

## دید و بازدید به زندگی ما برکت می‌دهد

دوره‌می‌های شاد، همنشینی‌های خاطره‌انگیز و دید و بازدیدهای پرهیاهوی خانوادگی؛ این حکایت تعطیلات نوروز در گوشه گوشه کشور ماست.



دوره‌می‌های شاد، همنشینی‌های خاطره‌انگیز و دید و بازدیدهای پرهیاهوی خانوادگی؛ این حکایت تعطیلات نوروز در گوشه گوشه کشور ماست. تصویری پر از چاق سلامتی و خوش و بش و عید مبارکی. پر از بگو و بخند و صرف ناهار و شام و تماشای فیلم و سریال‌های محبوب تلویزیون در کنار همدیگر؛ اتفاقی که در ایام نوروز به اوج می‌رسد.

مخصوصاً وقتی دامنه دید و بازدیدها از اقوام نزدیک فراتر می‌رود و به خویشاوندان و قوم و خویش دور هم کشیده می‌شود. آن وقت اصلاً جای تعجب ندارد که شما یک شب را مهمان نوه عمه پدری خود باشید یا جوجه کباب ظهر سیزده به در را کنار پسرخاله‌های مادری‌تان نوش‌جان کنید. این تصویر زیبا و پر از انرژی، اما بیشتر وقت‌ها به همین روزها و مناسبت‌ها خلاصه می‌شود؛ به همین مناسبت‌ها که بهانه‌ای می‌شوند برای دور هم جمع شدن آدم‌هایی که گاه سال به سال از هم خبر نمی‌گیرند؛ بهانه‌ای که البته اگر درست مدیریت شود می‌تواند آمار همنشینی‌های فAMILI را از سال به فصل و ماه و هفته تغییر بدهد. در همین زمینه با حجت‌الاسلام محمدرضا سالاری‌فر، عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه به گفت‌وگو نشستیم و با این استاد دانشگاه، روش‌های مدیریت همنشینی خانوادگی در تمام ایام سال را مرور کرده‌ایم.

**در دین ما به صله رحم بسیار توصیه شده است؛ چرا دید و بازدید خویشاوندان و اقوام و نزدیکان این قدر مهم است؟**  
آثار و تبعات صله رحم بسیار فراتر از دیدارهای خانوادگی است. دامنه این تبعات مثبت از دیوار خانه‌ها به جامعه می‌رسد.

**صله رحم به چه معناست؟**  
به معنای دیدار و ارتباط با اقوام و خویشاوندان برای کمک به آنها. در ادیان مختلف و مخصوصاً دین اسلام به صله رحم توصیه شده و روایات و احادیث زیادی داریم که به صله رحم به عنوان یکی از خصلت‌های اخلاقی خوب مومنین اشاره می‌کنند.

**به تبعات مثبت این دیدوبازدیدهای خانوادگی در اجتماع اشاره کردید. پس می‌توان علاوه بر نگاه اخلاقی به این پدیده، نگاه اجتماعی هم داشت؟**

قاعداً همین‌طور است. صله رحم در وهله اول یک موضوع اخلاقی است و البته بحث اخروی هم اینجا مطرح می‌شود. با این حال نمی‌توان منکر پیامدها و آثار اجتماعی دیدار خویشاوندان برای اجتماع شد. پژوهش‌های میدانی متعددی هم در دانشگاه‌ها انجام و ثابت شده که آثار صله رحم و روابط سالم خویشاوندی بر زندگی انسان‌ها، قابل توجه است. برکت زندگی انسان‌ها، رشد اقتصادی و مهارت‌های مختلف اجتماعی، همه و همه جزو دستاوردهای صله رحم در زندگی اجتماعی افراد است.

**با این حال باز هم هستند افرادی که به ضرورت و اهمیت صله رحم آگاه نیستند.**  
ما به این نکته باید توجه کنیم که رابطه‌های فAMILI، دیدوبازدیدها و رفت‌وآمدها، تعامل‌ها و ارتباط‌ها در زندگی ما تاثیر زیادی دارد. پس در درجه اول باید آگاه شویم که از این رابطه بی‌نصیب نمی‌مانیم و از نظر روحی و روانی به آرامش و نشاط می‌رسیم. این تعامل، نیازی است که در همه ما به‌عنوان موجوداتی اجتماعی وجود دارد.

**بعد از این که آگاهی به این نیاز به وجود آمد، چطور باید این ارتباط را مدیریت کرد؟**  
نحوه ارتباط در صله رحم به این صورت است که انسان نسبت به خویشاوندانش آسیبی نرساند؛ چه آسیب روانی و روحی و چه آسیب مادی. این بحث حداقل ماجراست. حداقلی که برای این ارتباط در نظر گرفته شده، این است که از این دوره‌می‌ها و همنشینی‌ها، ضرر و زیانی به کسی وارد نشود. بعد از این است که بحث انتظارات و باید‌ها مطرح می‌شود. در صله رحم ما حداقل دو نوع حمایت می‌توانیم ببینیم؛ یکی حمایت عاطفی و روانی است و دوم حمایت اقتصادی و مادی. اگر صله رحم را در چارچوب این دو حمایت ببینیم و ارتباطی که برقرار می‌کنیم با هدف دنبال کردن این هدف باشد، می‌توانیم به این اطمینان برسیم که صله رحم سالمی به جا آورده‌ایم.

**این حمایت‌ها چطور باید انجام شود؟**  
کار ساده‌ای است. این که با طرف مقابلمان از نظر روحی و روانی همدلی کنیم و به او کمک فکری بدهیم و شرایط آرامش‌بخشی برایش مهیا و کاری کنیم که باعث برون‌ریزی احساسات درونی اش باشد و از نظر مادی هم کمک حالش باشیم. اگر وسیله‌ای داریم که مورد نیازش هست، آن را به او قرض بدهیم. این دو بعد، پایه اولیه رابطه است و همه وظیفه داریم، متناسب با نیاز طرف مقابلمان در این دو بعد فعالیت داشته باشیم.

**خیلی وقت‌ها مناسبت‌های روی تقویم به بهانه‌ای برای دیدارها تبدیل می‌شوند. به نظر شما این حرکت درست است؟**  
این که انسان‌ها به بهانه مناسبت‌هایی مثل نوروز، روز مادر یا روز پدر دور هم جمع شوند، حرکت خوب و پسندیده‌ای است، اما ما نباید خودمان را محدود به مناسبت‌ها کنیم. این ارتباط‌ها اگر قرار است سالم و سازنده باشند، باید در تمام طول سال استمرار داشته باشند. ما باید به نیاز عاطفی و روانی و مادی خودمان و اقوام توجه کنیم. متأسفانه در سال‌های اخیر و با پیشرفت وسایل ارتباطی و جولان شبکه‌های اجتماعی، خیلی‌ها تصور می‌کنند که با یک پیام ساده در تلگرام و وایبر می‌توانند صله رحم به‌جا بیاورند. سلام و احوالپرسی اینترنتی خوب است، اما کافی نیست و ارتباط باید حضوری باشد.

حالا این سوال پیش می‌آید که اگر بخواهیم این ارتباطها را گسترش بدهیم، با توجه به مشغله‌های زندگی امروز چطور امکان‌پذیر است؟ ما به خویشاوندی باید براساس مراتب نگاه کنیم و بینیم مراتب خویشاوندی چیست و اگر پدر و مادر و فرزندان را در مرتبه اول قرار بدهیم، در مرتبه بعدی خواهر و برادرها قرار گیرند، مرتبه سوم به خاله، عمو، دایی و عمه می‌رسد. مرتبه بعدتر فرزندان خواهر و برادر هستند و در مرتبه پایین‌تر فرزندان خاله، عمه، دایی و عمو قرار دارند. براساس این رتبه‌بندی باید برای خودمان، نیاز به تازه کردن دیدارها و صله رحم را تعریف کنیم. به عبارتی، برای مرتبه اول یعنی پدر و مادر و فرزندان باید بیشترین زمان را برای دیدار حضوری بگذاریم. رابطه‌ای که در این سطح نزدیکی است، بیشترین نیاز را به ارتباط حضوری دارد. در مرتبه بعد خواهر و برادر قرار دارند. به نظر می‌رسد همه ما با توجه به آثار این موضوع، در زندگی و روابطمان باید مدیریتی داشته باشیم و برای خودمان زمانبندی کنیم تا بتوانیم این رابطه‌ها را استمرار دهیم. اگر مدیریت نکنیم، وضع همین می‌شود که الان است.

#### **آیا این دوره‌های می‌تواند اثرات منفی هم داشته باشد؟**

بله، اگر درست هدایت نشود می‌توان به آثار منفی‌اش رسید. بنابراین بهتر است قبل از این که به آسیب برسیم، آسیب‌ها را برای خودمان روشن کنیم. متأسفانه گاهی روابط نزدیک و دیدوبازدید، باعث افزایش دخالت در زندگی دیگران می‌شود. پس ما باید مواظب باشیم آسیب دخالت یا حتی بحث رقابت پیش نیاید. این که ارتباط منتهی به رقابت مادی بشود یا غیبت و تهمت؛ این که عیوب دیگران را در جمع رو می‌کنیم تا گفت‌وگویمان گرم شود. این آسیب‌هاست که باید به آنها توجه کنیم.

**دیگر چه معایبی را در این دوره‌های خانوادگی می‌بینید که می‌توانند به اصل صله رحم آسیب بزنند؟**  
تجمل‌گرایی و مصرف‌گرایی، امروزه دامن همه جامعه را گرفته و بین خانواده‌ها هم رواج پیدا کرده است. در نتیجه بعضی خانواده‌ها همزمان با صله رحم و دیدار همدیگر، با چشم و هم‌چشمی یک همنشینی ساده را به مهمانی‌ای تجملاتی و پر هزینه تبدیل می‌کنند. این مساله‌ای است که با سبک زندگی اسلامی - ایرانی تفاوت دارد و باید به آن پرداخت.

**سامان گودرزی**