



سریال «خانه سبز» را اغلب ما به یاد داریم. خانه‌ای که در آن همه همدیگر را دوست دارند، به هم وابسته‌اند، برای هم ارزش قائل‌اند و برای هر کاری با هم مشورت می‌کنند. خانه‌ای که در آن اعضای خانواده حق دارند با هم قهر کنند، اما حق ندارند با هم حرف زنند! خانه‌ای که در آن، هیچ‌کس نسبت به دیگری بی‌تفاوت و بی‌اعتنا نیست و بر مبنای باورهای سبزی که دارند، همه تلاش می‌کنند که به زندگی و خانه‌شان، رنگ سبز بزنند. خانه سبز، خانه صلح و دوستی و آرامش است و ما در این نوشتار به دنبال معرفی ویژگی‌هایی هستیم که با پرورش این ویژگی‌ها در هر خانواده‌ای، می‌توانیم هر خانه‌ای را به رنگ سبز زینت ببخشیم.

۱ اهالی خانه سبز انتقادپذیرند

به طور کلی آدم‌ها دو دسته‌اند:

الف) آدم‌های انتقادپذیر؛ یعنی افرادی که به دیگران اجازه می‌دهند آن‌ها را نقد کنند و ناراحتی‌ها و خشم‌هایشان را به راحتی با آن‌ها در میان بگذارند. این افراد به انتقادات دیگران به چشم بازخورد اعمال و حرف‌ها خود نگاه می‌کنند و از این اطلاعات ارزشمند در جهت اصلاح اعمال و شخصیت خود استفاده می‌کنند. افراد انتقادپذیر معمولاً دوست‌داشتنی‌تر، معقول‌تر و منطقی‌تر هستند و طبیعتاً در محیط خانواده هم جو مثبت‌تری را ایجاد می‌کنند. افراد انتقادپذیر به مرور زمان پیشرفت مثبتی در جهت رشد اخلاقی و شخصیتی دارند.

ب) آدم‌های انتقادناپذیر؛ یعنی افرادی که در برابر هر انتقاد کوچک و هر بازخورد منفی، سریعاً وارد فاز دفاعی می‌شوند، برای دفاع از خود طرف مقابل را محکوم می‌کنند و سعی می‌کنند تقصیرها را گردن طرف مقابل بیندازند، عصبی می‌شوند، گریه می‌کنند یا داد و بیداد راه می‌اندازند و خلاصه جو خانه را متشنج می‌کنند. در نهایت شاید کمتر کسی جرأت انتقاد به آن‌ها را داشته باشد؛ اما در عوض، روز به روز از محبوبیت آن‌ها کاسته می‌شود و حتی ممکن است به مرور زمان مورد نفرت قرار گیرند؛ چراکه اطرافیان آن‌ها حرف‌های ناگفته زیادی در سینه دارند که هیچ‌وقت جرئت گفتن آن‌ها را پیدا نکرده‌اند. افراد انتقادناپذیر، به دلیل این‌که حاضر به دریافت هیچ‌گونه بازخورد منفی از اطرافیان نیستند، از اطلاعات ارزشمندی که به آن‌ها در جهت اصلاح و بهبود رفتار و شخصیت کمک می‌کند، محروم می‌شوند. در نتیجه، هیچ‌گاه پیشرفت اخلاقی و شخصیتی چشم‌گیری نخواهند داشت. البته باید توجه داشت که فرد انتقادکننده هم باید در طرح انتقاد به نکاتی توجه داشته باشد. از جمله این‌که انتقاد هیچ‌گاه نباید در جمع و در حضور دیگران باشد، همراه با حفظ ادب و احترام باشد و حتی المقدور با لحن صمیمانه بیان شود. همچنین هنگام انتقاد نباید کل شخصیت و هویت طرف مقابل را نشانه گرفت؛ بلکه باید به رفتار، حرکت و یا سخن خاصی اشاره کرد تا طرف مقابل هم کمتر وارد فاز دفاعی شود.

۲ اهالی خانه سبز از هم گله می‌کنند

وقتی شما فردی را بسیار دوست دارید، سطح هیجان بالایی را نسبت به او تجربه می‌کنید و ناخودآگاه توقعات زیادی از او دارید. از طرف دیگر به علت این‌که سرمایه‌گذاری روانی زیادی بر روی او کرده‌اید، نسبت

به او حساس‌ترید و زودتر از دست او ناراحت می‌شوید. به همین دلیل معمولاً اعضای خانواده و مخصوصاً همسران، به مرور زمان دستخوش هیجانات منفی نسبت به یکدیگر می‌شوند. در این بین برخی برای این‌که آرامش خانه از بین نرود، مدام این هیجانات منفی را سرکوب می‌کنند که این سرکوبگری به مرور زمان موجب کاهش علاقه می‌شود. در واقع در بسیاری از مواقع، تجمع خشم‌های ناگفته در درون انسان موجب ایجاد تنفر می‌شود؛ اما اهالی خانه سبز، با صحبت، بحث و گاهی بگویم سعی می‌کنند احساسات منفی خود را بیان و تخلیه کنند. معمولاً افراد بعد از تخلیه مناسب هیجانات منفی، احساس انس و نزدیکی بیشتری نسبت به هم پیدا می‌کنند. یکی از بهترین روش‌ها برای بیان و تخلیه احساسات منفی در خانواده‌ها، نوشتن نامه است. شما می‌توانید در غالب یک نامه با همسرتان در مورد رفتارها و سخنانی که برای شما ناراحت‌کننده است، صحبت کنید. می‌توانید افکاری که بعد از آن رفتارها و حرف‌های ناراحت‌کننده به ذهن شما می‌رسد و یا احساساتی که به شما دست می‌دهد را در این نامه برای طرف مقابل تشریح کنید تا او هم بتواند شما را درک کند و برای اصلاح خود تلاش کند. همچنین توقعات و خواسته‌های برآورده نشده خودتان را می‌توانید در این نامه بیان کنید. مسلماً بعد از نوشتن این نامه، احساس بهتری خواهید داشت.

۳ اهالی خانه سبز محبت می‌کنند

افراد در کیفیت ابراز و دریافت محبت با هم متفاوت‌اند. برخی به شکل زبانی محبت می‌کنند و دوست دارند محبت را به شکل زبانی دریافت کنند. برخی دیگر، آغوش و نوازش را برای رد و بدل کردن محبت ترجیح می‌دهند. در نهایت عده‌ای هم با هدیه یا نامه‌های عاشقانه محبت را ابراز می‌کنند و کسی که هدیه بیشتری بخرد را عاشق‌تر می‌دانند!

هیچ‌یک از این روش‌ها بر دیگری ترجیح ندارد؛ اما اهالی خانه سبز به دنبال این هستند که کشف کنند هر یک از اعضای خانواده‌شان، چه نوع ابراز علاقه‌ای را بیشتر دوست دارد. در عین حال راجع به نیازهای خودشان نیز، با بقیه اعضای خانواده صحبت می‌کنند. در این بین برخی افراد به ویژه خانم‌ها، یک تفکر اشتباه رایج دارند و آن، این است که «اگر همسرم واقعاً مرا دوست داشته باشد، باید خودش بداند که من چه خواسته‌هایی دارم». با کمال تأسف باید بگوییم که بسیاری از آقایان از توانایی ذهن‌خوانی برخوردار نیستند؛ پس بهتر است به جای

”

• هنگام انتقاد نباید کل شخصیت و هویت طرف مقابل را نشانه گرفت؛ بلکه باید به رفتار، حرکت و یا سخن خاصی اشاره کرد

می‌توانند کارهای پیش‌پافتاده‌ای مانند تمیز کردن خانه و یا اتومبیل به شکل دسته‌جمعی و یا حتی پاک کردن سبزی با مشارکت تمام اعضای خانواده باشد. خانواده‌ها با توجه به شرایط و فرهنگ متفاوتی که دارند، می‌توانند انواع مختلفی از فعالیت‌های خانوادگی را تنظیم کنند.

۶ در خانه سبز، اعضای خانواده نسبت به نیازهای هم حساس‌اند

در خانه‌ای که افراد نسبت به خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر بی‌تفاوت و بی‌اعتنا باشند، عشق و علاقه روز به روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و روابط به مرور زمان سرد می‌شود. نه تنها زن و شوهر باید نسبت به نیازهای هم حساس باشند، بلکه پدر و مادرها هم باید به نیازهایی که فرزندان در سنین مختلف دارند، اهمیت دهند. گاهی بی‌اعتنایی اعضای خانواده نسبت به نیازهای یکدیگر، به دلیل بی‌اطلاعی و بی‌خبری آن‌ها از خواسته‌های هم می‌باشد که لازم است اعضای خانواده با دقت روی حرف‌های یکدیگر یا برقراری گفت‌وگو از نیازهای هم باخبر شوند.

۷ اهالی خانه سبز، با هم حرف می‌زنند

صحبت کردن با یکدیگر، شاید در ابتدا به نظر خیلی‌ها مسئله پیش‌پافتاده و بی‌اهمیتی باشد، اما در حقیقت، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک خانواده موفق است. بسیاری از خانم‌ها از این مسئله ناراحت هستند که چرا همسرانشان در جمع دوستان پرحرف هستند اما در خانه چندان صحبت نمی‌کنند. در واقع خیلی از خانم‌ها کم‌حرفی مردها را نشانه کمبود علاقه آن‌ها می‌دانند. در صورتی که وقتی مردی زنی را دوست داشته باشد، به آن معنا نیست که انگیزه صحبت با او را دارد. در واقع گوش دادن به صحبت‌های خانم‌ها برای بسیاری از مردها کار ساده‌ای نیست؛ اما به هر حال وقتی اعضای خانواده به اندازه کافی با هم حرف زنند، از علایق و مشکلات و احساسات هم بی‌خبر می‌مانند، فاصله بین اعضا روز به روز بیشتر می‌شود و روابط سرد می‌گردد. شاید خیلی‌ها

مدام توقع داشتن، صریحاً نیازها و خواسته‌هایشان را با طرف مقابل در میان بگذارید.

۴ در خانه سبز، انسان اصالت دارد، نه شیء

بعضی‌ها هستند که برای ظرف‌های دکوری خانه‌شان بیشتر احترام قائل هستند تا اعضای خانواده‌شان. بعضی‌ها هستند که آن قدر که مراقب‌اند گرد و غباری بر وسایل خانه ننشینند، مراقب نیستند که غبار غم بر خاطر اطرافیان‌شان ننشیند.

بعضی‌ها هستند که تنها دورزدن با ماشین لوکس را، به پیاده‌روی در کنار خانواده ترجیح می‌دهند.

بعضی‌ها هستند که حاضر نیستند برای آزادی و امنیت بیشتر فرزندان‌شان، دکوراسیون خانه‌شان را تغییر دهند و حاضر نیستند برای این‌که بچه‌ها فضای بیشتری برای بازی داشته باشند، چند صباخی را به دور از تجمعات و وسایل اضافی زندگی کنند.

بعضی‌ها هستند که آن قدر که به پول و ماشین و خانه و وسایلشان دل بسته و وابسته‌اند، به خانواده‌شان دل بسته و وابسته نیستند.

در یک کلام، خیلی‌ها هستند که به «اشیاء» اصالت داده‌اند، نه «انسان‌ها». قرار بود اشیاء برای رفع نیازهای انسان‌ها باشند، اما برخی، خود و اطرافیان‌شان را فدای اشیاء می‌کنند.

خانه سبز، خانه‌ای است که در آن اعضای خانواده، همه چیز را فدای عشق، آرامش و در کنار هم بودن می‌کنند.

۵ اهالی خانه سبز برای با هم بودن برنامه‌ریزی می‌کنند

در یک خانواده آرام و شاد، اعضای خانواده با هم برای انجام یک سری فعالیت‌های دسته‌جمعی، مشورت و برنامه‌ریزی می‌کنند. در واقع خانه سبز، خانه‌ای است که در آن اعضا در کنار انجام فعالیت‌های مستقل و جداگانه‌ای که مربوط به هر شخص است، سعی می‌کنند فعالیت‌های مشترکی نیز انجام دهند. این فعالیت‌ها



صحبت کردن با یکدیگر، شاید در ابتدا به نظر خیلی‌ها مسئله پیش‌پافتاده و بی‌اهمیتی باشد، اما در حقیقت، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک خانواده موفق است





یادآوری کنیم و خاطرات تلخ را زنده کنیم. هر چه قدر که هنگام گفت‌وگو بیشتر در پی کشف و درک احساسات طرف مقابل باشیم، گفت‌وگو مفیدتر و شیرین‌تر می‌شود.

باید توجه داشته باشیم که طرف مقابلمان نیاز دارد آزادانه صحبت کند و احساساتش را بیان کند؛ بدون این که کسی مدام به او راه حل ارائه بدهد و یا به معانی لغوی کلماتش اشکال بگیرد.

باید این مسئله را درک کنیم که وقتی طرف مقابلمان از روی ناراحتی صحبت می‌کند، در اکثر مواقع به دنبال تخلیه احساساتش خواهد بود، نه سرزنش طرف مقابل؛ بنابراین باید برای همدلی و درک احساسات او تلاش کنیم، نه دفاع از خود.

* عنکبوت، ۶۴.

”

نباید از گفت‌وگو برای اجبار طرف مقابل به موافقت با طرز تفکرمان یا تحمیل عقاید و سلیقه‌مان استفاده کنیم

۸ خانه سبز، خانه ایمان است

انسان‌های بال‌ایمان، افرادی که نگرشی الهی و دینی به زندگی دنیا دارند، قطعاً در زندگی خانوادگی نیز موفق‌ترند. جدا از تأکیدی که در ادیان مختلف به رعایت اخلاق و توجه به حق و حقوق دیگران از جمله اعضای خانواده شده، نگاه معنوی و فرازمینی داشتن به روابط و امور زندگی تأثیر شگرفی بر بهبود کیفیت زندگی افراد می‌گذارد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«زندگی این دنیا، همانند لِه‌و و بازی است و زندگی و حیات واقعی در آخرت است».*

اهالی خانه سبز، در عین این که تلاش می‌کنند زندگی مادی خوبی داشته باشند، می‌کوشند شرایط رشد معنوی و اخلاقی یکدیگر را فراهم کنند. اعضای خانه سبز خدا را در همه امور در نظر می‌گیرند و در راه رضای خدا بر سختی‌ها و فراز و فرودهای زندگی صبر می‌کنند تا در جهانی دیگر نیز، خانه‌ای سبز داشته باشند.

البته گفت‌وگوی مثبت هم آدابی دارد از جمله:

هنگام صحبت طرف مقابل با دقت حرف‌های او را گوش کنیم، وسط حرف او نپریم و صحبت او را قطع نکنیم. گفت‌وگو باید در فضایی محترمانه، صمیمانه و پذیرا انجام گیرد.

نباید از گفت‌وگو برای اجبار طرف مقابل به موافقت با طرز تفکرمان یا تحمیل عقاید و سلیقه‌مان استفاده کنیم. نباید هنگام گفت‌وگو مدام اشتباهات طرف مقابل را

چند پیشنهاد ساده برای ابراز علاقه:

با کلمات محبت‌آمیز یکدیگر را صدا کنیم. هدیه بدهیم. لازم نیست هدیه حتماً قیمتی و گران بها باشد. گاهی یک شاخه گل، یک عطر کوچک، شکلات و... که برای همسر و فرزندمان تهیه می‌کنیم، تا سال‌ها در خاطر آن‌ها باقی می‌ماند.

سعی کنیم برای هر کار کوچکی که همسر و فرزندمان برای ما انجام می‌دهند، از آن‌ها تشکر کنیم؛ و به گونه‌ای رفتار کنیم که متوجه شوند برای زحمات ایشان ارزش قائل هستیم.

اگر ابراز علاقه کلامی برایمان سخت است، می‌توانیم از ابراز علاقه در قالب نامه، یادداشت و پیامک شروع کنیم. چه در میان جمع و چه در خلوت، از اعضای خانواده تعریف و تمجید کنید.

