

۲۰ گام آرامش در خانواده



تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول

دکترای روان‌شناسی تربیتی، آذربایجان شرقی، دبیرستان شاملو

مقدمه

آرامش را درون خانواده جست‌وجو کنید. شادی باید از نفس خودمان تولید شود. شادی‌های زندگی خود را در محیط خانواده بجویید. خانواده زمانی مکانی امن و سالم است که بدانیم کسی در خانه هست، حرفمان را می‌شنود و غممان را سبک می‌کند. پیامبر اکرم (ص) برای همسران خود موعظه‌ای دارند و می‌فرمایند: «آیا شما را به بهترین اخلاق راهنمایی نکنم که در این دنیا و در دنیای آخرت در آرامش باشید؟ کسی که از تو قهر کند، با او آشتی کن، و کسی که تو را از نیکی‌های خود محروم کرده است، تو او را از مهربانی‌ات محروم نکن، و کسی که به تو ستمی کرده است، او را عفو کن» [فرید تنکابنی، ۱۳۷۲].

گام‌های مؤثر برای رسیدن به آرامش در خانواده عبارت‌اند از:

۴ از زندگانی پیامبران و ائمه معصومین (ع) الگوبرداری کنیم:
پیامبران و امامان معصوم (ع) کامل‌ترین و نمونه‌ترین انسان‌های خلق شده در جهان هستی هستند. لذا الگو قرار دادن آنان در زندگی باعث موفقیت والدین و فرزندان می‌شود.

۵ خودباوری خود را تقویت کنیم: خودباوری یعنی عقیده و ایمان به اینکه من هستم. مفهوم دیگر خودباوری اتکا و اطمینان داشتن به خود است. شناخت واقعی خویشتن خویش مقدمه‌ای بر خودباوری است و خودباوری باعث پذیرش مسئولیت اجتماعی می‌شود.

۶ فرصت کافی به یکدیگر بدهیم: اختصاص فرصت در معنای اعم، یعنی زمان دادن به یکدیگر برای انجام وظایف. در معنای اخص یعنی با صبر و حوصله با ناملایمات رفتاری برخورد کردن و هموارساختن ناهمواری‌ها. ارتباط کلامی و انجام هر عمل یا خواسته‌ای نیازمند اختصاص فرصت است.

۷ نظارت و کنترل داشته باشیم: آن کسی موفق است که عملکرد روزانه خود را بررسی و ارزیابی کند. زیرا حضرت محمد (ص) می‌فرماید: قبل از اینکه به حساب شما برسند، به حساب خود رسیدگی کنید. در حدیثی دیگر، امام موسی کاظم (ع) فرموده است: «از ما نیست کسی که روزانه خود را محاسبه نکند.»

۸ تفاوت‌های فردی را رعایت کنیم: لازم است به تفاوت‌ها بها داده شود و همان‌گونه که اختلاف در قیافه‌ها بدیهی هستند، تفاوت در توانایی‌ها و نیازهای افراد و به‌ویژه فرزندان نیز طبیعی است.

۹ هرگز مغلوب نشویم: برای رسیدن به آرامش نباید احساس غالب و مغلوب بودن داشته باشید. برای رسیدن به این هدف ضعف‌ها و ناتوانی‌ها را شناسایی کنید. برای بهتر شدن زندگی اطلاعات کافی به دست آورید و برای عملیاتی کردن آن خوب تمرین کنید.

۱ صداقت و اعتماد داشته باشیم: جوهر زندگی سالم صداقت است. صداقت بنیان خانواده را مستحکم می‌سازد. پنهان‌کاری کانون گرم خانواده را سست و لرزان می‌کند. در واقع صداقت و اعتماد دو روی یک سکه‌اند.

۲ علم و دانش خود را افزایش دهیم: والدین و فرزندان لازم است روزبه‌روز اطلاعات خود را غنی‌تر سازند تا نسبت به خود و نظام هستی شناخت بیشتری حاصل کنند. نیازهای عقلانی بشر از طریق علم و دانش، تفکر و تعقل، و پرسش و پاسخ برآورده و شکوفا می‌شود. هر قدر علم‌اندوزی بیشتر شود، تخصص افراد بالاتر می‌رود.

۳ از دوستان ناباب پرهیز کنیم: برخی والدین و فرزندان به دلیل سازگاری و صمیمیت با دوستان و هم‌سالان و هم‌رنگی با آنان، موجودیت خود و خانواده خود را از یاد می‌برند و در برابر هر خواسته و آرزویی تسلیم می‌شوند.

۱۷ در خود غرق نشویم: برای ایجاد آرامش در زندگی باید بکوشید افکار منفی را از خود دور کنید. خودتان را متهم نکنید. نسبت به خود بدبینی نداشته باشید و اجازه بدهید تا فکرتان آرام باشد. با این کار به راحتی می‌توانید به یکدیگر تکیه کنید.

۱۸ حامی یکدیگر باشیم: وجود یکدیگر را قدر بدانید. حمایت از هم نباید فقط به انجام وظایف روزانه خلاصه شود، بلکه در زندگی باید همراه هم باشید و نیازهای یکدیگر را بشناسید. در کارها و تصمیمات مهم به هم کمک کنید.

۱۹ وفادار باشیم: یکی از پایه‌های مهم زندگی وفاداری و پایبندی است. نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت نباشید. برای افزایش وفاداری ایمان به خدا را در خودتان افزایش دهید. ایمان حقیقی و اعتقاد به خدا احتمال لغزش در زندگی را برای فرد به حداقل می‌رساند. به یکدیگر اطمینان دهید که وفاداری در اولویت کارهای شما قرار دارد.

۲۰ انتظارات خود را معقول سازیم: از یک سو نباید انتظار به صفر برسد و از سوی دیگر نباید به نقطه اوج خودش برسد. پس اولاً سطح توقعات خود را پایین بیاورید و ثانیاً به اندازه توانایی و ظرفیت توقع داشته باشید. به عبارت دیگر و در یک جمله، انتظارات خود را به سطح بهینه برسانید.

۲۱ ارتباط کلامی را یاد بگیریم: به ارتباطات کلامی توجه داشته باشید. خیلی از مشکلات ما مربوط به ضعف در ارتباط کلامی است. یعنی حرف‌زدن‌ها به‌گونه‌ای است که به اختلاف و جدایی می‌انجامد. برای ایجاد ارتباط کلامی مفید و اثربخش بهتر است گفته شود: «مطلبی دارم که می‌خواهم با تو در میان بگذارم. جز تو کسی را ندارم و نظرت برایم مهم است.»

۲۲ از وجود هم لذت ببریم: چند نفر بودن مهم نیست، آنچه اهمیت دارد، «بودن» است و اینکه از بودن در کنار هم لذت ببریم. لذت‌بردن یعنی برای در کنار هم بودن لحظه‌شماری کنیم. این زمانی معنی‌دار است که اوقات ما برنامه‌ریزی شده باشد. «وقتی در خانواده منتظریم که کسی بیاید و انتظار بودن با او را داریم، لحظه‌شماری شکل گرفته و این معنای دقیق لذت‌بردن است.»

۲۳ با هم باشیم: با هم بودن را تمرین کنیم و این را از سفره گرم خانواده شروع کنیم. بدانیم که هدف، در کنار هم بودن به هر شکل ممکن است.

۲۴ مراسم یادمان نرود: یکی از راه‌های برقراری ارتباط سالم در خانواده، به یاد داشتن مراسم گوناگون است. گرفتن جشن تولد یا سالگرد عقد و ازدواج و مانند این‌ها، راه‌هایی برای ابراز محبت و در نتیجه نزدیکی بیشتر ما با یکدیگر هستند.

۲۵ محبت خود را ابراز کنیم: ابراز محبت یکی از راهکارهای ایجاد آرامش در زندگی است. برای این کار باید مدام از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید. همیشه لبخند بر لب داشته باشید. با آرامش به حرف‌های هم گوش بدهید.

۲۶ عصبانیت خود را بروز ندهیم: کظم غیظ داشته باشیم. انسانی در زندگی موفق است که بتواند عصبانیت خود را بروز ندهد و آن را به شوخی تبدیل کند. اگر کسی فکر می‌کند با عصبانیت می‌تواند به آرامش زندگی کمک کند، سخت در اشتباه است. باید تلاش کنید عوامل مخمل و تلخ را به آرامش تبدیل کنید.

۲۷ اشتباه خود را بپذیریم و از اشتباهات منطقی حمایت کنیم: همه افراد در هر سنی باشند، اشتباه می‌کنند، اما میزان اشتباه در میان همه افراد یکسان نیست. اشتباهات بخشی از هزینه موفقیت‌اند و کسی که هرگز اشتباه نمی‌کند، معمولاً کار زیادی هم انجام نمی‌دهد. اگر در زندگی مشترک اشتباهی از شما سر زد، آن را بپذیرید. به‌طور قطع در زندگی مشترک فرصت جبران اشتباه برای شما پیش می‌آید. مغرور نباشید. با قبول اشتباهی که انجام داده‌اید، به ایجاد آرامش در زندگی کمک کنید.

نتیجه‌گیری

جوهر زندگی سالم و سلامت روانی صداقت است. برای رسیدن به آرامش:

- زمان‌های خصوصی برای خود در نظر بگیرید؛
- برای فعالیت‌هایتان ارزش قائل شوید؛
- یاد بگیرید نگرانی‌هایتان را از یاد ببرید؛
- فهرستی از آرزوهایتان فراهم کنید؛
- با خود مدارا کنید؛
- تجربیات جدیدی کسب کنید؛
- از هیچ‌کس و هیچ‌چیز توقع نداشته باشید؛
- از غذاهای متنوع استفاده کنید؛
- مشکلات را بنویسید و برای حل آن‌ها چاره‌جویی کنید (تشخیص مسئله، حل مسئله و ارزشیابی آن).

منابع

۱. عباسی اول، کریم (۱۳۹۲). «پیامدهای انحرافات در خانواده و ارائه راهبردهای عملی برای پیشگیری از آن». ماهنامه تربیت. وزارت آموزش و پرورش. سال ۲۸. شماره ۲. آبان‌ماه. (۱۳۹۲).
۲. فرید تنکابنی، مرتضی (۱۳۷۲). الحدیث، دفتر نشر فرهنگ اسلامی. قم.