

پویایی و نشاط در سایه همفکری همه اعضای خانواده

کشور کوچک خود را با مشورت اداره کنید



■ مریم ترابی

در خانواده ما از قدیم بر رسم بوده که درباره همه مسائل و امورات جاری در خانه و بیرون از خانه با هم حرف بزنیم و درباره کوچک‌ترین یا بزرگ‌ترین کارهایی که قرار است انجام دهیم با هم مشورت کنیم. این رسم یا عادت قشنگ مشورت کردن را پدرم در خانواده جا انداخته و البته او نیز این خصلت را از پدرش به ارث برده است. یادم است وقتی کوچک بودم پدرم درباره کارهای مختلفی که قصد داشت انجام دهد همه را دور هم جمع و درباره آن موضوع با همه صحبت

■ چرا مشورت در خانواده خوب است؟

مشورت یعنی تبادل نظر دو یا چند نفر با یکدیگر، به منظور یافتن راه‌حل یا تصمیم‌گیری درباره موضوعی خاص. مشورت و شور فواید و محاسن بسیاری دارد.

وقتی شما با دوست خود درباره موضوع خاصی مشورت می‌کنید، در ابتدا به او این اطمینان را می‌دهید که مورد قبول شما است و قطعاً شما نیز از افکار و نظرات او الهام می‌گیرید و به نقاط ضعف افکار خود بی می‌برید. اینها تنها برخی از فواید محسوس مشورت کردن در خانواده است. در یک خانواده وقتی زن و شوهر که در رأس کانون خانواده قرار دارند بنای زندگی را بر شور و مشورت قرار دهند زندگی بهتر و رو به جلوتری خواهند داشت تا همسرانی که هر کدام فکر می‌کنند عقل کل هستند و به تنهایی تصمیم‌های درست را می‌گیرند.

■ آسیب‌های مشورت نکردن

بعضی از افراد عادت به مشورت کردن ندارند. تصور می‌کنند اگر از کسی مشورت بگیرند استقلال فکری و عقلی‌شان به خطر می‌افتد. این افراد در تمام مراحل

■ حسین گل محمدی

پسرک با لباس‌های کثیف و پاره به خانه می‌آید. مادر با دیدن پسرک شروع به فریاد و داد و بیباد بر سر او می‌کند. پدر با فریادهای مادر از اتاق خود خارج شده و با اولین نگاه متوجه موضوع دعوا می‌شود. رو به همسر خود می‌کند و می‌گوید: «برای این لباس‌های پاره اینهمه سروصدا راه‌انداخته‌ای؟ حالا مگر چه شده؟ اینهمه لباس داره ایتونبنداز بند دور به لباس نو تنش کنيد. این ديگه اينهمه قیل وقال نداره.» زن که از عصبانیت در حال انفجار است رو به همسر خود می‌کند و می‌گوید: «شما لطفاً در شیوه تربیت من دخالت نکنید. این پسر حق نداره این پلارو سر لباس خودش بیاره. نباید اینقدر سلخته و بی‌نظم باشه...» پسرک با شروع دعوی پدر و مادر بر سر نوع تربیتش، آرام آرام صحنه را ترک می‌کند و به اتاق خود رفته و مشغول بازی می‌شود.

اختلاف نظر والدین بر سر نوع تربیت فرزندان همیشه مشکل‌آفرین بوده و در شکل‌گیری شخصیت آنها نقش بسزایی دارد ولی اکثر والدین به دلیل عدم آگاهی از تأثیرگذاری اختلافاتشان بر تربیت فرزندان، به رو به خود ادامه می‌دهند و هیچ کدام حاضر به عقب‌نشینی از مواضع خود نیستند

■ ■ ■

■ اختلاف والدین و ماهیگیری فرزندان

هنگامی که زن و مرد تصمیم می‌گیرند باهم ازدواج کنند قطعاً در بسیاری از موارد به تفاهم و اتفاق نظر رسیده‌اند که تصمیم می‌گیرند باهم زندگی مشترکی را شروع کنند ولی وقتی پای اولین بچه به زندگی آنها باز می‌شود تازه اختلاف‌نظرها خود را نشان می‌دهد و هر کدام از آنها تصور می‌کنند که حرف و نظر او درست‌تر است. موضوعاتی مثل شلختگی یا تمرب و تمیز بودن، آزاد یا محدود بودن، وقتی کودک زمین می‌خورد باید او را آوازش کرد یا بگذاریم خودش بلند شود، همیشه او باید حمایت کرد یا نه‌و‌از این دست موارد که هر کدام گاهی به موضوعاتی مهم و پررنگ در بحث تربیتی تبدیل می‌شود که مشاجرتهای خسته‌کننده و طاقت‌فرسایی را به همراه دارد.

کودکان ما آنگونه می‌شوند که ما هستیم نه آنگونه که دل‌مان می‌خواهد بشوند. کودکان از آنچه تصور می‌کنید باهوش‌ترند و آنچه به‌اینکه ندن تحلیلگری نلدن‌دولی به سرعت متوجه می‌شوند که کدام یک از رفتارهایشان

زندگی خود به تنهایی تصمیم گرفته‌اند و تجارب خود را از طریق آزمون و خطا به‌دست آورده‌اند. معمولاً این افراد در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که هر کدام از اعضای آن سر در لاک کار و زندگی خود فرو برده و با یکدیگر هیچ کاری نداشته‌اند. متعاقباً این افراد در زندگی مشترک خود، زین‌سالاری یا مردسالاری را موجب می‌شوند. سیستم زن‌سالاری و مردسالاری غیر از لجبازی، سوءتفاهم، عدم همدلی و رقابت منفی بین زن و مرد نتیجه دیگری ندارد و در بسیاری از موارد کل خانواده از این رقابت متضرر می‌شود. در حالی که اگر زن و مرد برای هم ارزش قائل باشند و با هم مشورت کنند مشکلات و موانع احتمالی در زندگی را بهتر برطرف می‌کنند.

■ تمرین مشورت کردن

اگر همسر شما اهل مشورت کردن نیست علت را جویا شوید و این مشکل را حل کنید. در اولین قدم حسن اعتماد و اطمینان را در همسر خود ایجاد کنید. یعنی در تمام امور خود نظر همسر خود را جویا شوید. منتظر نباشید همسرتان با شما مشورت کند بلکه در

می‌کرد و نظر تک‌ تک اعضای خانواده را جویا می‌شد حتی نظر من را که کوچک‌ترین عضو خانواده بودم. وقتی نوبت من می‌شد تا نظر خودم را بگویم خیلی حس خوبی داشتم. حس بزرگی و مهم بودن، همیشه پیش خودم فکر می‌کردم اگر من بگویم نه، پدر به حرف من گوش می‌دهد و آن کار را انجام نمی‌دهد. یک روز وقتی مادر، خواهر و برادر بزرگ‌ترم موافق انجام کاری بودند من تمام شجاعت خودم را جمع کردم و گفتم من مخالفم. پدر با مهربانی گفت: «چرا مخالفی؟» حالا من مانده بودم چه بگویم. اصلاً درباره دلیل مخالفتم فکر نکرده

موقعیت‌های مختلف شما پیشنهادات خود را بدهید. اگر پیشنهادات شما درست باشد و او هم به این نتیجه مثبت برسد، کم‌کم عادت می‌کند نظر و پیشنهاد شما را بشنود. البته این تصور را که هرکسی از شما نظر خواست حتماً نظر تان را باید عملی کند از خود دور کنید. وقتی همسر تان از شما نظری خواست هر گز این جمله را نگویید: «تو که هر کاری خواهی می‌کنی چر از من می‌پرسی؟» اگر در دفعات قبلی با جویا شدن از نظر شما باز هم کار خودش را انجام داده است ولی به حرف شما رسیده باشد، حتماً این‌بار با در نظر گرفتن نظر شما کار خود را انجام می‌دهد پس این فرصت را از او نگیرید.

■ فرزندان اهل مشورت

انسان در مراحل زندگی خود با مشکلات و موانع بسیاری روبه‌رو می‌شود که سخت‌نیازمند نظر دیگران است. بدون استفاده از تجارب دیگران، پیمودن مسیر زندگی و گذر از گردنه‌های آن سخت و دشوار است. معمولاً جوانان شکست خود در مراحل مختلف زندگی را به گردن این و آن می‌اندازند این نمی‌دانند که این شکست‌ها ناشی از

درد

زن سالاری و مردسالاری غیر از لجبازی، سوء تفاهم، عدم همدلی و رقابت منفی بین وزن و مرد نتیجه دیگری ندارد و در بسیاری از موارد کل خانواده از این رقابت متضرر می‌شود. در حالی که اگر زن و مرد برای هم ارزش قائل باشند و با هم مشورت کنند مشکلات و موانع احتمالی در زندگی را بهتر برطرف می‌کنند

بودم؟ هر چه در ذهنم گشتم، دلیلی برای مخالفت پیدا نکردم که به پدر بگویم چون اصلاً مخالف نبودم و فقط همینطوری نظر داده بودم. پدر وقتی دید من هیچ حرفی برای گفتن ندارم خندید و گفت: «ما این کار را انجام نمیدیم تازه حل‌بھتری که دختر کوچولوی ما هم باهاش موافق باشه پیدا کنیم.» من توی دلم خیلی خوشحال بودم که پدر به نظر و حرفم توجه کرده است و ساعتی بعد در مشورت با خواهر و برادرم به یکا ایده خوب رسیدیم آن را مطرح کردیم و البته خصلت مشورت کردن نیز برای همیشه در من درونی شد.

«خودآیی و خودمحوری و عدم مشورت با بزرگان» در مسائل مهم زندگی هستند. جوانان و نوجوانان دوست دارند احساس کنند که افراد مستقل و آزادی هستند. آنها سعی می‌کنند خودشان به تنهایی از عهده حل مسائل بر آیند، لذا کوشش‌هایی که از سوی والدین و معلمان برای کمک‌سه آنها در انتخاب راه آینده ارائه می‌شود را نمی‌پذیرند. حس غرور و استقلال طلبی در جوانی و نوجوانان، آنها را وادار می‌کند که خودبه تنهایی تصمیم بگیرند. بهتر است از کودکی فرزندان خود را به شنیدن نظرات یکدیگر عادت بدهیم. مشورت با فرزندان در مسائل گوناگون زندگی و خانوادگی و نظرخواهی از آنان در مباحث علمی و اجتماعی به تدریج توانایی‌های بالقومشان را آشکار و آنان را در اداره زندگی خود در آینده آگاه و توانمند می‌کند. بگذارید فرزندان تان در هوای مطلوب دوستی و همکاری نفس کشیده و بزرگ شوند. فراموش نکنیم خانه کشور کوچک است که کارهایش باید با مشورت اعضای ساکن در آن انجام شود و مشکلات این کشور کوچک را باید با اهلسن درمیان بگذارند.

سبک تعامل

جای خالی گفت‌وگو در خانواده‌های ایرانی

بیا همدیگر را گوش کنیم

زندگی خود موفق بودیم و اگر نتوانستیم رابطه مناسبی برقرار کنیم مشکل از کجا نشئت گرفته است؟ فراموش نکنیم زبان به عنوان بزرگ‌ترین نماد و ابزار ارتباطی محسوب می‌شود که می‌توان با استفاده مناسب و انتخاب درست واژگان و کلمات صحیح یک فضای گرم و صمیمی را در خانواده ایجاد نمود که مسلماً تأثیرات خوب آن بسیار ماندگار و شگفت‌انگیز خواهد بود.

قالب ذهنی اکثر جامعه ما به تبعیت از سوفسطایان شکل گرفته که سعی می‌کردند با سخنان خود بر مخاطب چیره شوند اگر چه خوب می‌دانستند آنچه بیان می‌کنند ممکن است درست نباشد و اصلاً هم مهم نبود که درست باشد زیرا به یک فضای از تباطلی و نشست‌صمیمانه تحت عنوان یک میدان کارزار نگاه می‌کردند که باید طرف مقابل را نابود کرد با هر روش و سخن ممکن. در چنین شرایطی مسلماً بنیان خانواده نابود و شیرینی گفت‌وگو به تلخی مبدل خواهد شد.

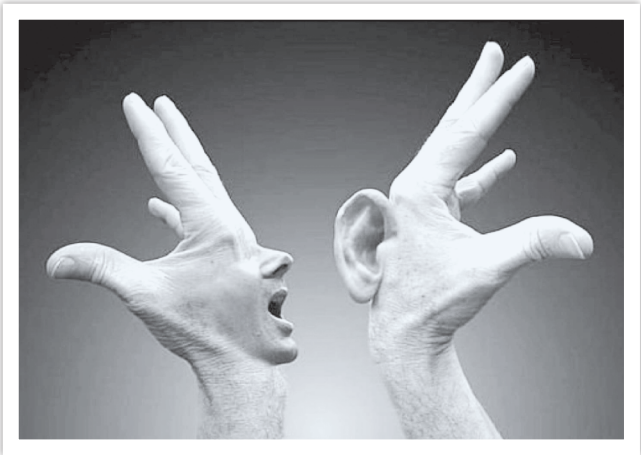
■ گفت‌وگو، عامل انتقال عشق

با توجه به افزایش فشارهای مختلف روانی و اجتماعی به دلیل مشکلات و گرفتاری‌های جامعه امروزی، بیسش از هر زمانی نیاز به زندگی در کانون گرم خانوادگی احساس می‌شود و یکی از راه‌های ایجاد این فضای گرم تقویت فرهنگ گفت‌وگو در میان اعضای خانواده و دوستان است.

خانواده مستحکم خانواده‌ای است که اعضای آن سخن گفتن با یکدیگر را دوست دارند و از همنشینی و همصحبتی با یکدیگر لذت می‌برند و هیچ جمع و کار دیگری را به

در کنار هم بودن ترجیح نمی‌دهند. البته در سال‌های اخیر شبکه‌های اجتماعی جایگزین گفت‌وگوی اعضای خانواده با هم شده است و هر کس در آن‌زا و در تنهایی خود و بی‌توجه به اعضای خانواده با گوشی موبایل خود مشغول است.

نباید فراموش کنیم گفت‌وگو این ابزار قوی و ماندگار ارتباطی تنها راه بیان عشق میان اعضای خانواده و مخصوصاً زوج‌های جوان است. پس باید راهکارها و مهارت‌های لازم در این خصوص را فرا بگیریم تا شرایط بهتری



در روابط ما حاکم شود و با تمام وجود عشق و محبت را تجربه کنیم.

بیاد بگیریم هر کلامسی را در خانواده و با عزیزانمان رد و بدل می‌کنیم با میل قلبی و با تمام وجودمان باشد و نه تنها برای رفع مسئولیت و اینکه چیزی گفته باشیم، گفت‌وگوهای از سر اجبار در خانواده که برای خالی نبودن عریضه انجام می‌شود بیشتر شبیه آشنیزی سرسری و از روی اجبار است که تنها برای پر کردن شکم انسان به‌کار می‌آید و شخصی که غذا را میل می‌کند هیچ احساس لذتی از خوردن آن غذا نمی‌کند.

خیلی از خانواده‌ها گفت‌وگو می‌کنند، شاید حتی ساعات‌ها با هم حرف بزنند و در مورد موضوعات مختلف با یکدیگر بحث کنند ولی تنها برخی زوجین در گفت‌وگوهایشان توانایی انتقال عشق و علاقه و محبت خود به طرف مقابل را دارند چون از قلب خود برای این گفت‌وگو مایه می‌گذارند نه وقت‌های تلف شده و اضافه زندگی.

■ شیوه گفت‌وگویمان را بازنگری کنیم لازم است گفت‌وگو و سخن گفتن در حریم خانواده و در بین عزیزانمان را مورد بازنگری قرار دهیم. برای چند دقیقه شیوه گفت‌وگوی خودمان را مورد بررسی قرار دهیم و با توجه به شاخصه‌های گفت‌وگوی درست مقایسه کنیم

نمی‌توان انتظار داشت که چراگر زمان باعث نابودی روابط می‌شود. مرتب و منطقی هستید؟ اگر این انتظار را از فرزندان خود دارید شما باید الگوی خوبی برای او باشید. کودکان رفتار والدین و بزرگ‌ترهای خود را الگو قرار می‌دهند از آنها تأثیر می‌گیرند. بنابراین انتظارات خود و همسرتان را به صورت جزئی، عملیاتی و روشن مطرح کنید و روی هر کدام که اختلاف نظر دارد بحث و گفت‌وگو کنید و به یک نقطه مشترک برسید و آن را عملیاتی کنید. اگر در مواردی به نقطه نظر مشترک نرسید بهتر است یکی از طرفین بگذرد این گذشتن به معنی هماهنگی والدین در تربیت کودک است.

■ مجید فراهانی

قبل از هر مطلبی بیا باید با خود صادق باشیم و ببذیریم که اکثر ما شیوه‌های گفت‌وگوی مناسب و صحیح در خانواده مخصوصاً در شرایط بحرانی را نمی‌دانیم. شاید بارها و بارها این جمله را در محیط خانواده و حتی در میان جمع دوستان شنیده باشیم که «مشکل تو این است که در ک نمی‌کنی» یا «تواصلاتی فهمی من چه می‌گویم؟»... اینکه مهارت گفت‌وگو را نمی‌دانیم شاید در ظاهر موضوع مهمی نباشد اما وقتی با نگاه موشکافانه به اکثر اختلافات و ناراضیاتی‌ها در روابط اجتماعی نگاه می‌کنیم متوجه خواهیم شد که توان گفت‌وگوی درست و اصولی به چه میزان از زیادی می‌تواند تنش‌ها و کج خلقی‌های ما را کاهش دهد. خیلی خوب می‌شود اگر برای حرف زدن با اعضای خانواده وقت بگذاریم. برای اینکه منظور خود را کامل و دقیق به افراد حریم خانواده و حتی اجتماعی که با آن سر و کار داریم و زندگی می‌کنیم برسانیم حساس باشیم و همه تلاشمان را بکنیم. خیلی از ما عادت کرده‌ایم که فقط حرف بز نیم بدون اینکه متوجه باشیم حرف‌های ما چه اثرات مخربی می‌تواند روی طرف مقابل داشته باشد. عادت کرده‌ایم با اعتماد به نفس کاذبی که یدک می‌کشیم به سخنان و حرف‌هایی که می‌زنیم با دیده حق‌سه جانب نگاه کنیم و دیگران را محکوم کنیم که چرا متوجه نمی‌شوند.

■ شیرینی گفت‌وگو را مزه مزه کنیم

حرف زدن و گفت‌وگویی که همراه با آرامش باشد می‌تواند خیلی از مشکلات را حل کند و لحظات شیرینی را در خانواده فراهم کند.

در هیچ مرحله‌ای از مراحل زندگی نمی‌توان احساس بی‌نیازی از عواطف کرد و بخش مهمی از این عاطفه با گفت‌وگوهای درست و صحیح رقم می‌خورد. هنگامی که در یک خانواده همه تلاش می‌کنند منظور خود را بدون هیچ ابز نابودکننده‌ای مانند کتایه و

درد

گفت‌وگو و سخن گفتن در حریم خانواده و در بین عزیزانمان را مورد بازنگری قرار دهیم. برای چند دقیقه شیوه گفت‌وگوی خودمان را مورد بررسی قرار دهیم و با توجه به شاخصه‌های گفت‌وگوی درست مقایسه کنیم تا متوجه بشویم که چه میزان در جهت درست گفت‌وگو گام برمی‌داریم. چه میزان فضای حاکم بر گفت‌وگوهای ما از روی عشق و با میل درونی صورت می‌گیرد و چه میزان برای گفت‌وگو وقت و انرژی می‌گذاریم. وقت آن رسیده است که گفت‌وگو به عنوان یک عادت اصلی خود ما هستیم.

متلك‌برانی منتقل کنند و شنوندگان هم برای رسیدن به درک کامل گوینده وقت و انرژی کافی می‌گذارند مطمئناً شرایط بسیار مطلوب و فضای خانواده بسیار دل‌انگیز خواهد شد.

بسیار دیده شده که افراد حتی برایشان مهم نیست که چه حرفی را و با چه کلماتی بیان می‌کنند و بی‌تفاوت از کنار شنونده گذر می‌کنند، خب مسلماً در چنین شرایطی نمی‌توان انتظار داشت که چراگر زمان باعث نابودی روابط می‌شود.

خیلی از ما به قدرت کلام آگاه نیستیم و همواره از اینکه مورد بی‌مهری و سردی روابط هستیم شکایت می‌کنیم، غافل از اینکه مقصر اصلی خود ما هستیم.

بد نیست هر از گاهی رفتار و کلام خود را مورد سؤال قرار دهیم و از خود بپرسیم به چه میزان توانستیم عشق، محبت و احساس خودمان را به طرف مقابلمان منتقل کنیم؟ چقدر در انتقال مفاهیم مورد نظرمان به شریک