

# آیا ازدواج می‌تواند مشکلات رفتاری را درمان کند؟

سرویس زندگی

خیلی‌ها به امید تغییر رفتارهای منفی خود یا شریک زندگی‌شان وارد زندگی مشترک می‌شوند، اما آیا ازدواج واقعاً می‌تواند معجزه‌های برای حل مشکلات رفتاری باشد؟ تجربه‌ها و واقعیت‌ها نشان می‌دهند که تغییرات پایدار نیازمند چیزی فراتر از عشق و تعهد است.

ازدواج همواره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی انسان‌ها مطرح بوده است. با این حال، برخی افراد به‌اشتباه بر این باورند که ازدواج می‌تواند مشکلات اخلاقی و رفتاری یک فرد را به طور معجزه‌آسا حل کند. تجربه‌ها نشان می‌دهد که چنین تصویری نه تنها نادرست است، بلکه می‌تواند به مشکلات و چالش‌های بیشتری در زندگی مشترک منجر شود. در ادامه به روایتی از تجربه فردی می‌پردازیم که با وجود مشکلات رفتاری تصمیم به ازدواج گرفت، به امید آنکه ازدواج بتواند او را تغییر دهد.

## آشنایی و شروع ازدواج

نازنین و آرش در دوران دانشگاه با یکدیگر آشنا شدند. آرش مردی باهوش و جذاب بود، اما گاهی اوقات رفتارهای عجیب و غیرمعمول از خود نشان می‌داد. او امیدوار بود در کنار نازنین بتواند بر مشکلات خود غلبه کند و زندگی شادی داشته باشد. نازنین نیز رفتارهای آرش را به‌عنوان مشکلاتی موقتی نادیده گرفت و با این امید که ازدواج و عشق بتواند مشکلات او را حل کند، با آرش ازدواج کرد.

## بروز مشکلات

در سال‌های ابتدایی ازدواج، نازنین متوجه شد که رفتارهای عجیب آرش فراتر از حد انتظار است. او گاهی اوقات واقعیت را از تخیل تشخیص نمی‌داد. صداهایی می‌شنید که وجود نداشتند و باورهای غلط و غیرواقعی داشت. نازنین با کمک مشاوره‌هایی که می‌رفت متوجه شد که این مشکلات نشانه‌هایی از اختلال سایکوتیک هستند. با این حال، او همچنان امیدوار بود که با صبوری و عشق می‌تواند به آرش کمک کند.

## تلاش برای درمان: چالش‌های مداوم

نازنین با حمایت و تشویق، آرش را به روانپزشک و روان‌شناس ترغیب کرد. آرش گاهی به درمان و مصرف دارو تن می‌داد، اما در بسیاری از مواقع از همکاری خودداری می‌کرد. نازنین سعی می‌کرد محیط خانه را آرام نگه دارد، اما وضعیت آرش نوسانات زیادی داشت و این نوسانات باعث ایجاد استرس و فشار روانی فراوان بر نازنین می‌شد.

## افزایش تنش‌ها؛ واقعیت‌های سخت

با گذشت زمان، نازنین دریافت که تلاش‌هایش کافی نیستند و آرش به‌تنهایی نمی‌تواند تغییر کند. نوسانات شدید رفتار آرش باعث بروز تنش‌های زیادی در زندگی مشترکشان شد. نازنین احساس کرد که در چرخه‌ای بی‌پایان

از امید و ناامیدی گرفتار شده است. او به این نتیجه رسید که آرش باید خود بخواند که بهبود یابد و تا زمانی که او تمایل به درمان نداشته باشد، هیچ چیز نمی‌تواند وضعیت را بهبود بخشد.

## پذیرش واقعیت: تصمیم دشوار

نازنین پس از سال‌ها تلاش و تحمل، به این نتیجه رسید که نمی‌تواند زندگی خود را وقف تغییر کسی کند که خود به تغییر اعتقادی ندارد. او تصمیم به جدایی گرفت تا بتواند به سلامت روانی و زندگی خود توجه بیشتری کند. نازنین فهمید که ازدواج به‌تنهایی نمی‌تواند مشکلات جدی روانی را حل کند و تغییرات واقعی نیازمند اراده و تعهد فردی است.

## ازدواج درمانگاه مشکلات جدی روانی نیست

تجربه نازنین و رضا و امثال او که به امید تغییر خود یا طرف مقابلشان ازدواج می‌کنند، نشان می‌دهد که ازدواج نمی‌تواند درمانگاه مشکلات جدی روانی باشد. اگرچه حمایت و عشق همسر می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند، اما تغییرات واقعی باید از درون فرد ناشی شود. ازدواج باید بر پایه‌های محبت، احترام متقابل و مسئولیت‌پذیری بنا شود و نه بر اساس امید به تغییر معجزه‌آسای رفتارهای منفی.

## خیال باطل بهبود مشکلات رفتاری بعد از ازدواج

برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، باید قبل از ازدواج به‌دقت به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که بر اساس امید به تغییر است، پرهیز نمود. دکتر مصطفی تبریزی، مشاور پیش از ازدواج در این باره می‌گوید: «کسانی که تصور می‌کنند بعد از ازدواج خیلی از بیماری‌های روان‌شناختی آنها از جمله‌های اسکیزوفرنی، وسواس و افسردگی بهبود پیدا می‌کند، این خیال باطلی است؛ چون همه این مشکلات یک مسئله درمانی است و به بیرون و



فرد دوم هیچ ارتباطی ندارد.»

او افزود: «خلق افراد مثل درون‌گرایی صرف نیز با ازدواج تغییر نمی‌کند و به بیرون‌گرایی تبدیل نخواهد شد. البته همه افراد درصدی از درون‌گرایی و بیرون‌گرایی را دارند و این طبیعی است؛ اما کسانی که در دو سر طیف قرار دارند، یعنی فوق‌العاده درون‌گرا یا فوق‌العاده بیرون‌گرا هستند، با ازدواج تغییر نخواهند کرد.»

این مشاور پیش از ازدواج تأکید می‌کند: «برخی نیز تصور می‌کنند که بعد از ازدواج همسرشان باید زخم‌های دوران کودکی آنها را ترمیم کند،

**برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، باید قبل از ازدواج به‌دقت به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که بر اساس امید به تغییر است، پرهیز نمود**

این هم فکر اشتباهی است. همسر، پرستار و پزشک نیست که وظیفه درمان داشته باشد.»

## ازدواج به‌خودی‌خود باعث بلوغ فکری و تغییر افراد می‌شود؟

تبریزی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «تغییراتی که با ازدواج ایجاد می‌شود، تغییرات روبنایی است. آن تغییرات در ساختار شخصیت افراد ثابت است. شخصیت به معنای ویژگی‌های نسبتاً پایدار است؛ لذا ویژگی‌های کوچکی با ازدواج تغییر می‌کند؛ البته ممکن است باور افراد نیز بعد از ازدواج تغییر کند که این مسئله فقط به ازدواج مربوط نمی‌شود؛ ما در تعامل با دیگران از جمله همسرمان ممکن است باورهایمان دچار

## دانستنی

### دشوارترین مرحله تربیت کودک

#### چیست؟

سرویس زندگی

شاید شما هم از کسانی باشید که فکری کنید اگر روزی صاحب فرزندی شده‌اید هرگز او را تنبیه نخواهی کرد به خصوص تنبیه بدنی اما هر زمان چنین فکری کردی و یا چنین رویای در سر پروراندی کمی مکث کن.

شاید شما هم از کسانی باشید که فکری کنید اگر روزی صاحب فرزندی شده‌اید هرگز او را تنبیه نخواهی کرد به خصوص تنبیه بدنی اما هر زمان چنین فکری کردی و یا چنین رویای در سر پروراندی کمی مکث کن. شاید بیشتر والدین هم مثل شما قصد نداشتند فرزندشان را تنبیه بدنی کنند اما شرح واقعه والدینی که به تنبیه کودک خود پرداخته‌اند گوش دهید می‌گویند ناچار شدیم. راهی دیگری برای ما نمانده بود. شاید هنوز روزی توسط پدر یا مادر تنبیه بدنی شدی را فراموش نکردی. هنوز از آن روز به تلخی یاد می‌کنید اما لحظه‌ای خودت را جای پدر و مادر بگذار شاید آنها نیز چنین قصدی نداشتند یا اختیار از کف دادند.

یکی از مسائل مهم و پیچیده تربیتی که اکثر پدران و مادران در آن دچار تردیدند، چگونگی برخورد با کارهای نادرست کودکان است. به طوری که بیشتر اوقات والدین متحیر می‌مانند که در مقابل خطاها و کجروی‌های فرزندانشان و روی برتافتن آنان از توصیه‌ها و راهنمایی‌ها چه واکنشی نشان دهند. اگر در مقابل کارهای زشت و ناپسند آنان سکوت کنند کودکان بر خطاهای خود افزوده و جسارت بیشتری پیدا می‌کنند، اگر عکس العمل نشان داده و فرزند را تنبیه کنند چه بسا که مشکلات دیگری هم بیافرینند.

در حالی که تنبیه بخش مهمی از ایجاد انضباط و تربیت کودک است. دانستن اینکه چگونه یک کودک بدرفتار را به طور موثر تنبیه کنید برای تربیت فرزندانشان شما بسیار مهم است. کودکی که هرگز تفاوت بین کار درست و غلط را نفهمد، ممکن است بعداً در زندگی دچار مشکلات تحصیلی، شغلی و حتی روانی شود. بنابراین باید برای تربیت فرزندانشان خود یک استراتژی تنبیهی منصفانه اما مؤثر داشته باشید. در حالی که این وظیفه هر والدین است که بهترین راه را برای تنبیه فرزند خود انتخاب کند. در حالی که هیچ راه قطعی برای تنبیه کودک وجود ندارد اما نکاتی همه منظوره است که تقریباً همه والدین باید برای تربیت کودک بدانند.



## اصول تربیتی و تنبیهی مناسب کودک زیر ۱ سال

شاید هرگز به فکر آن خطور نمی‌کرد بچه زیر یکسال غیر از مراقبت احتیاج به تربیت داشته باشد اما همواره یکی از دشوارترین مراحل تربیتی و تنبیهی در مورد کودکان خردسال به رده سنی زیر ۱ سال اختصاص دارد. بچه‌ها در این سن بسیار کنجکاو هستند و تمایل فراوانی به اکتشاف محیط اطراف خود خواهند داشت. دقیقاً به همین علت؛ از خراب کاری‌های معمول بچه‌های خردسال گرفته تا تغییرات رفتاری ناگهانی و شدید، والدین مجبور به استفاده مکرر از واژه "نه" می‌شوند.

خوشبختانه یا متأسفانه منضبط سازی فرزندانشان در دوران پیش از ورود به ۱ سالگی با بازه‌های زمانی دیگر کاملاً متفاوت خواهد بود. توصیه می‌شود که والدین در این زمان به هیچ عنوان از متدهای تنبیهی استفاده نکنند و اجرای اصول تربیتی را محدود به کاربرد تکنیک‌های مجازات و تنبیه نماندند. از جمله دیگر نکات مهم در ارتباط با کودکان زیر ۱ سال می‌توان به اهمیت بالای «استمرار و سازگاری» اشاره کرد. به بیان دیگر استراتژی‌های همبسته در راستای تربیت و یا تنبیه فرزندانشان کوچکتر از ۱ سال در همین دو کلمه خلاصه می‌شود.

شاید هرگز به فکر آن خطور نمی‌کرد بچه زیر یکسال غیر از مراقبت احتیاج به تربیت داشته باشد اما همواره یکی از دشوارترین مراحل تربیتی و تنبیهی در مورد کودکان خردسال به رده سنی زیر ۱ سال اختصاص دارد.

## راهبردهای تربیتی و تنبیهی پیشنهادی برای کودک

همانطور که گفته شد، روش‌های تربیتی مناسب برای نوزادان تفاوت‌های چشمگیری با سایر رده‌های سنی دارند. در این میان یکی از مهم‌ترین متدهایی که والدین می‌توانند از آن سود ببرند، الگو سازی رفتاری خواهد بود. نوزادان و کودکان زیر ۱ سال بخش بزرگی از مسیر یادگیری را به وسیله مشاهده رویکردهای اطرافیان خود و به خصوص اعضای خانواده طی می‌کنند. بنابراین اگر به دنبال نهادینه سازی اخلاق و رفتاری مشخص هستید، باید ابتدا همان ویژگی را در برخورد‌های روزمره خود توسعه دهید و به موران را به فرزندانتان تفهیم کنید. توجه ویژه‌ای به راهنمایی کودک از طریق «زبان و دایره واژگان مثبت» داشته باشید. این سبک از گفتار می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر ذهن فرزند خردسال زیر ۱ سال به جای بگذارد. در واقع به جای استفاده از کلمات و جملات منفی، معادل‌های مثبت را مد نظر قرار دهید.

کلمه «نه» را برای شرایط بحرانی و همچنین موضوعات مهم تر مانند بحث ایمنی کودک ذخیره کنید. به بیان دیگر هرچه بیشتر این واژه را مورد استفاده قرار دهید، از سطح اثرگذاری آن کاسته خواهد شد. با خارج کردن اجسام خطرناک یا وسوسه انگیز از دسترس کودک، نیاز به واژه نه را محدود کنید.

یکی از بزرگترین چالش‌های پیش روی والدین در امر تربیت فرزندانشان زیر ۱ سال، اصرار کودکان برای بازی با وسایلی است که گاهاً خطرناک محسوب می‌شوند. در چنین شرایطی به جای تنبیه کودک توصیه می‌شود که از متد حواس پرتی و جایگزینی استفاده کنید. جسم مد نظر را با وسیله ای جایگزین کنید که بازی با آن مشکلی ندارد.

همه کودکان از جمله نوزادان به نظم و انضباط مداوم نیازمند هستند. در واقع روشی که در این سن به بهترین شکل ممکن جواب می‌دهد، حفظ استمرار در منضبط سازی کودک خواهد بود. بنابراین لازم است والدین، اعضای خانواده، مراقبین و اطرافین کودک به تقویت رابطه خود با وی از راه گفت و گو و صحبت بپردازند. / ایسنا

## کمک به نوجوانان در شرایط آسیب‌زا

سرویس زندگی

نوجوانی پر از چالش است و حوادث آسیب‌زا می‌تواند این دوران را سخت‌تر کند، اما با چند راهکار ساده می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند.

پری‌دخت زند روانشناس شخصیت اظهار کرد: نوجوانی به‌خودی‌خود دوران چالش‌برانگیزی است. نوجوانان با تغییرات بدنی زیادی مواجه هستند، دوست دارند استقلال بیشتری داشته باشند و فکر می‌کنند چیزی نمی‌تواند به آنها آسیب برساند. او گفت: حوادث آسیب‌زا می‌تواند برای نوجوانان این احساس را ایجاد کند که کنترل اوضاع از دست‌شان خارج شده است، حتی وقتی جوری رفتار می‌کنند که انگار قوی هستند. آنها همچنین احساس بدی نسبت به افرادی دارند که تحت تأثیر آن فاجعه قرار گرفته‌اند و دوست دارند بدانند چرا آن اتفاق رخ داده است. زند تصریح کرد: واکنش‌های معمول کودکان ۱۲ تا ۱۸ سال به اتفاقات آسیب‌زا شامل اجتناب از احساسات، مشغولیت ذهنی مداوم درباره اتفاق، فاصله گرفتن از دوستان

و وظایف زیاد یا خارج از توان آنها می‌تواند اضطراب‌شان را افزایش دهد. معمولاً نوجوانان نمی‌خواهند صحبت کنند. سعی کنید وقتی فعالیت مشترکی انجام می‌دهید، سر بحث را با آنها باز کنید، به طوری که مکالمه برای‌شان احساس فشار یا مواجهه شدید ایجاد نکند. او گفت: برخی نوجوانان ممکن است راحت‌تر با همسالان‌شان صحبت کنند. بهتر است گروهی از همسالان برای‌شان تشکیل دهید. همچنین می‌توانید آنها را ترغیب کنید تا با بزرگسالانی که مورد اعتمادشان هستند، مثل یک معلم یا خویشاوند قابل اعتماد، صحبت کنند. هر چند نوجوانان بهتر از کودکان کم‌سن‌تر می‌توانند با اخبار بد کنار بیایند، اما آنهایی که نمی‌توانند خودشان را از اخبار بد جدا کنند ممکن است برای کاهش اضطراب از روش‌های ناسالم استفاده کنند. هر بار درباره چیزهایی که دیده یا شنیده‌اند، صحبت کنید. بچه‌ها در این سن دوست دارند به جامعه کمک کنند. دنبال فرصت‌های داوطلبانه مناسبی برای کمک به دیگران باشید. نوجوانان برای از بین بردن اضطراب‌شان در خطر مصرف الکل یا مواد هستند. اگر متوجه رفتار مشکوک یا مستی نوجوان‌تان شدید، با دکتر تماس بگیرید. با مهربانی با آنها صحبت کنید و توضیح دهید که مصرف مواد مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند و راه‌های دیگری مثل قدم زدن یا صحبت کردن درباره احساسات وجود دارد. / باشگاه خبرنگاران جوان

## اما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

او گفت: نوجوانان دوست ندارند آسیب‌پذیری‌شان را نشان دهند. ممکن است تلاش کنند تا نشان دهند حال‌شان خوب است، حتی اگر واقعاً چنین نباشد. اگرچه بغل کردن‌شان می‌تواند در آنها احساس امنیت ایجاد کند، ممکن است در برابر آن مقاومت کنند. می‌توانید بگویید: «می‌دانم که بزرگ شده‌ای، اما من الان نیاز دارم بغلت کنم. زند بیان کرد: به آنها کارها و مسئولیت‌های کوچکی در خانه بدهید و بعد از انجام آنها تشکر کنید. مراقب باشید که مسئولیت‌های زیادی بر دوش‌شان نگذارید، به‌ویژه مسئولیت‌هایی در حد بزرگسالان، چراکه