

باید و نبایدهای روابط خانوادگی

گاهی زندگی خانودگی ما هیچ عیبی ندارد...



گاهی زندگی خانودگی ما هیچ عیبی ندارد؛ هیچ عیبی غیر از این که خودمان بلد نیستیم در گفتار و رفتارمان محبت جاری کنیم و زندگی را تمام قد با خانواده به اشتراک بگذاریم. ما عادت کرده‌ایم، بیش از هر چیز دیگر، خشم و حسرت را به اشتراک بگذاریم؛ مثل حمید که بلد نیست محبت کند، بلد نیست به روی همسرش لبخند بزند و بچه‌هایش را در آغوش بگیرد. یاد نگرفته که می‌توان گاه دست برشانه همسر گذاشت به محبت و گاه می‌شود نگاه مهربان و تحسین‌برانگیز به او انداخت، حتی در حضور کودکان. کودکان از کجا باید یاد بگیرند با همسر آینده خود مهربانی کنند؟ حمید خودش هم نمی‌داند. او هم یاد نگرفته است.

تصویر باید و نبایدهای روابط خانوادگی

حمید درباره خاطرات کودکی‌اش می‌گوید: پدرم، مغازه‌دار و سنتی بود. او سبیل از بنا گوش در رفته و ته‌ریش می‌گذاشت و وقتی شب به خانه می‌آمد، یا خواب بودیم یا باید می‌رفتیم و می‌خوابیدیم. خیلی زود فهمیده بودم، بغل بابا ق‌دغن است.

مریض شدن را فقط به یک دلیل دوست داشتم، آن هم به خاطر این که وقتی مریض می‌شدم، پدرم مرا گرم در آغوش می‌گرفت، می‌بوسید و دکتر می‌برد. آن موقع حتی به خاطر زبری ریشش اعتراض نمی‌کردم.

وقتهای دیگر، اگر به سمتش می‌دویدم که مثل مادر، بغل او هم بپریم، جوابم یک چشم غره وحشتناک بود.

مادرم همیشه می‌گفت: بابا خسته است. مزاحمش نشوید.

آنچه از خانواده می‌آموزیم

حمید از رفتار پدرش با مادرشان تعریف می‌کند که سرد و رسمی بود و اثری از نرمش زن و شوهری و رفاقت و صمیمیت در آن نبود. هرگز جانم و عزیزم و عشقم و این حرف‌ها رد و بدل نمی‌شد.

او می‌گوید: مادرم درخواست می‌داد، پدرم بررسی می‌کرد و اگر صلاح می‌دید، پولی را توی کمدم می‌گذاشت که مادرم در طول روز خرج کند.

گاهی هم صلاح نمی‌دید و می‌گفت لازم نیست. رابطه‌ای که می‌دیدم، صرفاً یک رابطه کاری و گاه حتی مثل رابطه ارباب و رعیتی بود. بابا می‌پرسید، این کارها انجام شده؟ آن کارها انجام شده؟ اگر انجام نشده بود، گاه همه را توبیخ می‌کرد. من، خواهرم و مادر، همه را با یک لحن توبیخ می‌کرد، اما اگر انجام شده بود، معمولاً پاداش یک لبخند کوچک بود.

بزرگ‌تر که شدم، از مادر پرسیدم چرا ازدواج کرده‌ای. او می‌گفت: ازدواج خوب است، پدرتان مهربان است، شما را دارم، اما نمی‌فهمیدم ازدواج آنها پشت صحنه‌ای هم دارد. فکر می‌کردم منظور مادرم از مهربانی، همان رفتارهایی است که می‌بینم.

پدرم همیشه اخمی بین ابروهایش بود. مادرم همیشه چهره‌ای نگران داشت. اگر بخواهم توصیفشان کنم، باید بگویم مادرم همیشه ترسو و پدرم همیشه ترسناک بود.

حمید امروز 35 ساله است و خیلی چیزها را از مطالعه، شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های اطلاع‌رسانی و رادیو و تلویزیون شنیده و آموخته است، اما به زبان راندن کلمات محبت‌آمیز و مهم‌تر از آن، رفتار نرم و منعطف در خانواده، برایش دشوار و مثل شنا کردن برخلاف جریان آب است.

او می‌گوید: اگر آن روزهای کودکی، رفتار محبت‌آمیز در برخورد والدینم می‌دیدم، امروز کار این‌قدر برایم سخت نبود.

ارتباط غیرکلامی، تاکید بر وضعیت شماسه و مکمل پیام و لحن کلامی است یا نادرستی کلام را به اثبات می‌رساند. وقتی نگاهمان به موبایل است و همسرمان سخن می‌گوید و سر تکان می‌دهیم و می‌گوییم، دارم می‌شنوم و گاهی به آنچه می‌خوانیم لبخند می‌زنیم، یعنی حواسم به شما نیست، گرچه می‌گوییم دارم می‌شنوم.

از نظر تحلیل رفتاری، مخاطب ما کسی یا چیزی است که چشمانمان به سمت آن است. اگر چشم از حالت پویا و فعال خارج شود و هنگام نگاه کردن از حرکت باز ایستد و خیره بماند و نگاه بماسد، یعنی حواس جای دیگری است.

صدرالدین، متخصص علم ارتباطات، انسان را دارای زبان گویایی به نام زبان بدن می‌داند که شامل حالت‌های کلی بدن است؛ مثل ایستادن، راه رفتن، نشستن یا کج و راست بودن، علائم قراردادی که با بدن نشان می‌دهیم؛ مثل علامت سکوت، اشاره دست به معنی گردش به راست و چپ و چیزهای دیگر، و حالات طبیعی صورت از قبیل لبخند، اخم، جمع کردن پیشانی، حالت‌های لب، دهان، ابرو و... او این زبان را قوی‌تر از زبان معمولی می‌داند و معتقد است، استفاده از این زبان حتی نیازی به زبان مشترک ندارد و کودکانی که هنوز تکلم ندارند، می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند و به همین دلیل است که این یک شیوه بسیار موثر در آموزش و تعلیم و تربیت به شمار می‌رود.

وی می‌گوید: نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که اثرگذاری زبان بدن، از انواع دیگر ارتباطات فردی بیشتر است و 55 درصد یک ارتباط موثر به آن بستگی دارد.

هفت درصد تاثیر ارتباطات میان فردی، مربوط به کلام و 38 درصد بقیه به لحن صدا بستگی دارد.

این نشان می‌دهد در ارتباط با خانواده و زندگی اجتماعی بسیار مهم است که چطور برخورد کنیم و با چه لحنی سخن بگوییم.

رنگ رخسار و سر درون

سمیرا با شوهرش اختلاف دارد. آنها سعی می‌کنند، متمدنانه و طبق آموزه‌های تربیتی مقابل فرزندشان دعوا نکنند. وقتی می‌خواهند دعوا کنند، این به آن چشم غره می‌رود و آن به این و بعد، یکی تشر می‌زند که مریم جان! زود وسایلت را بردار و برو توی اتاق!

بعد دعوایشان زیر گوش هم شدت می‌گیرد؛ موشک جواب موشک. بعد از آن یک هفته، نه به چشم هم نگاه می‌کنند و نه تماس هم را پاسخ می‌دهند و نه اصلاً به هم تلفن می‌زنند. سر سفره ناهار و شام، همدیگر را صدا نمی‌کنند و حتی موقع خواب، جایشان را جدا می‌کنند.

مریم تنها چهار سال دارد، ولی وقتی از او می‌پرسم مامان و بابا خوب هستند، اولین چیزی که می‌گوید، این است: همیشه دعوا می‌کنند و با هم قهرند.

سهیلا صدرالدین، کارشناس ارشد ارتباطات و پژوهشگر ارتباطات غیرکلامی می‌گوید: گاهی حرف نزدن و سکوت، بلندترین صداها را دارد و بیننده بیش از این که به کلام ما اعتبار بدهد، بر رفتارها و دامنه گسترده نشانه‌های غیرکلامی تکیه می‌کند و بچه‌ها نیز این نشانه‌ها را بخوبی می‌شناسند. کودکان بیش از کلام با نشانه‌ها مانوس هستند.

لبخند، اخم، بوی بدن، نگاه کردن یا نکردن، سکوت طولانی دست به کمر یا دست در جیب و دست به سینه ایستادن مقابل هم، تکان دادن انگشت و دست موقع سخن گفتن، همه و همه از جمله رفتارهایی است که برای دیگران مفهوم دارد و با یک عبارت همه چیز مرتب است یا ما مشکلی نداریم، نمی‌توان روی این حرکات سرپوش گذاشت.

صادق باشید

هما تروند، مشاور تربیتی اعتقاد دارد، بیشترین لطمه‌ای که فرزندان ما در وادی تربیت خانواده می‌خورند، به خاطر نداشتن صداقت است. والدین نه با خود، نه با یکدیگر و نه با فرزندان و حتی اولیا و مربیان مدرسه، چندان صادق نیستند.

کودک این نبود صداقت را می‌فهمد و آن را نوعی زرنگی تلقی می‌کند. از سوی دیگر، عادت می‌کند گفتار و رفتارش یکی نباشد،

ضمن این که دیگر چیزی را آنقدر جدی و صادقانه تلقی نمی‌کند که آن را بپذیرد.

وی می‌گوید: صداقت و نشان دادن اعتقادات با رفتار، مهم‌ترین چیزی است که در تربیت فرزندان موثر است و اگر حرف و عملمان یکی نباشد، باید منتظر باشیم که فرزندان از عمل ما پیروی کنند، نه حرف ما.

تروند به والدین توصیه می‌کند، اگر مشکلی در خانواده دارند، به جای رفتار دوگانه، آن را هر چه سریع‌تر به کمک مهارت‌های حل مساله و مراجعه به مشاور حل کنند، زیرا بچه‌ها همیشه مشکلات شما را از لابه‌لای برخوردهایتان می‌فهمند و اگر دائم بگویید، هیچ مشکلی نیست، تصور می‌کنند زندگی عادی و طبیعی یک زن و شوهر به این شکل است و این، بزرگ‌ترین لطمه را به آینده آنها می‌زند. کودکان باید محبت را در خانواده ببینند و بیاموزند و رفتار صادقانه را در همین مکتب تمرین کنند. وی تاکید می‌کند: تا جایی که رفتار والدین در مقابل کودکان، تحریک آمیز و مبین رفتارهای جنسی نباشد، نرم رفتار کردن و عاشقانه سخن گفتن و ابراز محبت هیچ منعی ندارد. خانواده، کلاس درس خانواده داری است و فرزندان باید الفبای یک خانواده صادق را که حرف و عملش یکی است، از همان جا بیاموزند.

ماندانا ملاعلی

جام‌جم