

هیچ کس برایش رفیق نمی‌شه



همه ما قبل از ازدواج، دوستان و آشنایانی داریم که گاه میزان صمیمیت ما با آنها بسیار زیاد است، ساعت‌های زیادی را با آنها می‌گذرانیم و دوست داریم همیشه بتوانیم به همین میزان با آنها صمیمی باشیم.

یکتا فراهانی: همه ما قبل از ازدواج، دوستان و آشنایانی داریم که گاه میزان صمیمیت ما با آنها بسیار زیاد است، ساعت‌های زیادی را با آنها می‌گذرانیم و دوست داریم همیشه بتوانیم به همین میزان با آنها صمیمی باشیم.

اما وقتی ازدواج می‌کنیم، خواه ناخواه شرایطی به وجود می‌آید که نمی‌توانیم مانند قبل باشیم. بعضی افراد بدون توجه به این موضوع، بعد از مدتی دوباره به همان فضاهای دوستانه قبل از ازدواج برمی‌گردند و دوست دارند بتوانند باز هم به همان اندازه با دوستان خود وقت بگذرانند. شاید این موضوع ابتدا مشکلی پیش نیاورد ولی بعد از مدتی باعث اعتراض طرف مقابل می‌شود و مشکلاتی را برای خانواده ایجاد می‌کند. در این مواقع چکار می‌توان کرد؟ چطور می‌توان فهمید چرا همسرمان بودن در فضاهای دوستانه را به بودن در کنار خانواده ترجیح می‌دهد؟ سهم ما در بروز این مشکل چیست و چطور می‌توانیم به راه حل مطمئن، در این زمینه دستم؟ در این خصوص، با حجت‌الاسلام حماد گل، کاشناس، مسائلا، خانواده گفت‌وگو کرده‌ام. اعتدال در رفتار داشته باشید

اصولا یکی از موضوعاتی که در شخصیت هر شخص هم در مبانی دینی و هم در مبانی روانشناختی جدید مورد توجه است، اعتدال در رفتار است؛ یعنی اینکه افراد بتوانند با یک رفتار متعادل و با توجه به تمام نیازها و تمایلاتشان، زندگی خود را تنظیم و برنامه‌ریزی کنند. متأسفانه در بسیاری از مناسبات، ما (چه در مناسبات شخصی و چه در ارتباط با خویشان و دوستان و فرزندان) از یک عدم تعادل رنج می‌بریم. این میانه‌روی چیزی است که در مبانی دینی هم به آن توجه زیادی شده و حتی از نشانه‌های عقل سالم هم به‌شمار می‌رود. آن چنان که **حضرت علی(ع)** هم می‌فرمایند: «انسان جاهل را نمی‌شناسی، مگر در کوتاهی و زیاده‌روی در رفتار؛» یعنی در یک جایی فرد خیلی افراط می‌کند و در جای دیگر تفریط. ما در رفتارهای خودمان هم با اطرافیانمان گاهی دچار زیاده‌روی می‌شویم و گاهی هم برعکس. نداشتن اعتدال در رفتارهای اقتصادی مثلا زیاد خرج کردن یا خسیس و کم‌خرج بودن، بیش از حد ارتباط داشتن با اطرافیان و دوستان یا درون‌گرایی به معنای علاقه داشتن زیاد به محیط‌های خلوت و تنهایی بیش از حد و... اینها رفتار همراه با افراط و تفریط یا عدم تعادل در رفتار است که متأسفانه در جامعه ما بسیار زیاد شده است. ما در جاهای زیاد، با آن، مباحه می‌شود. در روابط دوستانه تان زیاده روی نکنید

بعضی افراد گاهی در رفتارهای خود دچار زیاده‌روی می‌شوند، مثلا بیش از حد برای ارتباط‌های دوستانه خود وقت می‌گذارند و درواقع چیزی به نام رفیق‌بازی به این ترتیب شکل می‌گیرد؛ یعنی افرادی که بیش از اندازه به جامعه دوستان خود توجه می‌کنند، با آنها وقت می‌گذرانند، مقابله به خانواده خود نداشته‌اند.

راستی چرا متعادل نیستی

یکی از ریشه‌های وجود افراط در رفتار به دوران کودکی برمی‌گردد و اینکه شاید اقتصاد به معنای میانه‌روی و متعادل رفتار کردن در این دوران به خوبی فرا گرفته نشده باشد. بنابراین گاهی شاهد آن هستیم که مردم در رفتار اقتصادی و مالی خود متعادل نیستند و گاهی حتی هزینه زیادی را به بخشی از تفریحات خود اختصاص می‌دهند که باعث می‌شود نتوانند از لحاظ اقتصادی رشد کنند، مثلا نتوانند هیچ وقت خانه‌دار شوند، وسیله نقلیه مناسبی داشته باشند یا سرمایه کافی برای آینده فرزندان خود پس‌انداز کنند. بعضی افراد هم هستند که فقط به فکر ذخیره و پس‌انداز اموال خود برای آینده هستند؛ آینده‌ای که معلوم نیست بالاخره چه زمان از راه می‌رسد تا بتوانند از آن استفاده کنند. بنابراین ما مسئله افراط و تفریط را در تمام عرصه‌های زندگی می‌بینیم. این موضوع حتی در زمینه‌های شغلی، تفریحی و ارتباطی هم دیده می‌شود. گاهی حتی ما اینقدر ارتباطات خود را محدود به خانواده کوچک‌مان می‌کنیم که همه مناسبات خود را فراموش می‌کنیم. در حالی که دوستان ما هم بخشی از خاطرات خوبمان هستند که هیچ‌گاه نمی‌توانیم آنها را فراموش کنیم. بدین ترتیب باعث بروز بعضی حساسیت‌ها و ناراحتی‌ها از طرف خانواده یا دوستان خود می‌شود. همه ناهماهنگی‌ها، ارتباط با هم، از آنها رعایت کنیم.

تو رفیق بازی؟

گاهی ما گرفتار رابطه‌های دوستانه می‌شویم؛ یعنی وقتی را که باید در اختیار همسر، فرزندان و به‌طور کلی خانواده خود بگذاریم، تا پاسی از شب به دوستانمان اختصاص می‌دهیم که این هم به معنای عدم تعادل خواهد بود که معمولا رفیق‌بازی هم به همین صورت شکل می‌گیرد. گاه فراموش می‌کنیم که باید بخشی از زندگی را کار کرد، بخشی از آن را به تفریح پرداخت و بخش دیگر را هم به نیازهای عادی روزانه و خانواده اختصاص داد. علت آن هم بیشتر این است که ما در ساختارهایی تربیت شده‌ایم که نتوانسته‌اند جانب اعتدال را در برآورده شدن همه ناهماهنگی‌ها، زندگی، رعایت کنند. همیشه پای تربیت در میان است

بخشی از افراط و تفریط‌ها ریشه در تربیت غلط خانوادگی ما دارد که اعتدال در رفتار را از ما گرفته، بخش دیگر آن هم به این دلیل است که والدین ما مربیان خوبی در رابطه با این موضوع برای ما نبوده‌اند. گاه آنقدر برای فرزندانمان وقت می‌گذاریم که حتی دلزده می‌شود؛ طوری که دوست دارد ساعاتی را از ما دور شود. گاه هم برعکس آنقدر او را نادیده می‌گیریم که انگار اصلا او را نمی‌بینیم و همین موضوع باعث می‌شود جای خالی ما را احساس کند و لطمه‌های زیادی هم از لحاظ تربیتی به او وارد

می‌شود. معمولا وقتی پدران روزهای تعطیل را بیشتر به خوابیدن اختصاص می‌دهند، فرزندان هم روزهای تعطیل را معادل خمودگی و در رختخواب ماندن می‌دانند. بنابراین آنها هم نمی‌توانند از تعطیلات به خوبی استفاده کنند چون آموزش درستی در این زمینه ندیده‌اند؛ بعد، ما با نداشتن تعادلی در کارهايمان، به تدریج آنها را به فرزندانمان هم منتقل کرده‌ام. عدم جذابیت کافی در خانواده

در بسیاری از موارد می‌بینیم مردانی که دنبال رفیق‌بازی هستند، جذابیت لازم و کافی در ارتباط با همسر و خانواده برایشان وجود ندارد. ما باید سعی کنیم فضای خانواده را طوری پیش ببریم که محبوبیت زن و شوهر و فضای خانواده آنقدر جذاب و دوست‌داشتنی باشد که هر کدام ترجیح بدهند ساعت‌های بیشتری را با خانواده خود بگذرانند. متأسفانه ما گاهی آنقدر فضای خانواده را تلخ می‌کنیم که هم زن و هم مرد ترجیح می‌دهند ساعات بیشتری را بیرون از منزل باشند تا بدین ترتیب از فضای خانواده جدا شوند. در واقع باید بپذیریم این گاهی اشکال خود ما هم هست و ما باید خودمان مشکل اصلی را پیدا کنیم؛ فضای محبت‌آمیز و صمیمی و ارتباط مؤثری را با خانواده و همسرمان ایجاد کنیم تا همسرمان از دست ما به دوستانش پناه نبرد. البته فراموش نشود که برای داشتن محیط مناسب و صمیمی هم زن و هم مرد باید کمک کنند که این فضای صمیمی، محیط جذاب، شده و تاحیح بدهیم به حال، دوستانمان، با همسر و فرزندانمان، سه‌گانه بدهیم. تو دوست خوبی هستی؟

آیا رفیق داشتن همیشه بد است؟

1- انتخاب دوستان: بهتر است طوری دوستانمان را انتخاب کنیم و به میزانی با آنها ارتباط داشته باشیم که بتوانیم رشد کنیم. بهتر است بخشی از زمان خود را به دوستان، بخشی را به همسر، فرزندان و بخشی را هم به فضاهای مجازی، کتاب و عبادت اختصاص دهیم. اگر مبناي ما در زندگی رشدیافتگی و رسیدن به خوشبختی به معنای افزایش آگاهی و مهارت باشد آنگاه همه افراد نقش خودشان را به درستی در زندگی ما ایفا خواهند کرد.

2- رفتار با فرد رفیق باز: موضوع قابل توجه در برابر فرد رفیق‌باز این است که بتوانیم نگرش درستی از جامعه دوستان به او ارائه دهیم و از او بخواهیم که ببیند واقعا از بودن بیش از حد با دوستان به دنبال چه هدفی است؛ ممکن است همسر ما با وقت‌گذشتن با دوستانش به گذشته و خاطرات دوران نوجوانی‌اش برمی‌گردد که این می‌تواند باعث خوشحالی و شادابی بیشتر شود. البته همیشه در این مورد باید تعادل برقرار کنیم. ما نمی‌توانیم هر شب با دوستانمان باشیم و سرگرمی‌ها و نشاط داشته باشیم فقط به این دلیل که لذت می‌بریم!

3- چه باید کرد: گاهی زوجها درک متقابلی از همدیگر دارند. در این صورت باید به همدیگر کمک کنند تا محیط خانواده را صمیمی‌تر و دوستانه‌تر کرده و سعی کنند فضای خانواده به گونه‌ای نباشد که منجر به رنجش و تکدر خاطر شود. ولی گاهی هم ما با فردی مواجه هستیم که به شکلی بیمارگونه از خانه فراری است و دوستانش را به خانواده ترجیح می‌دهد یا دائم مشغول کار با کامپیوتر و پرداختن به فضاهای مجازی است. در واقع اینگونه رفتارها جزو بیماری‌های روحی است که حتما باید درمان شوند و بهتر است از مشاور کمک گرفته شود. البته باید توجه داشته باشیم که معمولا ارتباطات ناسالم نشانه‌هایی دارد که بی‌مبالاتی و بی‌توجهی به خانواده و به هم‌ریختگی‌های اقتصادی از جمله آنهاست.

4- ایجاد جذابیت: گاهی هم گروه‌های دوستانه همسر ما ناسالم نیست. در این صورت ما باید فضای خانواده را به گونه‌ای گرم و عاطفی کنیم، با او در بسیاری کارها همراهی کنیم و از لحاظ ارتباط با فرزندان و اعضای از فامیل که همسرمان تمایل بیشتری به ارتباط با آنها دارد برنامه‌های بهتری داشته باشیم. اما اگر این رفتار به شکلی بیمارگونه باشد نمی‌توانیم کاری بکنیم و حتما باید رو به درمان‌های خاص ببریم و در این میان مراجعه به بزرگ‌ترهای فامیل می‌تواند بیشترین کمک را به ما بکند. اگر هم این رفتارهای دوستانه ناسالم است باید حتما نسبت به آنها واکنش نشان داد؛ یعنی اگر مشاوره هم مؤثر واقع نشود حتما باید به بزرگ‌ترهای خانواده، به‌ویژه کسانی که معتمد او هستند و در واقع به نوعی آنها را قبول دارد مراجعه و حتی از واکنش‌های تهدیدآمیز هم استفاده کنیم. البته باید به این موضوع هم توجه داشت که عادت‌های خانوادگی متعددی هستند؛ بعضی از خانواده‌ها به ارتباط‌های دوستانه عادت دارند، در صورتی که عده‌ای دیگر روابط خانوادگی را بیشتر دوست دارند، به همین ترتیب کم‌کم فرزندان نیز در خانواده به همان شیوه رفتار می‌کنند. اما بهتر است سعی کنیم ارتباطات خود را با توجه به مشابهت‌ها و همسویی خود با افراد انتخاب کنیم و همین‌الگو را هم به فرزندان خود بیاموزیم. بدین ترتیب آنها هم در آینده حتی اگر بخواهند با دوستان خود بیشتر در ارتباط باشند می‌توانند ارتباط خود را به‌طور خانوادگی گسترش دهند؛ یعنی دوستانشان در آینده دوستان خانوادگی آنها هم باشند.