اینکه بدانیم چگونه می‌توانیم شادی را بین اعضای خانواده تقسیم کنیم، با پریسا نصری، روان‌شناس گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: خیلی از همسران فکر می‌کنند خانواده موفق یعنی اینکه هیچ مشکلی در خانه وجود نداشته باشد. آیا این دیدگاه درست است؟

متاسفانه خیلی از زن‌وشوهرها دیدسیندرلایی به زندگی دارند؛ به این معنا که فکر می‌کنند ازدواج می‌کنند و سال‌های سال با خوبی و خوشبختی کنار هم روزگار را می‌گذرانند، در صورتی که هنر ما در حل اختلافات است، وگرنه اگر همه چیز روبه‌راه باشد دیگر چالشی در زندگی وجود نخواهد داشت بنابراین خانواده‌های موفق خانواده‌هایی هستند که بتوانند مشکلاتشان را کنار هم به خوبی و درستی حل کنند.

سلامت: گاهی اوقات تعارضاتی بین همسران به وجود می‌آید که دامنگیر فرزندان نیز می‌شود، مثلا به دلیل طولانی بودن تعطیلات نوروزی برخی زن‌وشوهرها بگومگوی‌های زیادی داشته‌اند که همین موضوع حال و هوای خانه را تیره کرده بود. به نظر شما باید چگونه از بودن کنار یکدیگر لذت ببریم؟

سوال خوبی پرسیدید. من فکر می‌کنم مشکل این افراد از تعارضات فکری شروع می‌شود، مثلا خانم خانه دوست دارد به تفریح برود و برعکس آقای خانه دوست دارد تمام تعطیلات را استراحت کند. همین موضوع اختلاف را شدت می‌بخشد. به همین دلیل بهترین راه‌حل برای مشکلات خانواده‌ها حرف زدن است. اگر ما نتوانیم با هم حرف بزنیم، کوه مشکلات هر روز بیشتر می‌شود. در هر حال خانواده اساس زندگی است. شک نداشته باشید خانواده از هر مورد دیگری مهم‌تر است. به یاد داشته باشید با داشتن خانواده شاد و سالم می‌توانید به هر آنچه که می‌خواهید، برسید. بعضی افراد دست خودشان نیست؛ فرقی نمی‌کند اوضاع زندگی بر وفق مرادشان باشد یا نباشد. بداخلاق و بدقلق هستند. این آدم‌ها در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که طعم زندگی شاد را نچشیده‌اند.

پدر به عنوان سرپرست خانواده هیچ‌وقت نخندیده و مادر هم شرایطی فراهم نکرده تا نشاط و شادابی، مهمان خانواده شود و در حالی که تجربه نشان داده بچه‌هایی که در خانواده‌های شاد بزرگ می‌شوند از هر نظر موفق‌ترند.

سلامت: خب راه‌حل شما برای رسیدن به خانواده شاد چیست؟

برای اینکه خانواده شادی داشته باشید باید یکدیگر را درک کرده و به خواسته‌های هم توجه کنند. در واقع تفاهم و همدلی از شروطی هستند که در خانواده شاد نقش مهمی ایفا می‌کنند. البته این تفاهم و همدلی در صورتی به وجود می‌آید که هر یک از اعضای خانواده، پدر و مادر و فرزندان، یکدیگر را به درستی بشناسند و به هم احترام بگذارند بنابراین درک متقابل اعضای خانواده از نیازهای یکدیگر و اهمیت دادن به آن، بر روحیه و اخلاق آنها اثر می‌گذارد و داشتن خانواده شاد را به دنبال خواهد داشت.

البته گاهی یکی از اعضای خانواده نیازی دارد که دیگران برای پاسخ به نیاز او باید از خود گذشتگی کنند. در واقع اگر هر کدام از اعضای خانواده سرشان به کار خودشان باشد و نسبت به مشکلات بقیه بی‌تفاوت باشند، مسائلی به وجود می‌آید که کل خانواده را تهدید می‌کند و باعث ناراحتی همه می‌شود، در حالی که با همفکری، حمایت و همراهی می‌توانست مساله به خوبی و خوشی در خانواده شاد تمام شود. خوش‌اخلاقی اکسیری است که نشاط و شادی را برای فرد خوش‌اخلاق و اطرافیان او در خانواده شاد همراه می‌آورد. در واقع اخلاق خوب و نیکو نه‌تنها فرد را شاد و سرزنده نگه می‌دارد، بلکه آرامش خاطر و نشاط را به همه اعضای خانواده شاد هدیه می‌کند.

سلامت: خیلی از روان‌شناسان بر این باورند باید بر نقاط مثبت اعضای خانواده تمرکز کرد. این موضوع را قبول دارید؟

خانواده بر رابطه بین اعضای آن استوار است. تک‌تک اعضای خانواده، افرادی منحصربه‌فرد هستند. همیشه تفاوت روحیات و خلق‌وخوها را در نظر داشته باشید. شما ممکن است از برخی خصوصیات افراد خانواده‌تان خوشتان نیاید و آنها هم همین‌طور. اگر قرار باشد روی موارد ناخوشایند شخصیت افراد تمرکز کنیم، به شادمانی و صمیمیت خانوادگی لطمه خواهیم زد. پس همیشه روی نقاط مثبت شخصیت افراد خانواده تمرکز کنید. این نوع برخورد، یعنی تمرکز و توجه به رفتارهای مطلوب افراد و تایید و تشویق این موارد، بهترین روش برای افزایش و تقویت رفتارهای مطلوب و کاهش و تضعیف رفتارهای نامطلوب است، به‌ویژه در مورد کودکان، استفاده از توجه و تشویق رفتارهای مطلوب و بی‌توجهی به رفتارهای نامطلوب، تاثیر تربیتی بسیار بالایی دارد. با تمرکز بر رفتار و خصلت‌های مطلوب افراد خانواده، به مرور ذهنیت مثبت‌تری نسبت به آنها پیدا می‌کنیم که در رابطه ما با آنها به‌شکل صمیمیت و دوستی بیشتر نمود پیدا می‌کند.

برای اینکه خانواده شادی داشته باشید همه اعضای خانواده باید یکدیگر را درک کرده و به خواسته‌های هم توجه کنند. در واقع تفاهم و همدلی از شروطی هستند که در خانواده شاد نقش مهمی ایفا می‌کنند.

سلامت: به نظر شما صرف داشتن ثروت آدمی می‌تواند خوشبخت باشد؟

نه هرگز. یادم می‌آید برای افطار چند سال پیش با خانواده به رستوران رفتیم ولی آنقدر شلوغ بود که نتوانستیم سرمیز بنشینیم و مجبور شدیم ۴۵دقیقه صبر کنیم تا نوبتمان شود. در این فاصله به پارک نزدیک رستوران رفتیم و در آنجا خانواده‌ای را دیدیم که با هم در پارک نشسته بودند و نان و پنیر می‌خوردند. من به این فکر کردم که اینها خوشبخت‌تر هستند یا ما که باید ۴۵دقیقه در صف رستوران بمانیم. به هرحال اگر ما فقر ذهنی در مورد خوشبختی داشته باشیم هرجای دنیا هم برویم باز به ما خوش نمی‌گذرد. پس بهتر آن است که از داشته‌هایمان لذت ببریم و زندگی را سخت نگیریم.

سلامت: شاید یکی از دلایل عدم شادی مرور خاطرات بد و منفی هم باشد. این طور نیست؟

بله، همین‌طور است. ما گاهی آنقدر به آفت‌های منفی ذهنمان قدرت می‌بخشیم و اجازه بزرگ شدن به آنها می‌دهیم که دیگر دیدن خوبی‌ها و لذت بردن از لحظات زندگی برایمان دشوار می‌شود. به همین علت باید در وهله اول راه بهتر زندگی کردن را بیاموزیم تا هم خودمان کمتر متحمل سختی شویم و هم حال اعضای خانه خوب باشد.

سلامت: در این میان بچه‌ها چقدر در شادی خانه سهیم هستند؟

خیلی زیاد. ما ۳ گروه خانواده داریم؛ ۱) خانواده‌ای که فقط والدین تصمیم می‌گیرند. ۲) خانواده‌ای که فقط بچه‌ها تصمیم می‌گیرند. ۳) خانواده‌هایی که همه اعضای خانه با هم تصمیم می‌گیرند و بهترین نوع همانی است که همه با هم تصمیم می‌گیرند و به نقطه اشتراک می‌رسند. یادمان باشد بچه‌ها حس امنیت را از والدین می‌گیرند و اتحاد والدین بچه‌ها را دلگرم می‌کند. به همین علت اتحاد داشتن در خانه و مشورت با فرزندان در رابطه با موضوعات مختلف احساس شادی را در خانه افزایش می‌دهد.■

گفت‌وگو با دکتر یدا... دمیرچی، روان‌شناس بالینی درباره انتظارات افراد از یکدیگر

ما مسوول نفهمیده شدن توسط دیگران نیستیم!

■ یکتا فراهانی

ما در زندگی اجتماعی ناگزیر به بودن کنار همدیگر هستیم. این موضوع مواهب و مشکلات زیادی به دنبال دارد. یکی از مشکلاتی که در بعضی روابط برای ما ایجاد می‌شود «نفهمیده شدن» ما توسط دیگران است. اینکه دیگران انتظار داشته باشند ما کارهایی انجام دهیم که آنها بفهمند یا تصمیم‌هایی بگیریم که آنها دلایلش را درک کنند، مانند این است که توقع داشته باشند ما مطابق میل آنها زندگی کنیم.

در واقع تا زمانی که رفتار و تصمیمات ما به کسی آسیب نزند، توضیحی به دیگران بدهکار نیستیم اما بسیاری از لحظات ما به توضیح دادن به دیگران و تلاش‌های بیهوده برای قانع کردن آنها به باد می‌رود. چگونه می‌توانیم به چنین باوری برسیم و به خودمان ایمان داشته باشیم و تنها بر مسیر پیشرفت خودمان متمرکز شویم، نه ثابت کردن خود به دیگران؟ در این خصوص با دکتر یدا... دمیرچی، روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه گفت‌وگو کرده‌ایم.

افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند هم با شنیدن هر انتقادی فوری آن را به طرف مقابل نسبت می‌دهند و به این ترتیب وارد چرخه معیوبی می‌شوند که هر کس می‌خواهد دیگری را متهم کند

سلامت: چه عاملی باعث می‌شود ما از دیگران انتظار ذهنی داشته باشیم؟

انتظار ذهنی ما از دیگران با این موضوع شروع می‌شود که می‌خواهیم آنها ما را بفهمند یا دیگران انتظار دارند ما به گونه‌ای رفتار کنیم که آنها متوجه بشوند اما این موضوع به این دلیل که فقط در ذهن ماست و بیان نشده، عملی نمی‌شود.

فراموش نکنیم دیگران مسوولیتی در قبال اینکه به گونه‌ای رفتار کنند که برای ما قابل درک باشد، ندارند اما حقی هم ندارند به ما آسیب بزنند یا اگر سوالی می‌کنیم ما را در ابهام بگذارند. البته آنها می‌توانند توضیحی هم ندهند اما دلیل اینکه این توقعات به وجود آمده این است که جامعه ما قبلا جامعه‌ای «جمع‌گرای مثبت» بوده که در آن همه سعی می‌کردند دیگران را مدنظر قرار دهند و گاهی هم از خودگذشتگی می‌کردند، بدون اینکه احساس قربانی بودن بکنند چون فکر می‌کردند دیگران هم در آینده به نوعی لطفشان را جبران می‌کنند ولی جامعه کنونی ما به سمت جامعه «فردگرای منفی» پیش می‌رود؛ به این معنا که ما فقط به خواسته‌های خودمان فکر می‌کنیم، ولو اینکه به دیگران آسیب بزند. چنین رفتاری که ناشی از خودخواهی‌های ماست باعث آسیب جدی به جامعه هم می‌شود.

سلامت: در جامعه فردگرای منفی توقعات ما از همدیگر چه جایگاهی دارند؟

در چنین جامعه‌ای هم هنوز توقعات سرجای خود هستند. به این دلیل دائم از هم آزرده می‌شویم چون حتی احساس وظیفه هم نمی‌کنیم که پاسخگوی همدیگر باشیم و برعکس. همین موضوع باعث می‌شود فکر کنیم دیگران ما را نمی‌فهمند.

توجه داشته باشیم ما حق داریم نیازهای خود را در اولویت قرار دهیم، مشروط بر اینکه مانع نیاز افراد دیگر نشویم یا به کسی آسیبی نزنیم. اگر بتوانیم به چنین جایگاهی برسیم، حتما به احساس بهتری هم در ارتباطات خود دست خواهیم یافت.

سلامت: ما واقعا مسوولیم مطابق خوشایند دیگران رفتار کنیم؟

ما نمی‌توانیم همیشه مطابق میل دیگران رفتار کنیم. البته دیگران حق دارند از ما سوال کنند و ما هم می‌توانیم انتخاب کنیم به سوال آنها جواب دهیم یا ندهیم. اگر شیوه زندگی ما «دیگرمحور» باشد، عملا زندگی خود را می‌بازیم چون در این صورت در واقع از «اتکابه‌خود» و «عزت‌نفس» کافی برخوردار نیستیم و با تشویق و تکذیب دیگران حالمان تغییر می‌کند. در واقع هیچ وقت احساس نخواهیم کرد که واقعا حالمان خوب است چون حال خوب خود را به دیگران نسبت می‌دهیم.

توجه داشته باشیم دیگران سلایق متفاوتی دارند و ارزیابی و قضاوت آنها هم برای ما تعیین‌کننده نخواهد بود. آنها می‌توانند نظر خودشان را داشته باشند و ما هم نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم. گاهی ما شکست‌های خود را هم به دیگران نسبت می‌دهیم و فکر می‌کنیم آنها هستند که نمی‌گذارند ما بتوانیم از زندگی لذت ببریم، حال آنکه در واقع خود ما این قدرت را به آنها می‌دهیم که این هم به نوعی مسوولیت‌گریزی محسوب می‌شود چون رفتارهای ناشایست و عصبانیت و پرخاشگری خودمان را به دیگران نسبت می‌دهیم. وقتی این گونه رفتار می‌کنیم، درست مانند این است که با نخی نامرئی به دیگران متصل هستیم که به راحتی می‌توانند ما را تحت کنترل خود دربیاورند و حالات‌مان را تغییر دهند.

سلامت: چرا ما گاهی درصدد ثابت کردن خود به دیگران برمی‌آییم؟

افراد اغلب برای تایید گرفتن از دیگران سعی در اثبات خود به آنها دارند اما افرادی که عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و خوداتکایی پایینی دارند، زود آزرده‌خاطر می‌شوند.

این افراد در واقع احساس «خودبسندگی» نمی‌کنند و خودشان را کافی و کامل نمی‌دانند. آنها اغلب حال خوب خودشان را در گرو تمجید و تایید دیگران و باورها و رفتارها و افکار دیگران می‌بینند ولی سیستم روان‌شناسی ما به هرگونه «ادراک تهدید» هم پاسخ می‌دهد و اگر انتقادی شود، سریع پاسخ می‌دهد. البته این موضوع تا حدودی کاملا طبیعی است؛ یعنی همه ما در برابر انتقاد از خودمان دفاع می‌کنیم و ناخودآگاه توضیح می‌دهیم اما هرچقدر هم برای دیگران توضیح دهیم نمی‌توانیم باورشان را تغییر دهیم چون به نوعی احساس تهدید را دریافت می‌کنند و می‌خواهند به نوعی آن را خنثی کنند. در واقع افراد اغلب می‌خواهند ثابت کنند خودشان «آدم خوبه» و طرف مقابل «آدم بده» ماجرا هستند.

گاهی هم افراد با تخریب دیگران احساس قدرت می‌کنند. وقتی با کنایه حرف می‌زنیم، احساس قدرت خود را به طرف مقابل ثابت می‌کنیم.

توجه داشته باشیم افراد کمال‌گرا معمولا زودتر می‌رنجند چون تصویری که آنها از خودشان در ذهن دارند، تصویر بی‌نقصی است. حتی اگر خودشان هم به نقص‌هایشان واقف باشند نمی‌خواهند دیگران از آن آگاه باشند.

با توجه به اینکه نظر دیگران برای افراد کمال‌گرا خیلی مهم است، نمی‌خواهند کسی درباره آنها فکر بدی کند و آنها را کامل ندانند، غافل از اینکه ما هر چقدر اصرار داشته باشیم که خود را به دیگران ثابت کنیم، آنها کمتر باور می‌کنند.

سلامت: چطور می‌توان کمتر از دیگران آزرده‌خاطر شد؟

برای این کار می‌توان از تکنیکی به نام «تکنیک سحابی» استفاده کرد. سحابی‌ها اجرام بزرگ و آسمانی هستند که کره زمین هم به راحتی از میان آنها عبور می‌کند.

در تکنیک سحابی ما باید مانند یک سحابی عمل کنیم؛ یعنی بتوانیم اجرامی را که به سوی ما می‌آیند از خودمان عبور دهیم. حتی می‌توانیم وقتی انتقادی از ما می‌شود، فقط تشکر کنیم، مثلا می‌توانیم بگوییم کاملا حق با شماست و ممنونم از لطف شما که به خودم گفتید. در واقع این به نوعی خلع سلاح طرف مقابل است؛ یعنی اگر کسی به ما بگوید اصلا نمی‌توان روی قول تو حساب کرد، به او بگوییم: «بله، من اصلا خوش‌قول نیستم.» همچنین می‌توان پرسید: «واقعا من خیلی بدقولم؟ خب می‌توانی نمونه‌های آن را بگویی؟» به این ترتیب طرف مقابل خودش متوجه می‌شود که نباید با یکی- دو بار انجام کاری آن را برای همیشه به کسی نسبت داد.

افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند هم با شنیدن هر انتقادی فوری آن را به طرف مقابل نسبت می‌دهند و به این ترتیب وارد چرخه معیوبی می‌شوند که هر کس می‌خواهد دیگری را متهم کند، مثلا وقتی به آنها گفته می‌شود چقدر بدقولی، فوری می‌گویند: «نه اینکه تو خودت خیلی خوش‌قولی و...»

به این ترتیب دو طرف از همدیگر می‌رنجند چون نظر دیگران بیش از حد برایشان مهم است. برای رسیدن به چنین جایگاهی باید تمرین زیادی کرد. یکی از تمرینات در این خصوص این است که صفات خوب همدیگر را هرچقدر هم کوچک باشد، به همدیگر متذکر شویم. چنین کاری باعث می‌شود دیگران هم از ما تعریف و تمجید کنند. به این ترتیب فضای بهتری در روابط خود به وجود می‌آوریم که بسیار لذت‌بخش خواهد بود.■