

# شوکه فرزند خوانده بودن

به بهانه سریال «سیاوش» از بهترین زمان

برای گفتن واقعیت به فرزند

درباره فرزند خوانده بودنش گفتیم



اسما صابری | روان شناس و نوروتراپیست



محوری

چند قسمت قبل در سریال سیاوش که این روزها از شبکه نمایش خانگی پخش می شود، صابر (برادر سیاوش) برای فروش خانه پدری همه خانواده را دور هم جمع می کند اما وقتی بحث بین آن ها بالا می گیرد، سیاوش (شخصیت اصلی داستان) متوجه چیزهایی می شود که سال ها از او پنهان کرده اند. پسر ۳۰ ساله بعد از این که چند وقت قبل نامزدش فوت کرده و اصلا حال روحی اش خوب نیست، وسط یک هیاهوی خانوادگی متوجه می شود که پسر کمال و برادر صابر، سیمین و فروغ نیست. با این شوک بزرگ از خانه بیرون می زند و جواب تماس های خواهرهایی که حالا نسبتش را با آن ها گم کرده است، نمی دهد و ... به بهانه این اتفاق، از این موضوع گفتیم که اگر زن و شوهری، پدر و مادر اصلی یک کودک نیستند، بهترین وقت برای گفتن این موضوع چه زمانی است تا این مسئله تبدیل به اهرم فشاری برای افرادی که از حقیقت خبر دارند نشود. هر چند واضح است که قطعاً وسط یک دعای خانوادگی، زمان مناسبی برای بیان این واقعیت نیست.

#### بیان این واقعیت، تجربه دردناکی است

وقتی فرزند ی داریم که رابطه خونی با او نداریم، دغدغه های بزرگی سر راه والدین قرار می گیرد که چطور و چه موقع بهتر است این موضوع را به فرزندشان بگویند؟ قبل از هر چیز باید بدانیم که بیان این موضوع، حتماً تأثیری در زندگی فردی که به فرزند خواندگی گرفته شده، خواهد داشت. بیان این واقعیت، حتماً تجربه دردناکی خواهد بود برای طرفین، اما می توانیم در زمان بازگو کردن این موضوع نکاتی را رعایت کنیم تا فرزند و والدین آسیب کمتری ببینند. برای رعایت این نکات ابتدا باید تلاش کنیم بتوانانیم این مدل از رابطه را درک

کنیم. برای مثال همه ما حتماً روزهایی

را تجربه کردیم که از طرف والدمان طرد شده ایم، هر چند کوتاه. روزهایی که فکر کرده ایم شاید آن قدرها هم برایشان با اهمیت نبوده ایم. فردی که با خبر می شود والدین فعلی او رابطه خونی با او ندارند، این حس ها را چندین برابر بیشتر تجربه می کند. حسی سرد و وحشتناک همراه با خشم که چر امن؟ حتی ممکن است تمام روزهایی را که نگاه سردتری از والدین دریافت کرده است مرور کند و علت همه آن ها را همین موضوع بداند. حس هایی که تجربه شان کاملاً طبیعی است چون همه ما در جنگ



#### ۳ نکته برای گفتن فرزند خوانده بودن به فرزند

اگر ما چنین پدر و مادری هستیم، برای بیان این موضوع به فرزندمان که والد های خونی او افراد دیگری هستند باید یک سری نکات را حتماً در نظر بگیریم که در ادامه، به مهم ترین آن ها اشاره خواهد شد.

بهترین زمان بازگو کردن این موضوع وقتی است که فرزند سطح روانی مناسبی داشته باشد. برای مثال اگر زمانی این موضوع را بازگو کنیم که با او در حال بحث کردن هستیم، این باعث سوءگیری در او می شود و حس طرد شدن خواهد داشت. باید تمام تلاش مان را بکنیم تا

توجه و میل به محبوبیت است. از یک سو گرایش به مبادله و ارتباط او از سوی دیگر معرف اراده و سرسختی است.

۱۰- رنگ زرد مبین شادی و خوش بینی است و میل به مشارکت یا گرایش به پیشرفت در کودک را متجلی می سازد. در ضمن، او دوست دارد پدر به عنوان منبع قدرت ساعات بیشتری در خانه حضور داشته باشد.

#### توصیه به والدین آقا محمدرضا

در این خانواده در عین حال که والدین برای فرزندشان زمان می گذارند اما آن چه که نیاز میرم این کودک ۶ ساله است، شناخت روحیه وی و بالا بردن عوامل شناختی، هیجانی عاطفی و استعدادیابی علاقه مندی هایش با برنامه ریزی از طرف والدین است. بنابراین گام اول برای داشتن ارتباط بهتر پدر و مادر با محمدرضا، وقت گذاشتن برای صحبت کردن با او، کتاب خواندن برایش و نقاشی کشیدن در کنار یکدیگر است. کودک ۶ ساله شما در شرف دوره ورود به مدرسه است بنابراین آموختن یک سری آموزش ها و مهارت ها، تغییر چشمگیری در روند مدرسه و دوستیابی و دستیابی به مهارت های ارتباطی و در نهایت پیشرفت تحصیلی او خواهد گذاشت.

گرامی مطرح می کنم.

۱- مهارت جرئت ورزی را فرابگیرید: یکی از مواردی که در بحث جرئت ورزی مطرح می شود، این است که هر انسان حق اظهار نظر دارد می تواند راجع به مواردی که موجب ناراحتی اش می شود، باروش مناسب ابراز عقیده کند. بنابراین لازم است شما هم در باره درخواست های غیر منطقی همسران و تأثیر منفی این انتظارا بر شما و رابطهتان با وی صحبت کنید.

۲- از یک مشاور متخصص کمک بگیرید: در خصوص نگرانی از یکنواخت شدن رابطه ناشویی باید خدمت شما و همسران عرض کنم که جلوگیری از یکنواختی در رابطه مطلوب است ولی این روش هایی که شوهرتان به کار گرفته، کمکی به این هدف نمی کند و بهتر است شیوه های صحیح آن را از طریق مطالعه و شرکت در کلاس های آموزشی یا کمک گرفتن از یک مشاور متخصص بر اساس ویژگی های شخصیتی زن و شوهر فرا بگیرید.

در کودک نشان می دهد. ۵- خطوط سر از پر نقاشی کودکان، نشان دهنده خستگی، بدبینی و شاید افسردگی در ارتباط با عزیزانش باشد. اودر کنار دوست داشتن والدین، گاهی توقعاتی هم از عزیزانش دارد که ظاهراً کمتر به آن ها پاسخ داده می شود.

۶- فضای سبز از نگاه آقا محمدرضا، شهر بازی، پارک و ... فضایی برای دودیدن و بازی کردن است و دوست دارد با والدین به آن جا برود.

۷- طبق این نقاشی و رنگ هایی که در آن استفاده شده، میزان ارزش گذاری و دوست داشتن پدر و مادر توسط آقا محمدرضا زیاد است و نگفته نماند گاهی با مادر لجبازی می کند و توقعش از مادر بیشتر است. او دوست دارد مادر بیشتر برایش وقت بگذارد.

۸- گستردگی نواحی سفید در این نقاشی، نشان دهنده اهمیت زندگی درونی و گرایش به خیال پردازی و رویا پردازی در محمدرضا جان را نمایان می سازد.

۹- رنگ سبز که به مقدار زیادی در این نقاشی استفاده شده، با جنبه های مختلف شخصیت ارتباط دارد و حاکی از نیاز به جلب



برایش با ارزش است.

۳- در باره خانه ای که تمام آن با رنگ آبی نقاشی شده، باید بدانید که رنگ آبی که یک سوم این نقاشی را به خودش اختصاص داده، مبین پذیرش، دوست داشتن مادر و تأیید مادر است. او مادر مهرباش را دوست دارد و البته تا حدی به مادر وابسته است.

۴- نیم دایره ای که در وسط نقاشی قرار دارد و به دور یک محور چرخیده، شدت نیاز های ارتباطی را

## شوهرم پیشنهادهای زناشویی عجیب و غریب به من می دهد

رابطه نا سالم زن آسیب می بیند. در واقع می توان گفت تحمیل شدن رابطه زناشویی نامتعارف به زن، ریشه در ناآشنایی با امور جنسی و بی بهره بودن از آموزش های علمی و صحیح و همچنین نداشتن اطلاعات کافی در باره خصوصیات و ویژگی های رفتاری و وجودی زن دارد. البته این مسئله نه فقط در زمینه های جنسی بلکه در تمامی زمینه های رفتار فردی و ارتباطی با زن مصداق دارد. یک رابطه زناشویی سالم، رابطه ای است که در آن عواطف و احساسات انسانی پر رنگ تر از بعد جسمانی و شهوانی باشد و طرفین رابطه ضمن پرهیز از هرگونه سلطه گری و خودمحوری، رعایت احترام متقابل را هم مدنظر داشته باشند.

#### توصیه به شما مخاطب گرامی

با این مقدمه در ادامه دو نکته خدمت شما مخاطب

#### قرار و مدار

#### روز نوشیدن شربت خاکشیر

این روزها هوا خیلی گرم شده و باید نوشیدن مایعات رو بیشتر از قبل تو برنام

روزانه تون بخازین. امروز برای

خودتون و بقیه اعضای

خانواده، شربت

خاکشیر درست کنین

تا در ساعات مختلف

(روزنوش جان کنین.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* این نقاشی هایی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردین، خیلی مسخره است! پسر ۴ ساله من، بهترینم، کشته انصافاً. به خصوص نقاشی آتش سفید و پیوستن که به نظر میاد، بیشتر سرکاری باشه تا نقاشی.

\* وقتی عکس های شربت چای ترش تابستانی با دو طعم عالی در صفحه سلامت را دیدم، دهنم آب افتاد. \* عکس آقای نمکی در صفحه دارکوب، خیلی جالب بود! بانیشان، یک عالمه نون تازه سنگک هم عقب ماشینش بود! خخخ!

\* مطمئن هستین قیمت نقاشی پیکاسو رو در پرورنده «گران ترین نقاشی های عجیب جهان» درست دین؟ ۱۰ میلیون دلار، تقریباً ۳۰۰ میلیارد تومن می شه! من که باور نمی شه یک نفر، ۳۰۰ میلیارد به این نقاشی که هیچی ازش معلوم نیست، پول داده باشه. ۳۰۰ هزار تومن هم پول زیادشه.

\* عکس مسابقه این هفته صفحه ۶۰، دیگه خیلی آسون بود. اونم به خصوص برای مشهدی ها، دیگه مثل آب خوردنه. یک راهنمایی می کنم که همه جواب بدن، فیلم طبقه حساس.

\* تیتیر مطلب ۲۰ تنها، یک سال در قطب شمال! بسیار بد است. یک تیتیر جنسیت زده و نامناسب. خجالت بکشید. آیا اگر دو مرد تنها هم به این سفر رفته بودند، تیتیر می دید که مرد تنها؟

\* درود بر آقا معلمی که در مورخ ۲۹ دی بهشت باو گفت و گو کردین. واقعاً بعضی ها خیلی شریف هستن.

## ۴ رفتار ممنوعه

## در زمان جر و بحث با شوهر

مارال مرادی | روزنامه نگار

دعوا و اختلاف بین هم زن و شوهرها پیش می آید ولی چیزی که هنگام دعوا باید دقت کنید این است که حرمت ها نگه داشته شود. در ستون بانوان امروز چند مورد از علل اختلافات در زندگی مشترک و نکاتی را که هنگام دعوا باید هر دو طرف به خصوص خانم ها به آن توجه کنند بیان می کنیم.

#### هنگام جر و بحث، این کارها را نکنید

۱- به هیچ وجه هنگام دعوا حرفی از طلاق گرفتن، از تومنتفر هستم یا از دواج با تو بزرگ ترین اشتباه زندگی من بود، نزنید.

۲- حرف های زشت در جر و بحث های زن و شوهری مثل میخی هستند که توی دیوار می زنند و بعد از آشتی میخ کنده می شود ولی جای میخ توی دیوار می ماند. پس حواس تان به تک تک جملاتی که به طرف مقابل می گوئید، باشد.

۳- درست است که توی دعوا نقل و نبات پخش نمی کنند ولی نباید حرمت ها شکسته شود و اگر در زندگی حرمت ها شکسته شود و روابط و حرف زدن ها بدون مرز بشوند، دیگر خیلی سخت این زندگی مثل قبل می شود؛ البته قابل اصلاح است ولی خیلی زمان می برد.

۴- قهر یکی از مهلک ترین آسیب های یک رابطه است. اگر از این حربه به عنوان یک رفتار دفاعی یا رفتاری برای آزار دادن همسر تان یا به هر نیت دیگری استفاده می کنید باید ببینید که اصلاً به عنوان یک فرد عاقل و بالغ ظاهر نشده اید.

البته کمی ناراحت شدن و به اصطلاح سرسنگین بودن با همسر زمانی که از دست او ناراحت هستیم، همیشه «بد» نیست، حتی می تواند در شرایطی به عنوان راهی و نشانه ای برای آگاه کردن او از رفتار اشتباهش موثر هم باشد ولی در برخی شرایط و نه همیشه و نه برای مدتی طولانی.



زندگی سلام •  
شنبه •  
اول خرداد ۱۴۰۰ •  
شماره ۱۸۸۵

### خانواده و مشاوره

