

خانواده اولویت چندم شماست؟



از محل کار بیرون می‌آیی و نگاهی به لیست خرید می‌اندازی، به فروشگاه می‌رسی. از قضا نسبت به یک هفته پیش قیمت‌ها به شکلی باور نکردنی متفاوت است...

از محل کار بیرون می‌آیی و نگاهی به لیست خرید می‌اندازی، به فروشگاه می‌رسی. از قضا نسبت به یک هفته پیش قیمت‌ها به شکلی باور نکردنی متفاوت است و چشمانت به هر چه می‌خواهی بخری، می‌افتد آه از نهادت بلند می‌شود. با عصبانیتی درونی به پیشخوان می‌روی و پول خریدهایت را حساب می‌کنی.

با این اوضاع گرانی و خریدهای سنگین انتظارت هم بالا می‌رود. امان از وقتی که شب غذا آماده نباشد، با اوج گرفتن صدایت جنگ آغاز می‌شود؛ همین‌جاست که عرصه بر خانواده تنگ شده، یکی خشمش را می‌بلعد، دیگری بغضش را می‌خورد و آن دیگری هم پا به پای تو فریاد می‌زند. به راستی که چه خاطره‌ای ثبت می‌شود از این شب در ذهن اهالی منزل و پس از مدتی اگر حادثه‌ای مشابه روی دهد، زخم‌های کهنه این شب خاطره‌انگیز سر برمی‌آورد و اتفاقات گذشته نیز سربارش می‌شود و پاسخ کنایه‌ای که دو سال پیش شنیده بودی را یادت می‌آید تا خودت را خالی کنی.

اینجا بحث گرانی و قیمت‌های پلکانی، تورم، بیکاری و سوءمدیریت بالاسری‌ها نیست بحث قیمت لحظه‌هایی است که شاید برای بسیاری از ما گران‌قیمتی‌اش اهمیت‌ی ندارد و ارزان می‌فروشیم زندگی در کنار کسانی را که در متن و بطن عزیزانمان هستند.

هر روز دنبال این هستیم که ببینیم قیمت دلار، طلا، خودرو و مسکن تکان می‌خورد اما شاید به ذهنمان خطور نکند که دنبال راه‌هایی باشیم تا در میان تمام مشکلاتی که تراشیده‌اند و تراشیده‌ایم، امید و سرزندگی و عشق را به خود و خانواده‌دهیم و این بی‌توجهی هم گریبان مردان را می‌گیرد هم زنان.

گاهی زود دیر می‌شود

دختریچه با ذوق پولش را خرج کاغذ کادو کرده و تمام دیوارهای اتاق را با آن پوشانده تا پدر را غافلگیر کند اما او تا به خانه می‌رسد بر سر فرزندش فریاد می‌کشد که «این مسخره‌بازی‌ها دیگر چیست؟» و ذوق کور شده دخترک در چشمانش اشک می‌شود اما می‌خواهد پدر را خوشحال کند. فردا جعبه‌ای کادو می‌کند و به پدر می‌دهد و تولدش را تبریک می‌گوید. پدر جعبه را باز می‌کند و چیزی در آن نمی‌بیند و باز هم عصبانی می‌شود که جعبه خالی به چه درد من می‌خورد؟ دخترک می‌گوید: جعبه پر است. شب‌ها دیر می‌آیی و من خوابم و نمی‌توانم بیوسمت، به همین خاطر هر شب بوسه‌هایم را برایت در این جعبه می‌ریزم و حالا جعبه بوسه‌هایم را به شما هدیه می‌دهم. پدر احساس شرمندگی می‌کند و ساعتی متأثر از بی‌توجهی به فرزندش در خود فرو می‌رود و تصمیم می‌گیرد که اوضاع را تغییر دهد. چند روز بعد از این تصمیم دخترتیچه‌اش در تصادف جان خود را از دست می‌دهد و یک جعبه در آغوش پدر می‌ماند و حسرتی به تکرار هر شب.

این مثل غم‌نامه نیست؛ اتفاقی‌ست که برای هر کدام از ما در روایاتی مشابه تکرار می‌شود و فراموش می‌کنیم که عمر ما و هدیه‌های خداوند برای ما همیشگی نیست و حتی یک ساعت هم برای عشق ورزیدن می‌تواند دیر باشد.

به گزارش ایسنا، این مثال‌ها بخشی از سخنان دکتر شاهین فرهنگ روان‌شناس برجسته‌ای است که با دعوت مؤسسه سایبان مهر میهمان همدانی‌ها شد تا شاید بتواند با بیان آنچه آموخته به گرم شدن زندگانی آدم‌ها، به تکرار صدای خنده‌های آدم‌ها، به سپاسگزاری عمیق از پروردگار برای عشق‌ورزیدن به خانواده و قدر دانستن لحظه‌ها کمک کند.

در میان شلوغی‌ها و روزمرگی‌ها؛ پیچیده دنیای ما، خانه محیط امنی است که می‌تواند آرامش و امید را در تک‌تک سلول‌هایمان بپروراند، اگر خودمان به دنبالش باشیم و در این گزارش به نکاتی از سخنان شاهین فرهنگ در دوره خانواده موفق که در شهر همدان برگزار شد، پرداخته می‌شود که مخاطبان اصلی آن همسران هستند و می‌توانند با توجه به موارد پراهمیتی که شاید کوچک و پیش‌پا افتاده در نظر جلوه کند، زندگی را که هدیه ارزشمند خداوندی است به کام خود شیرین کنند.

شاید نخستین سطرهای این گزارش چهره حق‌به‌جانب زنان را هویدا کرد که با خود فکر می‌کنند اگر تلخی در خانواده اتفاق می‌افتد تقصیر مرد زندگی است و آنها هیچ نقشی ندارند و بشکند دستی که نمک ندارد.

خانواده‌ها؛ اولویت چندم توست؟

یکی از پرسش‌هایی که دکتر شاهین فرهنگ در ابتدای سخنانش پرسید این بود که خانواده در اولویت چند ماست؟ و اگر لحظاتی فکر کنیم شاید برای بسیاری از ما خانواده در اولویت نباشد و البته نیست.

او می‌گوید: خانواده باید در متن زندگی ما باشد در حالی که برای بسیاری از ما، خانواده در حاشیه است و وقتی ما خانواده را در اولویت قرار نمی‌دهیم سروکله‌گرگ‌های جامعه پیدا می‌شود و آنها هستند که اعضای خانواده ما را در اولویت قرار می‌دهند و آن موقع است که دغدغه‌ها آغاز می‌شود و فکر می‌کنیم که چه گناهی مرتکب شدیم که چنین اتفاقی افتاده و کدام لقمه حرامی به سفره آورده‌ایم که باید شاهد ناهنجاری باشیم؟ داستان، لقمه حرام نیست بلکه به این علت است که خانواده در اولویت‌های ما جایی نداشته و ندارد در حالی که بهترین فرد کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد.

این روانشناس اذعان می‌کند که بسیاری از افراد جوان به ویژه دختران، مشکل خود را ارتباط با پدر می‌دانند و برخی می‌گویند؛ پدران ما همچون خودپرداز هستند و تنها پول به ما می‌دهند و از محبت خبری نیست. کدام ارزش مهم‌تر از خانواده است؟ چرا فرزندان با والدین و یا زوجین با یکدیگر صحبت نمی‌کنند و یکدیگر را در اولویت قرار نمی‌دهند؟

آراستگی؛ اصلی که فراموش می‌شود

فرهنگ ادامه می‌دهد: اگر همسر را اولویت خود بدانیم نزد او آراستگی خود را حفظ می‌کنیم و بوی خوش عطر ما زمانی است که از محل کار به خانه برمی‌گردیم نه فقط زمانی که از خانه بیرون می‌رویم؛ متأسفانه برخی زنان مذهبی آراستگی نزد همسرشان را جایز نمی‌دانند و فراموش می‌کنند که باید برای همسر خود بهترین باشند چه بسا که به بهانه کوتاهی در این نقش، فردی آراسته‌تر از خود را در معرض توجه همسرشان قرار دهد.

او با استناد به روایات دینی، کار و تلاش، عبادت، تفریح و لذت حلال و رفاقت با افراد مؤثر در رشد مثبت شخصی را از بخش‌های مهم زندگی می‌داند و معتقد است که اگر برای تفریح سالم، وقت بگذاریم توان لازم را برای پرداختن به دیگر بخش‌های زندگی خواهیم داشت.

قیمت شادی چقدر است؟

فرهنگ می‌گوید: برخی افراد گرانی را بهانه تفریح نکردن می‌دانند در حالیکه می‌توان تفریحات ساده داشت؛ شاد بودن هزینه‌ای ندارد و برای مثال می‌توان حتی با رفتن به پارک که کمترین هزینه را دارد، شادی اعضای خانواده را فراهم کرد.

این روانشناس مقاومت، آزرده‌گی، طرد و سرکوب کردن را از مراحل کاهش صمیمیت عنوان می‌کند و می‌گوید که وقتی در گفتن آنچه در دل داریم، مقاومت می‌کنیم نخستین گام را در کاهش صمیمیت برداشته‌ایم. وقتی مدام اشتباه کرده و عذر نمی‌خواهیم و همسرمان نیز ناراحتی خود را به علت این‌که بحثی صورت نگیرد، مطرح نمی‌کند، کمتر با هم صحبت می‌کنیم و این مقاومت در برابر

نگفتن به تدریج آزرده‌گی پیش می‌آورد و نتیجه آزرده‌گی نیز چیزی جز پس زدن یکدیگر و طرد کردن هم نیست به‌گونه‌ای که دیواری بین خود و همسرمان می‌سازیم و هر روز به آجرهایش اضافه می‌کنیم و از هم دور می‌شویم.

او ادامه می‌دهد: این دوری از هم شرایطی را ایجاد می‌کند که در آن، تنها در یک خانه زندگی می‌کنیم و پس از مدتی خود و نیازها، احساسات و عواطف‌مان را سرکوب می‌کنیم و اینجاست که دیگر زندگی به مردگی می‌رسد.

فرهنگ توصیه می‌کند: در همان مرحله اول وقتی اشتباهی مرتکب می‌شویم همان روز عذرخواهی کنیم چرا که اگر کدورت در ما باقی بماند به کینه تبدیل خواهد شد و با همین عذرخواهی جلوی تمام مراحل بعدی را خواهیم گرفت.

همه برنده باشیم

این مدرس دانشگاه در ادامه به بازی‌های زندگی اشاره می‌کند و می‌گوید: ما در بازی زندگی خود گاهی می‌خواهیم به خواسته خود برسیم اما با له کردن دیگری که علم روانشناسی این وضعیت را بازی برنده-بازنده می‌داند. در مواقعی نیز خود را عقب می‌کشیم و از خواسته خود صرف‌نظر می‌کنیم تا دیگری برنده شود و شرایط بازنده-برنده را ایجاد می‌کنیم. گاهی با خودخواهی می‌گوییم که اگر قرار است من به خواسته‌ام نرسم دیگری نیز نباید برسد و بازی به نتیجه بازنده-بازنده ختم می‌شود. شرایطی نیز وجود دارد که هر دو راه عشق‌ورزی را پیش می‌گیریم و ترجیح می‌دهیم که بازی برنده-برنده به پایان برسد و این وضعیت بهترین بازی برای افزایش صمیمیت است.

او نخستین گام برای بازی برنده-برنده را اقدام به جای انتظار می‌داند و تأکید می‌کند: وقتی از طرف مقابل انتظاری داریم و برآورده نمی‌شود سرخورده می‌شویم در حالی که اگر انتظاری نداشته باشیم کاری هم از سوی طرف مقابل انجام نشود ناراحت و سرخورده نمی‌شویم و اگر کاری هم از او سر بزنند، چون انتظاری نداشته‌ایم از خوشحالی لبریز خواهیم شد. گاهی می‌توانیم کاری را برای همسر خود انجام دهیم که انتظارش را ندارد و نتیجه‌اش خوشحالی و سپاسگزاری طرف مقابل از غافلگیری شما، اقدامی است که بدون انتظارتان انجام خواهد داد.

آئینه بودن بلدیم؟

فرهنگ تأکید می‌کند: اگر می‌خواهید هر دو برنده بازی زندگی باشید باید آئینه هم باشید. آئینه زیبا و زشت را با هم نشان می‌دهد و تنها زشتی را نمی‌بیند، آئینه اشکال ما را به دیگری نمی‌گوید و سر و صدایی ندارد بلکه اشتباه را تنها به خودمان می‌گوید، آئینه درست همان عیب را نشان می‌دهد و بزرگنمایی نمی‌کند و اشکالات پنهان دیگر را به تصویر نمی‌کشد، آئینه کاری به گذشته و آینده ندارد و تنها ما را در زمان حال نشان می‌دهد، آئینه ما را مقایسه و یا تحقیر نمی‌کند و اگر ایرادی هست تنها همان را نشان می‌دهد، آئینه اگر خرد هم شود باز ما را در تکه‌هایش به تصویر می‌کشد، آئینه هیچ‌گاه از نشان دادن ما به خودمان خسته نمی‌شود، آئینه ایراد را می‌گوید و برچسب اضافی نمی‌زند، آئینه همواره در دسترس است و هر چه از آن دورتر شویم محو خواهیم شد.

وی ادامه می‌دهد: حال اگر زوجین هر دو خود را آئینه یکدیگر بدانند بین دو آئینه قرار می‌گیرند و می‌توانند نادیده‌ها و آنچه را پشت سر قرار دارد، در یکدیگر ببینند. آئینه شفاف و زلال است و اگر گردی اطراف آن باشد فوت می‌کنیم تا غباری روی آئینه نماند که اگر ماند و رطوبت به خود گرفت، لکه می‌شود و لکه را اگر پاک نکنیم به جرم تبدیل خواهد شد و اگر این جرم را به حال خود رها کنیم، زنگار می‌شود و آئینه زنگار گرفته را دور می‌اندازیم، همان طور که اگر در دل‌مان غباری بنشیند و آن را پاک نکنیم زندگی‌مان به زنگار تبدیل خواهد شد.

قانون خانواده را فراموش نکنیم

فرهنگ سومین راه بازی برنده- برنده و آخرین بخش سخنانش در این برنامه از سری همایش‌ها؛ خانواده موفق را قانونمندی در خانواده عنوان می‌کند؛ کند که باید همه اعضای خانواده در نوشتن این قانون سهیم باشند و کسی برای دیگری تعیین تکلیف نکند، بلکه همگی برای نوع رفتار جمعی خود قانون تعریف کنند؛ برای مثال قانون بگذاریم که هر روز زمانی را به حرف زدن با یکدیگر و دور هم جمع شدن بگذاریم، در هر شرایطی پشت هم باشیم، همه اعضای خانواده لبخند به لب داشته باشیم. این قوانین زندگی را زیبا می‌کند و به هم‌پیوستگی و نزدیک شدن را به همراه دارد.

در دقایقی که این متن را می‌خوانیم هنوز زنده‌ایم؛ ایم و می‌توانیم امیدوار باشیم که برای عشق ورزیدن و آئینه بودن دیر نیست و می‌توان همین حالا قدردانی از مهم‌ترین اولویت زندگی را آغاز کرد تا در شرایطی که برخی از نابسامانی اقتصاد و وضعیتی که به گمان خود دیگران برایشان ایجاد کرده‌اند گلیه دارند، با محبت و توجه به اعضای خانواده، امید را بدرقه راه هر یک از آنها کنیم تا قطرات امید هر خانواده به دریایی از عشق اجتماعی بدل شود. انتخاب با خودمان است که در این فرصت باقیمانده و نامعلوم زندگی، می‌خواهیم آئینه باشیم یا نه؟