

اصول همراهی یا **بزرگ‌ترها از نگاه سجاد علمردانی**، روانشناس و مشاور خانواده

دست به دنیای حساس سالمندان نزنید!



- بهنام صدقی**

برخی از ویژگی‌های شخصیتی وجود دارد که تمام وجود و شخصیتی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ویژگی می‌تواند جزو فضایل یا ردآیبل اخلاقی باشد. برای مثال وقتی فردی دروغگو است، معمولاً فقط یک جنبه از شخصیت او این‌گونه نیست بلکه این ویژگی تمام جنبه‌های شخصیتی او از جمله امانتداری یا اعتماد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- مهربانی با شیوه‌ای نو**

گاهی شکاف بین این دو قشر، یعنی فرزندان و پدران و مادران، به قدری زیاد است که ما نمی‌توانیم با شیوه‌های قدیمی کودکان خود را ملزم کنیم که به والدین (پدربزرگ یا مادربزرگ) احترام بگذارند. مهربانی امری درونی است که شاید بخش بزرگی از آن به فرد و نوع تربیتی وی برمی‌گردد.

گاهی فرد مهربان است، می‌خواهد عشق بورزد و دوست دارد علاقه‌اش را نشان دهد اما یا در ارتباطات کلامی‌اش اکتن است (نه اینکه لکت دارد، بلکه منظور این است نمی‌تواند یا خجالت می‌کشد بیان دارد یا فکر می‌کند به غرور وی برمی‌خورد) یا نمی‌تواند عملاً دوست داشتن و محبتش را نشان دهد چه به فرزند، والدین، همسر یا دوست!

این یکی از موانع ارتباطی است که با وجود قلب پر از عشق و مهر، نمی‌توان او را به خاطر این امر تحسین کرد، چراکه جامعه و سبک زندگی امروز بیشتر به گفتن‌ها و بیان اهمیت می‌دهد و سرمایه‌گذاری روانی روی زبان است (گرچه امری نادرست است). پس تکلیف چیست؟

بیشتر روانشناسان و جامعه‌شناسان معتقدند شیوه‌های توت‌ری در مهر روزیدن وجود دارد و آن، بیان احساسات به شیوه‌ای تلقیفی است. به شیوه‌ای

- عبدالمجید خرقانی**

احترام و احسان به پدر و مادر چنان مهم است که حتی مشرک بودن آنان هم مانع از احترام و اکرام آنان نیست.
گرچه باید از عقاید باطل آنان به دور بود اما از کم‌ترین بی‌احترامی و آسیب‌رساندن به آنان نپرهیز شده و حق نداریم حتی به آنان «اف» بگوییم. مهربانی به آن دو در حیات و مرگشان توصیه و معادل نماز، حج، روزه و… شمرده شده و حتی تشکر از آنان، مقارن با شکر خداوند متعال است. آیات قرآن کریم بهترین شاهد و گواه بر این مطلب هستند.

□ □ □

خداوند تبارک و تعالی در قرآن کریم می‌فرماید: **وَ قَسِي رِبْكَ اَلَّا تُفْتَدُوا اِلَّا بِاَنۡفَ وَاٰلِ اٰلِٔنۡ اِحْسٰنًا اِمَّا تَبُلۡغُنَّ عِنۡدَکَ الْکِبَرِ اَحۡدَہُمَا اَوْ کُلَاہُمَا فَلَا تَقۡلُ لَہُمَا فَا وَّلَا تَبۡذُرۡہُمَا وَّ قُل لَّہُمَا قَوْلًا کرِہِمَا وَاخۡفِ لَہُمَا جَنَاحَ الذَّلٰلِ مِنَ الرِّجۡمَةِ وَّ قُل رَّبِّ اَرۡحَمۡہُمَا کَمَا رَبَّیۡتَہُمَا صَغِیرًا!**
«پروردگارت مقرر داشت که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. هر گاه تا نوزنده هستی هر دو یا یکی از آن دو سالخورده شوند، آنان را میازار و به درشتی خطاب مکن و با آنان به اکرام سخن بگویی در برابرشان از روی مهربانی سر تواضع فرود آور و بگو: ای پروردگار من، هم چنان که مرا در خردی پرورش دادند، بر آنها رحمت آور.»

گاهی اوقات ما آنقدر مشغول کارهای دنیایی و درگیری شخصی خودمان هستیم که غافل می‌شویم هر روز که می‌گذرد، پدر و مادرمان در حال پیر شدن هستند و روزی، آنان را از دست خواهیم داد. کسانی که روزی ما را در حالی که ناتوان بودیم، با عشق و مهربانی در آغوش می‌گرفتند و هر آنچه باعث ناراحتی ما می‌شد آنها را نیز غمگین می‌کرد. جای حشره کوچک را از خود دور کنیم، آنها از ما مراقبت خود را نجس می‌کردیم و حتی قادر نبودیم که یک حشره کوچک را از خود دور کنیم، آنها از ما مراقبت می‌کردند و حتی از خواب شب خود نیز برای آرامش ما می‌زدند.

حالا این نیهات بی‌انصافی است که یک جوان به آن دوف آب بگوید و به چشم دشمنی و کینه نگاه کرده و زور و قدرت خود را حالا که آنها ناتوان شده‌اند به رخشان بکشد. حتی هنگامی که آنها در مسئله‌ای

که زبان کنار عمل باشد و عمل با زبان پوشش داده شود، یعنی اگر می‌گویید: پدربزرگ دوست دارم باید عملاً این را نشان دهید.

- شکاف‌ها را پر کنیم!**

فاصله‌ای که بین زبان و عمل افتاده، فاصله‌ای نیست که به سادگی قابل ترمیم نداریم. احتمالاً به دلیل تغییر سبک زندگی خانواده‌ها و اجتماع به صورت خیلی سریع، این مسئله و بی‌عاطفگی همه‌گیر شده و به یک روند طبیعی تبدیل شده است (کاری با خوب بودن یا بد بودن داستان نداریم) اما احتمالاً می‌توان به شیوه‌هایی متوسل شد تا این فاصله به اندازه یک جهان نباشد! سبب‌شناسی موضوع و توجه به قسمت‌هایی که می‌تواند شرایط را بهتر کند و برجسته‌سازی آن می‌تواند اولویت کار باشد. از ارزش‌گذاری گرفته تا احترام‌های ساده‌ای که افراد را برای احساس اینکه به من احترام می‌گذارند، اقناع کند. انسان مخصوصاً افراد پیر به چیزهای بسیار کوچک احتیاج دارند که احساس رضایت کرده و احساس کنند بچه‌ها یا نوه‌هایشان آنها را دوست دارند. از اجازه دادن به کنترل میزان آب گل‌سدان گرفته تا خواهش برای نان خریدن برای خانه.

محبت را می‌توان با یک بوسه هدیه کرد یا یک لیخند حتی سطحی! افراد پیر آدم‌های غریبی هستند که

نیکی‌های بی‌شمار در نیکی به والدین

به آنان اف مگو!



اشتیاه و خطا می‌کنند، باید با صبر و حوصله کامل با آنها رفتار کرد و البته باید در ایسن راه از خداوند متعال کمک بخواهیم چراکه شیطان ملعون تمام سعی خود را می‌کند تا محبت والدین را از دل ما بیرون کند.

برای مقابله با این نقشه شیطان باید روزه‌روز محبت آنان را در دلمان بیبستر کنیم و در خلوت و آشکار برای آنان دعا کنیم و آیات و روایاتی را که در مورد احترام به آنان و عذاب اذیت و آزار آنان وارد شده است، مطالعه کنیم تا بدین وسیله شیطان از ما مایوس شود.

در روایات آمده: «منصور بن حازم می‌گوید از امام صادق(ع) پرسیدم: بارزش‌ترین اعمال کدام است؟

امام فرمودند: نماز در اول وقت، نیکی به پدر و مادر و

جهاد در راه خدا(جهاد با دشمنان خدا یا نفس)».

احترام و نیکی به پدر و مادر زمان مخصوصی ندارد، هر چند که در برخی از ایام و اعیاد سفارش

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

گاهی انجام ندادن کاری توسط ما کمک به بهبود روابطمان با پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌کند!
اگر فرد بداند که تغییر بعد از سنینی ممکن نیست یا خیلی سخت بوده و انسان در شرایطی است که نمی‌تواند تغییر کند، پس نباید دست به کاری بزند که منجر به تغییرات نام‌آزایشان به خاطر تمام‌از سخت بوده و انسان در شرایطی است که زمینه به‌اختصار بیان می‌کنیم:
کلام مهم آمیز:
به کار بردن کلمات محبت‌آمیز در ارتباط کلامی بین والدین و فرزندان از نمونه‌های مهم مهربانی در گفتار است.
سنت پیامبر مهر و رحمت صل‌الله علیه و آله بر این بوده و همیشه فرزندان خود را این گونه یاد می‌کردند.
جمله پدآها پوآها بارها در مورد حضرت زهرا(ع) شنیده شده که حضرت می‌فرمایند: «پدرش به فدایش، فاطمه پاره تن من است».
در سیره تمامی معصومین علیهم‌السلام، این نوع عبارتها در مورد فرزندان خویش، بسیار دیده می‌شود.
مهرورزی پیامبر اکرم صل‌الله علیه و آله هر هیچ کس پوشیده نیست و خداوند این حضرت را به عنوان اسوه‌ای برای الگو گرفتن معرفی کرده‌اند.
اومهربان و سیره‌اش مهربانی بوده و خداوند او را در همه عرصه‌های زندگی الگو قرار داده است.
چه نیکوست والدین فرزندان، شفادت شوم، عزیز دل، قربانت شوم، جگر گوشه و دیگر کلمات پر از مهر را از رسول مهر و رحمت الگو بگیرند و به یکدیگر عرض عطا کنند.
به فرموده امیرالمؤمنین(ع) محبوب‌تر ین بندگان نزد خداوند، تآسی‌کنندگان به پیامبر(ص) هستند.

ما خواهد داشت.
به فرزندان خود پیام‌وزیم که مهربان باشند، مخصوصاً با سالمندان، با پدر و مادر، با پدربزرگ و مادربزرگ. انحصان‌های ارجمندی که مدتی بسیار مراقب ما بوده‌اند و حال ما مدت کوتاهی فرصت داریم تا از ایشان به خاطر تمام‌از خودگذشتگی‌هایی که داشته‌اند تشکر کنیم.
ما با سجاد علمردانی، روانشناس و مشاور خانواده را در این زمینه می‌خوانید.

اگر فرد بداند که تغییر بعد از سنینی ممکن نیست یا خیلی سخت بوده و انسان در شرایطی است که نمی‌تواند تغییر کند، پس نباید دست به کاری بزند که منجر به تغییرات آزاردهنده شود.
وقتی می‌گوییم کاری نکنید یعنی دست به تغییر دنیای سالمندان نزنید.

- زمانه‌شناس باشیم!**

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «فرزند زمان خویشان باش».
این بدان معنی نیست که سنت را فراموش کن! بلکه به معنای آن است که رو به جلو باش، ترس به خودت راه نده و نگو که افراد جدید با شرایط جدید یا وسایل و ابزار جدید با من یا موقعیت من سازگار نیست و نمی‌تواند باشد.
فرزند زمان خویشان بودن منافاتی با عدم رعایت سنتها ندارد. انسان دانا از گذشته می‌آموزد و رو به جلو حرکت می‌کند.

ما با شناختن فرهنگ زمان پدر یا پدربزرگ یا مادر یا مادربزرگ، خود را راحت‌تر می‌توانیم با شرایط منطبق کنیم.
پس فرهنگ نسل قبل را شناختن به معنی زیستن در زمان پدربزرگ یا مادربزرگ نیست بلکه نوعی همدلی است.
محبت، نوازش، احساس امنیت دادن، توجه و کنترل عوامل ساده و بی‌هزینه‌ای هستند که می‌توانند تأثیر شگرفی بر سالم‌سازی و بهینه‌سازی روابط ما با سالمندان داشته باشند.

د

همانطور که نیکی به والدین دارای اجر و ثواب بسیار است، بی‌احترامی و آزار و اذیت آنان نیز موجب خشم الهی در دنیا و آخرت می‌شود.
اساساً آرامش واقعی در زندگی ما هنگامی حاکم و جاری می‌شود که به حکم عقل و احکام الهی عمل کنیم نه به هوی و هوس و علائق شخصی‌مان.
قدر والدین‌مان را تا زنده هستند بدانیم!

باید به پدر و مادر با هم احترام گذاشت و فرقی میان آنان نیست ولی در روایات ما حق مادر گسترده‌تر و برتر است به حدی که اگر در نماز مستحبی بودیم و مادر ما را صدا زد باید نماز را قطع کنیم و نزد مادر برویم.

با تمام این اوصاف در برخی خانواده‌ها انچنان که باید و شاید به والدین و سالمندان اهمیت داده نمی‌شود و حقوق آنان زیر پا گذاشته می‌شود.
سالانه آمار مراجعین به خانه سالمندان بیشتر می‌شود و این نشان‌دهنده آن است که آستانه صبر و تحمل جامعه پایین آمده است و به والدین به چشم یک عامل مزاحم نگاه می‌کنند که هر گاه کارایی خودشان را از دست دادند باید کنار گذاشته شوند غافل از آنکه دست بالای دست زیاد است و خودشان نیز روزی پیر خواهند شد و فرزندانشان نیز با آنها این‌گونه رفتار خواهند کرد.

این مسئله ناراحت‌کننده نشان از رخنه سبک زندگی غربی و غیر الهی در میان خانواده‌های ما دارد که به دلیل مادی‌گرا بسودن در زندگی خود به دنبال رضایت الهی و رعایت اصول انسانی نیستند.
همانطور که نیکی به والدین دارای اجر و ثواب بسیار است، بی‌احترامی و آزار و اذیت آنان نیز موجب خشم الهی در دنیا و آخرت می‌شود.
اساساً آرامش واقعی در زندگی ما هنگامی حاکم و جاری می‌شود که به حکم عقل و احکام الهی عمل کنیم نه به هوی و هوس و علائق شخصی‌مان.
قدر والدین‌مان را تا زنده هستند بدانیم!

سبک‌مهربانی

جلوه‌های گفتاری و رفتاری مهربانی بین والدین و فرزندان

توپار ه‌تن‌منی

- مصطفی مولوی**

تشدید محبت خواهد شد. چنانکه رسول خدا می‌فرماید: «ا یا راهنمایی نکنم شما را به آنچه هر گاه آن را بجای آورید با هم دوستی می‌کنید؟ گفتند: بلی یا رسول‌الله. فرمود: سلام کردن رادر میان خویش اشکار کنید.» ایشان الگوی این گفتار زیبا بودند.

دعا
کردن: دعا کردن یکی از نمونه‌های مهرورزی است که انسان با دعا برای دیگری اعلام می‌کند که به یاد اوست و سعادت و خیر و برکت را از خداوند متعال برای او می‌خواهد. در قرآن هم بسه دعای پدر در حق فرزندان اشاره شده و هم دعای فرزندان در حق والدین. چنانکه حضرت ابراهیم به عنوان یک پدر این‌گونه خدا را می‌خواند:
پروردگارا! این شهر را امن قرار بده و من و فرزندانم را از اینکه بندگان بت‌ها را کنیم دور بدار. این حضرت در ادامه می‌فرماید: «پروردگارا! من و فرزندانم را اقامه‌کننده نماز قرار بده و دعای مرا بپذیر!» بعد از این دو، در سوسمین دعایش، به عنوان فرزند، والدین خود را دعا می‌کند و می‌خواند: «خداوندا مرا و پدر و مادرم را و همه مومنین را پیامبر ز.»

- مهربانی در رفتار**

رفتار‌ها، حرف دل را انتقال می‌دهند. پیش از دوسوم از تطاب ما با دیگران غیر کلامی و با زبان بدن (نوع نگاه، سکوت، لحن، خنده، گریه، حالات چشم، چهره و…) صورت می‌گیرد. حضرت امیر(ع) می‌فرمایند: «هیچ کس چیزی را در دل پنهان نکند، جز اینکه در سخنانش و خطوط چهره او آشکار می‌شود.» نرم دلی و مهربانی نسبت به افراد جدای از اینکه در گفتار باید نمود پیدا کند در اعمال و رفتار آدمی نیز باید خود را نشان دهد. شخص مهربان، گفتاری مهربانانه و رفتاری از روی مهر دارد. بر برخی مصادیق رفتار مهربانانه عبارت‌اند از:

بوسیدن:
بوسیدن یکی از نمونه‌های مهرورزی بین والدین و فرزندان است. امام صادق(ع) امر می‌فرمایند: «فرزندان خود را بسیار بوسید، زیرا برای شما در هر بوسیدن درجه‌ای است.» از سیره رفتاری پیامبر صل‌الله علیه و آله با کودکان، خطوط آنهاست. ایشان حسن(ع) و حسین(ع) را بسیار می‌بوسید. اقرع بن حابس

عبارت‌اند از:



که ناظر محبت پیامبر(ع) نسبت به فرزندان خود بود، عرض کرد: من ۱۰ فرزند دارم و هرگز آنان را نبوسیدم. حضرت فرمود: کسی که مهربانی و محبت نداشته باشد، خداوند به او مهربانی نمی‌کند. کسی که فرزندانش را نبوسد، از اهل آتش است.

نگاه محبت‌آمیز:
نوع نگاه، حرف دل افراد را بیان می‌کند و مهر درونی افراد با نگاه نیز ابراز می‌شود. نگاه بر مهر در روایات بسیار سفارش شده و اجر بسیاری را برای آن برشمرده‌اند. پیامبر اکرم صل‌الله علیه و آله می‌فرمایند: «فرزندی که از روی مهر و محبت به پدر و مادر بنگرد، برای او در نامه اعمالش عبادت ثبت می‌شود».
در مورد نگاه با غیظ و خشم نیز امام صادق(ع) می‌فرماید: «هر که به پدر و مادر خود، گر چه به وی ستم کرده باشند، با نگاه دشمنانه بنگرد، خداوند نمازش را نمی‌پذیرد.»

در مورد نگاه بر مهر پدر و فرزندان نیز روایات بسیاری وجود دارد. از جمله اینکه رسول مهر و رحمت می‌فرمایند: هر گاه پدر و مادری در فرزندش نظر کنند و او را مسرور و

شادمان گردانند، برای او بابت آن نظر، اجر آزاد کردن بنده نوشته شود.

شاد کردن:
خشنود ساختن و شاد کردن دیگری از رفتارهایی است که از روی مهر و محبت صورت می‌گیرد و تا فرد نسبت به کسی مهری نداشته باشد، او را خشنود و شاد نمی‌سازد. این نمود از نمونه‌های مهربانی در رابطه بین پدر و مادر، نقش بسزایی دارد. شاد کردن افراد از محبوب‌ترین رفتارها نزد خداوند متعال است.

شاد کردن:
مهربان در اولین سخنش، سلام می‌کند و حتی اگر کسی اولین سخنش دعا باشد، ارزشی ندارد و نباید پاسخ گفت. اولین کلام، فقط سلام.
به طنین اندازی سلام در عالم، از بهترین اخلاق مردم دنیا و آخرت است و از مواردی است که والدین و فرزندان باید کلامشان را با آن آغاز کنند که موجب دوستی بیشتر و