

احترامی که هست

اگر بحث آنقدر بالا بگیرد که فضای خانواده به خدشه‌دار شدن حرمت‌ها و توهین و تحقیر برسد، کار برای بهبود شرایط بسیار سخت می‌شود: «پس بهتر است هرکار اشتباهی که می‌کنید، سراغ این یک مورد نروید که تأثیرات ویرانگرش تا مدت‌ها باقی می‌ماند و به سختی می‌تواند جبران شود. در چنین مواقعی، سعی کنید همیشه خط قرمزی را در حفظ احترام همدیگر، برای خودتان مشخص کنید که بعد از حرف‌هایی که بر زبان آورده‌اید پشیمان نشوید.» یعنی سعی کنید زمانی که در مشکلی قرار گرفتید، آنقدر بر خودتان مسلط باشید که شخصیت طرف مقابل‌تان را نشانه‌نگیرید که تا به حال، هیچ گفت‌وگویی با چنین روشی به نتیجه نرسیده‌است.

آنگاه که بتوانید در دایره اخلاق و انسانیت، مدیریت مشکلات را پیش ببرید، طبعاً با مشکل غیرقابل حلی روبه‌رو نشده‌اید و خیلی زودتر به نتیجه دلخواه خواهید رسید، تا این که حرمت‌ها زیر پا گذاشته شود و در نهایت چیزی جز دل‌چرکینی و کدورت باقی نماند.

تجربه نشان داده است که از بین رفتن احترام زوجین در مقابل همدیگر، می‌تواند بحران‌هایی جدی در روزها و ماه‌ها و حتی سال‌های پیش روی‌شان با خود به همراه داشته باشد.

مشورت را دریاب

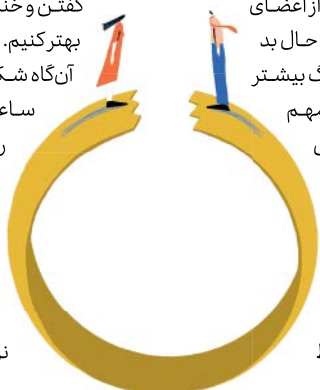
اگر موضوعی در خانواده و با همسر یا فرزندان پیش می‌آید که واقعا در آن مورد در مانده می‌شویم و نمی‌دانیم چه رفتاری درست است، باید چه کار کنیم؟ مریم افشاری، روانشناس خانواده می‌گوید اینطور نیست که با ازدواج کردن، صلاحیت گرفتن هر تصمیم و انجام هر عملی را داشته باشیم؛ بعضی وقت‌ها مانند مسائل تخصصی که از متخصص آن درس و رشته تخصصی می‌خواهیم تا جواب درست را نشان‌مان بدهد، باید از متخصص بخواهیم تا راه درست را پیش پایمان بگذارد: «چرا ما فکر می‌کنیم همین که چند مطلب مختلف در صفحات متفاوتی از شبکه‌های مجازی بخوانیم کافی است و ما همه چیز را بلدیم؟ خیر؛ مهارت‌های بین زوجین و بعضاً بین والدین با فرزندان یاد گرفتنی است و اگر بلد نیستیم، باید آن را یاد بگیریم. بعضی مسائل نیاز دارد به کمک متخصص و به صورت موردی حل شود و اصلاً نمی‌شود یک نسخه کلی برای هر چیزی نوشت که بروید و آن را انجام بدهید.» در واقع ماجرا این است که تیپ شخصیتی همه آدم‌ها با یکدیگر متفاوت است و اگر واقعا در حل و مدیریت موضوع و مشکلی در خانواده، راه حلی به ذهن‌مان نمی‌رسد، بهتر است کمک بخواهیم.

آنگاه حتماً بهتر می‌توانیم از پیش‌آمد اتفاق و بحرانی ناخوشایند جلوگیری و به بهترین شکل ممکن آن را حل کنیم. شنیده‌اید که پیشگیری بهتر از درمان است؟ کمک گرفتن از مشاور و روانشناس هم راه حل پیشگیرانه‌ای است که مساله‌ای که در خانواده پیش آمده است، آنقدر پیشروی نکند که باعث وقوع اتفاقات تلخ و جبران‌ناپذیر شود.

فرصت غر زدن بدهیم

ندهیم و شرایط را بدتر نکنیم.» در مقابل می‌توانیم با راهکارهایی مانند دمنوش گل‌گاو زبان یا نشنیده گرفتن و پیش آوردن شرایطی برای گفتن و خندیدن، حال طرف‌مان و حتی خودمان را بهتر کنیم.

آن‌گاه شک نکنید بعد از گذراندن چند دقیقه، چند ساعت یا در بدینانه‌ترین حالت، حتی چند روز، تب و تابش فروش می‌کند. در واقع هرکدام از ما نیاز به کمی همدلی برای پشت سر گذاشتن این روزهایی داریم که ممکن است به نحوی حال خوبی نداشته باشیم و چه کسی از همسر و دیگر اعضای خانواده برای این همدلی نزدیک‌تر؟



اگر حواسمان باشد این روزها به واسطه قرنطینه و مشکلات اقتصادی و اضطراب بیماری، همه آدم‌ها دچار احساسات منفی هستند، شاید کمتر بر همدیگر خرده می‌گرفتیم. گاهی ممکن است حالات منفی در هر کدام از اعضای خانواده بروز پیدا کند؛ پس ما نباید آن حال بد را با دامن زدن به اتفاقات کوچک و بزرگ بیشتر کنیم. در واقع برخی از مسائل آن قدر مهم نیستند که بخواهیم به آن بپردازیم و کافی است کمی از این حس و حال‌های درونی هرکدام از اعضای خانواده را که خسته و کسل هستند و به شکل غر زدن و انتقاد و شکایت در فضای خانه بروز پیدا می‌کند، نادیده بگیریم: «فوری آن را شخصی سازی نکنیم و به خودمان ربط

کودکان، بهانه‌ای برای صلح

اگر از اعصاب و روان خودتان هم می‌توانید بگذرید، از سلامت روان کودکان خانواده به راحتی نگذرید. کودکان در فضای متشنج خانواده بسیار آسیب می‌بینند؛ آنها دوست دارند پدر و مادرشان را در فضایی آرام، گرم و بدون تنش ببینند و از بودن در کنار هردو لذت ببرند: «بحث‌ها و گفت‌وگوهای که از حالت عادی خارج شود، می‌تواند سلامت روح و جسم بچه‌ها را تهدید کند.»

پس اگر قرار است بحثی را شروع کنید، جایگاه مادر و پدر بودن‌تان را به یاد بیاورید و به عواقب و تأثیراتش فکر کنید؛ قطعاً در چنین لحظه‌ای می‌توانید فارغ از خوشایند خودتان، خوشایند و سلامت و آرامش فرزند یا فرزندان‌تان را هم در نظر بگیرید.

آن‌گاه شاید همین بچه‌ها بتوانند بزرگ‌ترین دلیل برای تبدیل نشدن یک موضوع به بحرانی بزرگ در خانواده و در بین پدر و مادرشان شوند. در واقع وجود کودکان شاید بتواند مرهمی بر جنجال‌ها و تنش‌های احتمالی باشد و اجازه آغاز آن را به دو طرف ندهد و چه چیزی بهتر از این؟

وقت‌مان را پر کنیم

اگر فرصت فکر کردن به مسائل جزئی و بی‌اهمیت را دارید و این اتفاق باعث می‌شود فکرتان بیشتر از ارزش آن موضوع، درگیرش شود و برایش غصه بخورید و آن را به شریک زندگی‌تان هم انتقال بدهید، وقتتان را بیشتر از آنچه هست پر کنید و برای خودتان مشغله بچینید.

آن‌گاه آن قدر مشغول کارهای متفاوت هستید که حوصله‌ای برای وارد شدن به مسائلی که آرامش‌تان را حتی برای لحظه‌ای بر هم بزند ندارید. در چنین شرایطی، دیگر موضوع ناراحت‌کننده‌ای هم برایتان وجود ندارد که بخواهید آن را با همسران در میان بگذارید و پیامدهای مثبت و منفی از طرف او هم بگیرید. این یعنی یک پیشگیری همه‌جانبه از حادثه احتمالی.

عذرخواهی را فراموش نکنیم

اگر اشتباه کرده‌ایم، عذرخواهی کنیم. نه برای آخرین راه حل، بلکه عذرخواهی یکی از راه‌حل‌های معقولی است که وقتی واقعا حق را به طرف مقابل‌مان می‌دهیم، باید در کمال تواضع انجامش بدهیم. در واقع زیر بار عذرخواهی نرفتن از کار اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، اوضاع را متشنج‌تر از چیزی که هست می‌کند. پس بهتر است در بحث و گفت‌وگویی که قابلیت تبدیل شدن به جدل را دارد، اگر مقصر هستیم آن را بپذیریم و با یک عذرخواهی ساده اما باورپذیر اجازه ندهیم ماجرا بیشتر باز شود تا هردو طرف برای بیرون آمدن از آن چالش، نیاز به تلاش‌های بیشتری داشته باشند. آن‌گاه می‌بینیم آتش شاید خشم طرف مقابل که خودش را محق می‌داند (و واقعا هم هست) چه زود فروکش خواهد کرد.

