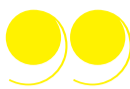


گاهی یکی از اعضا خانواده، مایل به صحبت کردن نیست، اما خواستار آرامشی است که در آغوش می‌تواند پیدا کند. آغوش‌تان را تحت هیچ شرایطی از خانواده‌تان دریغ نکنید



چطور وقتی با هم هستیم شاد باشیم

ساختن روابط مثبت خانوادگی

ارتباط غیرکلامی مثبت

همه ارتباطات کلامی نیستند و توجه به احساساتی که فرزندتان بدون حرف زدن بیان می‌کند، حائز اهمیت است. مثلاً ممکن است فرزندتان مایل به صحبت کردن نباشد، اما خواستار آرامشی که در آغوش شماست باشد. آغوش‌تان را تحت هیچ شرایطی از اعضای خانواده دریغ نکنید، حتی وقتی ناراحت و عصبانی هستید. همچنین مهم است به پیام‌های غیرکلامی که می‌فرستید آگاه باشید. به طور مثال، بغل کردن، بوسیدن و ارتباط چشمی داشتن نشان‌دهنده این است که می‌خواهید که به فرزندتان نزدیک باشید. اگر هنگامی که با فرزندتان در حال انجام کاری هستید، بدخلق یا اخمو باشید، احساس خواهند کرد که دوست ندارید آنها کنار شما باشند.

قدرتانی

برای یکدیگر ارزش قائل شدن از مهم‌ترین ویژگی‌های روابط خانوادگی خوب است.

- نسبت به زندگی دیگر اعضای خانواده از خود علاقه نشان دهید. مثلاً برای رفتن به رویدادهای ورزشی، اجراهای هنری و دیگر رخدادهای مهم زندگی آنها زمان اختصاص دهید.
- هنگام صحبت درباره اتفاق‌های روز، همه اعضای خانواده را مورد خطاب قرار دهید. مثلاً بپرسید «مهم‌ترین اتفاق روز برات چی بود؟»
- داستان‌ها و خاطرات خانوادگی را بازگو کنید. این باعث می‌شود که بچه‌ها نسبت به اشخاص و وقایع، توجه و قدرتی بیشتری نشان دهند؛ مثلاً دستاوردهای ورزشی مادر خانواده در دوران جوانی، یا کمکی که خواهر بزرگ‌تر در نگهداری برادر کوچک‌تر کرده است.
- تفاوت‌ها، استعدادها و توانایی‌های یکدیگر را بشناسید و از نقاط قوت یکدیگر استفاده کنید؛ مثلاً از فرزند نوجوان خود، برای گوش دادن به روخوانی خواهر یا برادر کوچک‌ترش درخواست همکاری کنید و در نهایت از او تمجید و تشکر کنید، در این صورت احساس خواهد کرد که فردی مفید و دلسوز است.
- روابط خانوادگی که با کیفیت و قوی باشد، جامعه پر قدرت و پرنرزی به سمت اهدافش حرکت می‌کند.

کار گروهی

وقتی در خانواده کار تیمی اتفاق می‌افتد، همه حس می‌کنند حمایت می‌شوند و می‌توانند کار مثبتی برای همدیگر انجام دهند. وقتی همه به موقعیت خود آگاه باشند، راحتی تر می‌توانند کار گروهی انجام دهند و این به داشتن مرز و محدودیت و انتظارات واضح و شفاف بهتر کمک می‌کند.

کارهایی که برای تشویق به کار گروهی می‌توانید انجام دهید:

- کارهای خانه را تقسیم کنید. حتی کوچک‌ترین بچه‌ها هم می‌توانند با مشارکت در انجام کارها احساس تعلق داشتن بکنند.

- بچه‌ها را در تصمیم‌گیری‌های مربوط به فعالیت‌های خانوادگی و تعطیلات وارد کنید. به همه، بخصوص بچه‌های کوچک‌تر قبل از تصمیم‌گیری نهایی فرصت بیان نظرشان را بدهید. جلسات خانوادگی جای خوبی برای انجام این کارهاست.

- بعضی از تصمیم‌گیری‌ها را با توجه به توانایی و پختگی بچه‌ها، به عهده خودشان بگذارید. مثلاً شما ممکن است به فرزند دوازده ساله‌تان حق تصمیم‌گیری درباره پیاده رفتن یا با دوچرخه رفتن به مدرسه را بدهید.

- در خانواده با مشارکت همه اعضای خانواده قوانینی تصویب کنید که حدود رفتاری را مشخص کند. مثلاً بگویید «در خانواده همه باید با احترام با همدیگر صحبت کنن». قوانین این چنینی باعث می‌شود اعضای خانواده با هم بهتر کنار بیایند و آرامش در خانواده حکمفرما می‌شود.

- با همدیگر مشکلات را حل کنید. این شامل گوش دادن و با آرامش فکر کردن، در نظر گرفتن گزینه‌های مختلف، احترام به عقاید دیگران، پیدا کردن راه‌حل‌های سازنده و تلاش برای رسیدن به یک توافق می‌شود.

تا در دنیای اطراف خود جست‌وجو کرده، چیزهای جدید را امتحان کنید و یاد بگیرید.

- حل مشکلات و کشمکش‌ها و احترام به عقاید و نظرات مختلف در خانواده آسان‌تر می‌شود.

- بچه‌ها مهارت لازم برای ایجاد روابط سالم می‌دهد.

... و

برای حفظ و بهبود روابط خانوادگی کارهای ساده و سازنده‌ای می‌توان کرد، مثل:

سما شکورزاده

نویسنده

روابط مثبت و سازنده در خانواده چرا می‌ماند؟

عضویک خانواده گرم و صمیمی بودن حس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اهمیت چنین روابطی دلایل بسیاری دارد؛ باعث می‌شود بچه‌ها حس امنیت و دوست داشته شدن داشته باشند و این به آنها اعتماد به نفسی می‌دهد

گذراندن زمان مفید با خانواده

- از هر زمانی که در روز دارید برای صحبت و خندیدن استفاده کنید. به طور مثال، وعده‌های غذایی و زمانی که در ماشین سپری می‌کنید، فرصت بسیار خوبی برای تعریف از روز خود است.
- گوشی‌ها و وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید و با هم وقت بگذرانید. به این شکل، تمرکز همه اعضای خانواده روی صحبت یا فعالیتی است که می‌کنید.
- اعضای خانواده، با هدف تقویت روابط فردی، گپ‌های دو نفره بزنند و این تنها ۵ دقیقه قبل از خوابیدن زمان می‌برد.
- فعالیت‌های ثابت و سرگرم‌کننده‌ای داشته باشید. این می‌تواند به سادگی والیبال بازی کردن در پارک محله، یا بازی‌های رومیزی (BoardGame) شبانه باشد.

ارتباط مثبت

ارتباط مثبت به معنای گوش دادن بدون قضاوت و بیان آزادانه و محترمانه افکار و احساسات است. این باعث می‌شود که همه افراد خانواده احساس درک شدن و مورد احترام و ارزش واقع شدن داشته باشند که سبب تقویت روابط می‌شود.

حالا ایده‌هایی برای ارتباط مثبت درون‌خانوادگی را مرور کنیم:

- وقتی فرزند یا همسرتان می‌خواهد صحبت کند، هر کاری که دارید متوقف کنید و با توجه کامل به آنها گوش بدهید. به آدم‌ها زمان بدهید تا بتوانند نقطه‌نظرها، افکار و عقاید خود را بیان کنند.
- پذیرای صحبت درباره مسائل دشوار-مانند اشتباهات- و هرگونه احساسات مانند خشم، شادی، ناکامی، ترس و اضطراب باشید. بهتر است قبل از صحبت درباره احساسات شدید مانند عصبانیت کمی صبر کنید تا آرام شوید.
- انتظار صحبت‌های پویایی را داشته باشید. به طور مثال، بچه‌های کوچک‌تر اغلب مایلند که با صحبت کردن در مواقعی مانند حمام کردن یا وقتی که در رختخواب هستند از آنچه که در فکرتان است، احساسات و اتفاقات روز صحبت کنند.
- برای داشتن مکالمات سخت، بخصوص با نوجوانان، برنامه داشته باشید. به طور مثال روابط عاطفی، مشکلات مربوط به مدرسه و درس‌ها و مسائل مالی موضوع‌هایی هستند که صحبت درباره آنها برای اعضای خانواده می‌تواند دشوار باشد. این برنامه‌ریزی قبلی به شما کمک می‌کند تا قبل از بیان شدن و پیش آمدن‌شان در مورد احساسات و افکارتان مطمئن باشید.
- با تحسین و تمجید فرزندان‌تان را به کاری تشویق کنید. مثلاً بگویید «وقتی بدون اینکه ازت بخوام می‌ز رو جمع می‌کنی، واقعاً کمک بزرگی بهم می‌کنی و ازت ممنونم»
- بگذارید همه اعضای خانواده بدانند که آنها را دوست دارید و قدرشان را می‌دانید.
- این کار می‌تواند به سادگی گفتن «دوست دارم» قبل از خوابیدن به بچه‌ها باشد.

نیازهای تعلق‌پذیری و محبت

پس از تأمین نیازهای فیزیولوژیک و نیازهای مربوط به امنیت، نیاز به عشق و تعلق خاطر، برانگیخته می‌شود. فرد به جست‌وجوی روابط نزدیک و صمیمی برمی‌خیزد و می‌کوشد خود را به گروه‌های مختلف (خانواده، گروه‌های حرفه‌ای، همسایگان، گروه رفقا و دوستان و مانند اینها) نسبت دهد.

ارضا کردن نیاز به تعلق در جوامعی که به طور فزاینده‌ای تغییر می‌کنند، دشوارتر است. شمار کمی از ما در محله‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، زندگی می‌کنیم و دوستان دوران مدرسه خود را حفظ کرده‌ایم. از آنجایی که مدارس، مشاغل، دوستان و جوامع خود را به طور مکرر عوض می‌کنیم، امکان ریشه دواندن و پرورش دادن احساس تعلق‌پذیری برای ما وجود ندارد. خیلی از افراد سعی می‌کنند نیاز به تعلق را به صورت‌های دیگری ارضا کنند، مثلاً به باشگاه‌های ورزشی ملحق شوند، در یک کلاس ثبت‌نام کنند، یا برای خدمت‌رسانی داوطلب شوند. نیاز به محبت کردن و محبت دیدن را می‌توان از طریق برقرار کردن رابطه صمیمانه با دیگران ارضا کرد. مزلو محبت و عشق را با میل جنسی که نیازی فیزیولوژیک است برابر ندانست، ولی می‌دانست که میل جنسی یک راه برای ابراز نیاز به عشق و محبت است. او معتقد بود که علت اصلی ناسازگاری هیجانی، ناکامی در ارضا کردن نیاز به عشق و محبت است.

نیاز به احترام

پس از اینکه حس کردیم دوست داشته می‌شویم و احساس تعلق‌پذیری پیدا کردیم، دو نوع احساس نیاز به احترام در ما پدید می‌آید.

- کسب احترام از سوی دیگران: ما نیاز داریم تا افراد برای شخصیت، موفقیت‌ها و موقعیت اجتماعی ما ارزش قائل شده و به آن احترام بگذارند.
- احترام به خویش: ما نیاز داریم که به شکل احساس عزت نفس، برای خودمان ارزش و احترام قائل باشیم. ارضای نیاز به عزت نفس به ما امکان می‌دهد تا از توانمندی‌ها، ارزش‌ها و ثوابت خودمان احساس اطمینان کنیم.

این موارد به ما کمک می‌کند تا در جنبه‌های مختلف زندگی احساس رضایت بیشتری داشته باشیم و شایسته‌تر و ثمربخش‌تر عمل کنیم. بدین ترتیب در صورت عدم تحقق این موارد احساس عجز و ناامیدی کرده و توان مقابله با این حس را نخواهیم داشت.

نیاز به خوشکوفایی

بالاترین نیاز در سلسله مراتب مزلو، یعنی «خودشکوفایی» که به حداکثر تحقق استعدادها و توانایی‌های ما بستگی دارد. گرچه امکان دارد کسی تمام نیازهای دیگر در سلسله مراتب را ارضا کرده باشد، اما اگر خودشکوفایی نباشد، در نهایت بی‌قرار، ناکام و ناخشنود خواهد بود. مزلو جایی نوشته:

موسیقدان باید بنوازند، نقاش باید نقاشی کند، شاعر باید بسراید. تا در نهایت، آرامش درونی داشته باشد.

برای اینکه نیاز به خودشکوفایی را برآورده کنیم، شرایط زیر ضروری است:

- باید از قید و بندهای تحمیل شده توسط جامعه و خودمان آزاد باشیم.
- نیازهای سطح پایین‌تر نباید ما را منحرف کنند.
- باید خودانگاره مطمئنی داشته باشیم و از روابط خود با دیگران احساس اطمینان کنیم؛ باید بتوانیم دوست بدریم و متقابلاً دوست‌مان بدارند.
- باید نسبت به قوت‌ها و ضعف‌ها، محاسن و معایب خود، آگاهی واقع‌بینانه‌ای داشته باشیم.
- کیفیت زندگی افراد در گرو رفع نیازهای آنها است. هرچه درصد بیشتری از نیازهای اولیه و بنیادی‌تر افراد رفع شود، آنها می‌توانند به مراتب بالاتری از خواسته‌هایشان دست یابند و درصد این برآیند که به این نیازها توجه کنند چون بارفع آنها، می‌توانند احساس رضایت و خوشبختی را تجربه کرده و به خودشکوفایی نزدیک شوند.

در آخر بیایید به این سؤال پاسخ دهیم که ما برای چه زندگی می‌کنیم؟ چگونه می‌توانیم زندگی بهتری را تجربه نماییم؟ یا به عبارت دیگر، کیفیت زندگی‌مان را بالاتر ببریم.

این سؤال جذابی است و به همان اندازه پاسخ به آن سخت است. ما زندگی می‌کنیم، زیرا یک روز در اوایل کودکی متوجه شده‌ایم که زنده هستیم و از همان حوالی، دلایل زیادی برای ادامه زندگی به ما داده شد. واقعیت این است که چیزهای زیادی در مورد زندگی وجود دارد که به ما لذت و احساس خوشبختی می‌دهد. حتی اگر گاهی اوقات غمگین یا بیمار باشیم، اما ما به خاطر چیزهای شاد زندگی می‌کنیم و در تلاش برای دستیابی به آنها هستیم. ما زندگی می‌کنیم، زیرا افرادی هستند که ما را دوست دارند و همین‌طور افرادی هستند که ما دوست‌شان داریم و این در کیفیت زندگی ما تأثیرگذار است. ما زندگی می‌کنیم زیرا می‌خواهیم چیزهایی را پیدا کنیم، یاد بگیریم و قادر به انجام کارهایی باشیم که دوست داریم انجام دهیم. ما زندگی می‌کنیم زیرا دیگران ما را می‌خواهند و ما نیز می‌خواهیم آنها در کنار ما زندگی کنند. ما زندگی می‌کنیم زیرا امید داریم و می‌خواهیم ببینیم در آینده چه اتفاقی می‌افتد. ما می‌خواهیم زندگی کنیم چرا که می‌دانیم زندگی در بهترین حالت ممکن، بسیار خوب خواهد بود زیرا ما در بهترین حالت خودمان هستیم و این دلیل بزرگی برای زندگی کردن است.

