

مبانی روان‌شناختی تحکیم

خانواده در غربت

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

۱۳۸۹



انتشارات دانشگاه تهران

شماره ۳۰۸۹

شماره مسلسل ۶۴۹۴

افروز، غلامعلی، ۱۳۲۹ -

مبانی روانشناختی تحکیم خانواده در غربت / تألیف غلامرضا افروز : ویراستار فاطمه جهانگیری. - تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۸۹.
۱۷۰ ص.: جدول. (انتشارات دانشگاه تهران: ۳۰۸۹)

ISBN 978-964-03-6046-0

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

ص.ع. به انگلیسی: **Gholam Ali Afrooz. Psychological Principles in the solidification of homesick family**

زن و شوهر - - روانشناسی - زناشویی - - روابط - - جنبه‌های مذهبی - - اسلام -
مهاجرت - - جنبه‌های روان‌شناسی - متاهلان - - روان‌شناسی. جهانگیری، فاطمه، ویراستار.
دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات.

۱۳۸۹

۱۵۵/۶۴۵

م ۷ الف / HQ ۷۴۳

۱۹۹۲۱۷۷

شماره کتابشناسی ملی

عنوان: مبانی روان‌شناختی تحکیم خانواده در غربت

تألیف: دکتر غلامعلی افروز

ویراستار: فاطمه جهانگیری

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۳-۶۰۴۶-۰

ISBN 978-964-03-6046-0

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است»

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

بها: ۳۵۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - سایت: www.press.ut.ac.ir

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۰۱۲۰۷۸

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه‌ای بر ضرورت تألیف این اثر.....	۱
روانشناسی خانواده و خانواده در غربت.....	۷
ازدواج مطلوب‌ترین نیاز.....	۷
اصلی‌ترین هدف ازدواج.....	۹
خانواده کانون آرامش.....	۱۰
خانواده غایت خلقت و حرم امن و دژ استوار آرامش.....	۱۱
خانواده در غربت.....	۱۱
و خوشبختی یعنی آرامش.....	۱۵
خانواده خوشبخت و دل‌آرام در غربت.....	۱۹
رابطه زن و شوهر آرامشگر در غربت.....	۱۹
منش و مرام همسران دل‌آرام و خوشبخت در غربت.....	۲۹
چرا همسرگریزی و جدایی و طلاق؟.....	۲۹
همسران آرامشگر و گیراترین جاذبه‌های شخصیت در دیار غربت.....	۳۵
عوامل مؤثر و جاذبه‌های پایدار در پیوندهای زناشویی.....	۳۷
۱) همسویی بینش‌ها و باورهای دینی و اخلاقی.....	۳۷
۲) هماهنگی و همسویی دیدگاه‌های اجتماعی و فرهنگی.....	۳۷
۳) جاذبه‌های هیأت ظاهر.....	۳۷
۴) جاذبه‌های نگاه.....	۳۹
۵) جاذبه زبان و گیرایی کلام.....	۴۱
۶) جاذبه‌های رفتاری و مطلوبیت منش‌ها.....	۴۳

و مبانی روان‌شناختی تحکیم خانواده در غربت

جاذبه‌ها و ظرافت‌های خاص همسری ۴۶

جاذبه‌های متقابل روانی و جنسی همسران ۴۹

پرجاذبه‌ترین رابطه‌ی زن و شوهر از نگاه پیامبر خدا (ص) ۵۱

ملاطفت با همسر ۵۶

پیامبر اعظم (ص) و وظایف متقابل زن و شوهر ۵۸

همسران دل‌آرام و اندیشه‌فرزندآوری در غربت ۶۴

همسران آرامشگر و فرزندپروری قبل از تولد ۷۰

فرایند تکوین جنین ۷۰

شکل‌گیری مغز جنین ۷۱

کنش‌های حرکتی جنین ۷۴

حساسیت جنین نسبت به تماس ۷۴

جنین و کنش‌های شنوایی و تأثیرپذیری از صداها ۷۵

مغز جنین و به‌یادسپاری در دوره جنینی ۷۷

همسران آرامشگر و ملاحظات فرزندآوری ۸۰

همسران آرامشگر و آیین فرزندپروری ۸۷

اصول مورد توجه در تعامل مطلوب با فرزندان ۱۰۸

I) اذعان بر محبت‌پذیری فرزندان ۱۰۸

II) باور بر آرامش‌طلبی فرزندان ۱۰۹

III) واژه‌های انضباطی را کم کنیم ۱۱۰

IV) ویژگی‌های تحولی فرزندان را در نظر بگیریم ۱۱۰

V) همیشه اولویت توجه با فرزندان بزرگ‌تر است ۱۱۱

VI) رابطه‌ی فرزندان خانواده را بر اساس محبت و تکریم متقابل بنا نماییم ۱۱۵

VII) برای رابطه‌ی پدرها و پسرها و مادرها و دخترها بهای ویژه‌ای قائل شویم ۱۱۶

رابطه مادرها و دخترها ۱۱۷

رابطه پدرها و پسرها ۱۲۴

فهرست ز

منابع ۱۳۴

تعدادی از آثار مؤلف در حوزه خانواده و شکوفایی شخصیت ۱۳۴

ضمیمه

مقیاس رضامندی زوجیت افروز ۱۳۷

Abstract

Afroz Marital Satisfaction Scale (AMSS)

هوالمحبوب

با سپاس به درگاه خالق زوج‌آفرین که به من توفیقی عنایت فرمود تا این اثر ناچیز را تقدیم نمایم، بر خود فرض می‌دانم از همه‌ی کسانی که مستقیم و غیرمستقیم مرا در انجام این مهم یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری نمایم.

از زحمات ارزشمند و متعهدانه‌ی خواهر مکرم سرکار خانم آمنه رشیدی مجد، از هم‌اندیشی‌های جناب آقای سیدکاظم سجادی و همکاران محترم ایشان و خدمات فنی جناب آقای محمدحسین ناصری تقدیر و تشکر می‌نمایم.

سلامت و آرامش همه عزیزان را مسألت دارم.

دکتر غلامعلی افروز

خدی‌ر ۱۳۸۹

مقدمه‌ای بر ضرورت تألیف این اثر

همه ما دوست داریم خانواده‌ای پویا، پرجاذبه و دل‌آرام داشته باشیم؛ خانواده‌ای که مطلوب‌ترین بستر برای شکوفایی همه جوانه‌های وجودمان باشد، خانواده‌ای که بهترین بستر برای حسن تأمین نیازهای فطری و رشد و تحول شخصیت متعالی‌مان باشد.

همه ما دوست داریم "خانواده" این محبوب‌ترین بنای هستی، مطلوب‌ترین سکوی اعتلای وجودمان باشد.

همه داوطلبان ازدواج و همه زوج‌های جوان آرزو دارند تمامی لحظه‌های زندگی‌شان در کنار همسر، تجربه همه خوشبختی باشد.

همه زن‌ها و شوهرها در همه گستره جهان، به‌ویژه آنانی که در دیار غربت سکونت دارند آرزو داشته و دارند که خانواده‌شان کانون آرامش و سرچشمه نشاط و طراوت و دلدادگی باشد.

اما هنگامی که به دلایل گوناگون شاهد حاکمیت دافعه‌های روانی و جنسی در حریم خانواده می‌شویم، همه حرمت‌ها، ارزش‌ها و قداست‌های خانواده قربانی خودکامگی‌ها و خودمداری‌های جاهلانه می‌گردد و شیرینی روابط آرامشگرانه به تلخی احساس خانه‌گریزی و همسرستیزی جایگزین مبدل می‌شود.

چرا که ریشه اصلی همسرگریزی و همسرستیزی و طلاق و جدایی در همه جای دنیا پدیده‌ای نگرش‌های ناخوشایند و غلبه دافعه‌های روانی و جنسی بین همسران است. متأسفانه این پدیده نامیمون و ناخوشایند در بین خانواده‌های ایرانی که به دلایل گوناگون در خارج از وطن زندگی می‌کنند فراوانی بیشتری دارد.

پرواضح است که پیامدهای ناخوشایند دافعه‌های روانی - جنسی و جدایی و طلاق در غربت می‌تواند سلامت شخصیت و بهداشت روانی همسران را به‌طور قابل توجهی متأثر سازد. گاهی وجود

نارضایتی زناشویی و غلبه نگرش‌های منفی و آزاردهنده و دافعه‌های روانی در فضای خانواده احساس غربت و تنهایی را بیشتر می‌نماید. احساس تنهایی آن هم در دیار غربت لزوماً به معنای انزوای اجتماعی و محرومیت از ارتباطات اجتماعی یا دور ماندن از دیدار و مراوده با دوستان نیست، بلکه معنا و مفهوم "احساس تنهایی" به معنای دقیق آن تنهایی یا انزوای عاطفی و عدم برخورداری از دل‌بستگی امن و اطمینان‌بخش به محبوب و مطلوب است. پدیدآیی و غلبه احساس تنهایی یا انزوای عاطفی بر پیکره وجود به‌ویژه در دیار غربت، ممکن است علاوه بر اختلال جدی در بهداشت روان، اضطراب فزاینده و افسردگی فراگیر اختلال در سلامت زیستی را نیز در پی داشته باشد.

همواره افرادی که با احساسی از تنهایی و انزوای عاطفی زندگی می‌کنند به‌طور چشمگیری بیش از دیگران در معرض اختلال‌های روانی، اضطراب و افسردگی، بی‌اشتهایی روانی، نارسایی‌های قلبی و تنفسی، بیماری‌های گوارشی با آشفته‌گی‌های عصبی، ناهنجاری‌های غدد درون‌ریز و برون‌ریز قرار دارند.

باید توجه داشت آن گروه از نوجوانان و جوانانی که دل‌بستگی امن و اطمینان‌بخش با والدین خود به‌ویژه مادر نداشته‌اند و همواره "مادر" را در حالت نگرانی و اضطراب و پریشانی مشاهده کرده و او را دل‌آرام و متبسم و گشاده‌رو و آرامشگر نیافته‌اند بیش از دیگران احساس تنهایی و انزوای عاطفی می‌کنند و علاوه بر آسیب‌پذیری‌های قابل توجه زیستی و روانی در مقایسه با دیگر همسالان خود با اندیشه خانه‌گریزی، احساس تعارض و تخاصم بیشتر به مواد مخدر و روان‌گردان و مشروبات الکلی و اعتیاد روی می‌آورند، چرا که احساس منفی تنهایی و انزوای عاطفی تنیدگی روانی را افزایش داده و فرسودگی جسمانی و خستگی روانی را بر پیکره وجود نوجوانان و جوانان تحمیل می‌کند. آستانه مقاومت و مصونیت کسانی که دچار احساس تنهایی و انزوای عاطفی می‌شوند در برابر ویروس‌ها و بیماری‌های مختلف به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

باید توجه داشت که استحکام خانواده و گیرایی و خوشایندی روابط زن و شوهر و روابط محبت‌آمیز ایشان با فرزندان در دیار غربت از اهمیت خارق‌العاده‌ای برخوردار است. سلامت و سعادت امروز و فردای فرزندان در گرو چگونگی روابط آرامشگرانه امروز پدرها و مادرهاست.

با تأثر فراوان باید متذکر شوم که درصد زیادی از خانواده‌ها در غربت با پدیده نامیمون و ناخوشایند احساس تنهایی و انزوای عاطفی مانوس شده و غبار افسردگی بر شاکله شخصیت ایشان نشسته است. بدون شک بسیاری از خانواده‌های داخل کشور نیز با وجود برخورداری از برخی

پیوندهای ارتباطی با خویشان و نزدیکان و روابط اجتماعی آسان با شهروندان هم‌زبان، انزوای عاطفی را تجربه نموده و ابرهای تیره افسردگی و دلمردگی زندگی پویای آنان را مختل ساخته است، اما تجربه احساس تنهایی و احساس انزوای عاطفی و ابتلا به افسردگی در دیار غربت با فرهنگ و زبان و ارزش‌های متفاوت ممکن است پیامدهای فوق‌العاده ناخوشایندی را به همراه داشته باشد. از همین رو شایسته و بایسته است با اکسیر محبت و غنای روابط خوشایند و آرامش‌بخش و دل‌نواز همسران در همه موقعیت‌ها و در همه شرایط زندگی مشترک در دیار غربت کانون خانواده را به دژ استوار و مصونیت‌بخش در برابر همه آسیب‌های روانی و لغزش‌های اجتماعی تبدیل کنیم و خانواده را مطلوب‌ترین بستر رشد و تحول شخصیت پویا و پرنشاط امروز و فردای فرزندان نماییم.

در بسیاری از موارد زن و شوهر جوان همراه فرزند خردسال خود با دنیایی از آمال و آرزوها و هدف‌های بلند با تلاش و تقلا فراوان و تحمل هزینه‌های قابل توجه، هجرتی را آغاز می‌کنند و در یکی از کشورهای اروپایی، آمریکای شمالی یا سرزمین دیگری ساکن می‌شوند. زن و شوهر با تلاش مشترک سعی می‌کنند سازش‌یافتگی لازم اجتماعی و فرهنگی را به تدریج بیابند و برای فرزند پیش‌دستانی و دبستانی خود آن‌چه را که از بهترین‌هاست در حد توان خود فراهم سازند، اما گاهی به دلیل مشغولیت‌های فوق‌العاده ذهنی برای حل و فصل مسائل زندگی روزمره و برخی تعارض‌های فکری و روانی و دور شدن از حریم پرحرمت و پرجاذبه روابط آرامش‌بخش و دل‌نواز همسری، ناگهان احساس می‌کنند دیگر محبوبیت و مقبولیت چندانی برای کودک خردسال دیروز و نوجوان امروز خود ندارند! متوجه می‌شوند که فاصله روانی زیادی بین ایشان و نوجوانشان ایجاد شده است، این نوجوان با فرهنگ‌پذیری خاص، باور دیگری در قلمرو ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی دارد، از نظر عاطفی نیز دلبستگی امن و اطمینان‌بخشی به پدر و مادر ندارد، او می‌خواهد آینده‌اش را خودش رقم بزند، نقش پدر و مادر اغلب در حمایت اقتصادی و اجتماعی خلاصه می‌شود و دیگر هیچ!!

بی‌شک این وضعیت تبعات ناخوشایند و پیامدهای استرس‌آفرین خود را به همراه دارد و جبران آن ناممکن نیست اما بسیار دشوار است. در این‌جا پرسش اصلی این است که چرا این قبیل خانواده‌ها به‌رغم اندیشه مقبول و آرامی خود و همه زحماتی که برای فرزند دلبند خود متحمل شده‌اند، اینک با چنین وضعیت خاصی مواجه هستند. چرا از رابطه پدر/مادر و فرزند لذت نمی‌برند؟ چرا باید در غالب موارد منفعل باشند؟ چرا از آرامش روانی لازم بهره چندانی ندارند؟ و ده‌ها سؤال دیگر در این زمینه می‌تواند مدنظر باشد و پاسخ‌های خاص خود را بطلبد.

اما آنچه که در این ارتباط می‌تواند به‌عنوان یک اصل مسلم مورد توجه و مطالعه و بررسی باشد، غفلت همسران در حفظ و تحکیم روابط پرجاذبه و گیرا و آرامش‌بخش و دل‌آرام در مراحل مختلف زندگی و بی‌توجهی در هم‌اندیشی و تبیین باور مشترک و رفتار همانند در فراهم ساختن مطلوب‌ترین بستر برای شکوفایی شخصیت فرزندان است و مطلوب‌ترین بستر فرزندپروری توجه به قابلیت فطری و طبیعی فرزندان خردسال امروز و نوجوانان و جوانان برومند فرداست و این بستر مطلوب همان بستر همسرپروری است و خانواده کامل‌ترین مدرسه همسرپروری و پدر و مادر مؤثرترین مربیان این مدرسه هستند. در این نگاه از جمله رسالت‌های زن‌ها و شوهرها، تلاش در افزایش مستمر میزان محبوبیت و مقبولیت یکدیگر در ذهن و اندیشه فرزندان است.

این‌جانب در سه دهه گذشته به ده‌ها کشور سفر کرده و با صدها خانواده ایرانی مقیم در دیار غربت گفت‌وگو نموده‌ام، در جلسات متعدد برای گروه‌های مختلف خانواده‌های ایرانی سخنرانی کرده و مشاوره‌های روان‌شناختی گروهی و خانوادگی ارائه نموده‌ام. با جمع زیادی از زن‌ها و شوهرها به مشورت نشسته و به صحبت‌هایشان گوش داده‌ام و با دیدگاه‌های تعداد قابل توجهی از آقایان و خانم‌هایی که در آستانه جدایی بودند و یا از همسرشان جدا شده یا جداگانه زندگی می‌کردند آشنا شده‌ام، پای صحبت بسیاری از جوانان دانشجو یا شاغل در حرفه‌های مختلف نشسته و با اندیشه و آرمان و باورهایشان آشنا شده و گاهی از نزدیک در جریان مشکلات خاص آن‌ها و برخی اختلال‌های روانی، هم‌چون اضطراب و افسردگی‌شان قرار گرفته‌ام.

آری، همه سخن این است که همه خانواده‌های ارجمندی که به دور از وطن و در دیار غربت زندگی می‌کنند و بعضاً در کشوری که اقامت دارند توفیقات تحصیلی و تخصصی و حرفه‌ای فوق‌العاده چشمگیری داشته و دارند و جایگاه و منزلت ایشان برای همه ایرانیان افتخارآفرین است، در حوزه خانواده و تحکیم ارزش‌های اخلاقی و بنیادهای عاطفی و آرامشگرانه خانواده به‌ویژه در فرایند جهانی شدن و تلاش برای کمرنگ ساختن فرهنگ‌های ملی و بومی و سست شدن کیان خانواده و سوق دادن انسان به سوی فردگرایی، تنهایی و انزوای اجتماعی و انزوای عاطفی نیازمند آشنایی هرچه بیشتر با مؤلفه‌های تقویت و تحکیم کانون دل‌آرام خانواده هستند.

در واقع تألیف و تقدیم این کتاب تلاشی است در همین ره‌گذر. امیدوارم این اثر ناقابل بتواند به لطف خالق زوج‌آفرین در تقویت رابطه آرامشگرانه همسران در دیار غربت و تحکیم نظام ارزشمدار خانواده مؤثر واقع گردد.

در این‌جا با پوزش از کاستی‌ها، از همه زوج‌های بصیر و خوانندگان فهیم این اثر استدعا دارم از نظرهای ارزشمند و پیشنهادهای اصلاحی و نقدهای متعهدانه خود این‌جانب را رهین منت نمایند. از درگاه خالق مهربان، آن حکیم زوج‌آفرین، سلامت و توفیقات روزافزون همه خانواده‌ها، به‌ویژه خانواده‌های بزرگواری را که در دیار غربت زندگی می‌کنند و مخاطب اصلی این اثر هستند، مسألت دارم.

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

afrooz@ut.ac.ir