



زندگی خانوادگی به ما روابط را می آموزد

بسیاری از درس هایی که خانواده به ما می آموزد اهمیت دارند اما چندان درباره ی این موضوع صحبت نمی کنیم. با رفتار همراه با علاقه و احترام با دیگران به فرزندانمان می آموزیم که با کسانی که دوست دارند و همچنین در روابط اجتماعی آینده با سایر انسان ها چگونه رفتار کنند. زمانی که با خانواده بد رفتاری می کنید نمی توانید با این امید که آن ها توجهی نشان نداده اند، پس، از این رفتار الگوبرداری نخواهند کرد خوش بین باشید. از همان روز اول رفتار شما مانند گرفتن آئینه ای پیش روی آن هاست که تمام عمر مقابلشان قرار خواهد داشت.



از چهل سال پیش تاکنون دوست بودند. هر هشت نفر آن ها در واشنگتن در یک مدرسه تحصیل کرده بودند و پس از پایان تحصیل نیز ارتباطشان قطع نشده بود. در زندگی این هشت زن هر اتفاقی که می افتاد آن ها باز هم دست کم ماهی یکبار دور هم جمع می شدند و یکدیگر را ملاقات می کردند. آن ها روزهای خوب و قشنگی را با هم تقسیم کرده بودند. در زمان جدایی، طلاق، مرگ عزیزان و مواردی از این دست به یاری هم شتافته بودند. جینا که مسؤول جمع کردن گروه دور همدیگر بود می گوید:

«بعضی شب‌ها تا صبح اشک می‌ریختیم، بعضی شب‌ها تا صبح می‌خندیدیم.»
این ارتباط آن‌ها که بعد از اتمام تحصیلات تا امروز ادامه پیدا کرده، با
اعتماد و صداقت قدرتمندتر شده است.

«ما همدیگر را مثل خانواده‌ی دوم خود می‌بینیم و فکر می‌کنیم که
محیط گرم و دوست‌داشتنی خانواده‌مان باعث شکل گرفتن چنین دوستی
حیرت‌انگیزی شده است. این دوستی ما امروز باعث تنوع و گرمی زندگی
خانوادگی خودمان هم شده است.» هنگامی که با هم آشنا شدیم همه‌ی ما
بچه بودیم اما با همدیگر چنان رفتار کرده بودیم که دوست داشتیم دیگران با
ما رفتار کنند. به یاری هم می‌شتافتیم و تفاوت‌های فردی‌مان را بی‌هیچ
بحثی می‌پذیرفتیم. باور کنید تفاوت‌های خیلی جدی و بارزی داشتیم.

از خانواده‌هایمان به این دلیل که ما را این‌گونه تربیت کرده‌اند
سپاسگزاریم. ما چون از محیط‌هایی پر از عشق و علاقه آمده بودیم
به‌گونه‌ای ذاتی، آمادگی هدیه کردن دوستی‌مان به همدیگر را داشتیم. در
حال حاضر نیز کماکان و به‌شدت به هم وابسته هستیم.

ما گروهی هستیم که همدیگر را خیلی دوست داریم و در کنار هم
اوقات بسیار خوشی را می‌گذرانیم. من تک‌تک دوستانم را خیلی دوست
دارم. اگر انسان چنین دوستانی داشته باشد هرگاه که دچار درد سر
می‌شود دست‌کم یکی یا چند تا از آن‌ها را در کنار خود می‌بیند. ما
به‌راستی مانند یک خانواده هستیم.»



میزان رضایت از روابط دوران مدرسه و دوستی‌های بین همکلاسی‌ها در
کسانی که زندگی خانوادگی‌ای مکمل و پشتیبان این دوستی دارند، دو
برابر بیش از سایرین است.



ممکن است آنچه می بینید حقیقت نداشته باشد

درست است که چشمان، گوش ها و مغز شما درباره ی یک انسان چیزهای بسیاری به شما خواهد گفت و زمانی که در مورد آن انسان به چیزهای فراوانی پی بردید شروع به حدس زدن خواهید کرد، اما ظاهر یک انسان به تنهایی معیار کافی و مناسبی برای قضاوت کردن درباره ی او نیست. هنگام فکر کردن به نیازها و موقعیت یک کودک یا هر فرد دیگری، دقت کنید و اجازه ندهید که حدس هایتان شما را از واقعیت ها دور کند.



وندی درباره ی دخترش کول می گوید:

«بسیار عاقل و بسیار باهوش است اما درعین حال بسیار پر حرکت و فعال و سرشار از انرژی است.

هنگامی که می خواهم به نیازهای فرزندانم فکر کنم به کول نگاه می کنم و نمی دانم چرا فکر می کنم که در آینده در دانشکده و شغلی که برای خود انتخاب خواهد کرد، فرد موفقی خواهد بود. از اینکه نمی توانم فکرش را بخوانم نگران نمی شوم چون باور دارم که او همیشه فردی شاد و موفق و سرشار از انرژی خواهد بود.»

زمانی که مدیر مدرسه از وندی دعوت کرد به آنجا مراجعه کند تا درباره‌ی نیاز کول به کمک با او صحبت کند، وندی مثل مجسمه‌ی سنگی سرجای خود خشکش زده بود. زمانی که کول تمام آنچه در دل داشت را با مشاور مدرسه مطرح کرده بود، مشاور متوجه شد که دختر کوچولو در آستانه‌ی افسردگی شدید قرار دارد.

«درگیر احساسات عجیبی شده بودم چیزی حتی فراتر از شوک! می‌توانستم باور کنم که خوک‌ها پرواز کنند و آسمان آبی نباشد، اما اینکه دختر کوچولوی من در خانه این‌قدر احساس تنهایی کند و نیازمند کمک باشد را نمی‌توانستم باور کنم.»

کول که در طی زمان بیشتر به مشاور مدرسه اعتماد کرده بود، تمام احساسات خود را برای او توضیح داده بود. اینکه در خانه خیلی احساس تنهایی می‌کند. رابطه‌اش با هم‌کلاسی‌هایش چندان خوب نیست و اینکه خود را به محیط خانواده چندان نزدیک احساس نمی‌کند.

وندی که دخترش را آن‌گونه که خود دلش می‌خواست می‌دید، نتوانسته بود بفهمد که دخترش چقدر حساس و شکننده است.

«من متوجه نشده بودم که دخترم نیازمند کمک است و به همین دلیل هم، دست کمک به سوی او دراز نکرده بودم.»

خوشبختانه مشکل کول در نهایت به پایان رسید. او می‌گوید که در حال حاضر دیگران او را همان‌گونه که هست می‌بینند.



به اعتقاد محققین معلمین و والدینی که نوع رفتار کودکان، میزان شادمانی و رضایت کودک را ارزیابی می‌کنند اغلب نظرات مشابهی درباره‌ی کودک ارائه می‌دهند، علاوه بر این، این نوع ارزش‌گذاری در مقایسه با آنچه خود کودک از خود ارائه می‌کند به میزان سی و یک درصد متفاوت است.



بین نسل‌ها فضای رقابتی ایجاد کنید

ممکن است هنگام مقایسه‌ی خودمان با فضای خانوادگی حاکم بر یکی دو نسل قبل به این نتیجه برسیم که چندان موفق نیستیم. گاهی اوقات از سالمندان چیزهای بسیاری درباره‌ی تفاوت زندگی آن‌ها با زندگی امروز و بهتر بودن آن دوران می‌شنویم، اما نیازی نیست که با پدر بزرگ و مادر بزرگ و یا حتی پدر بزرگ و مادر بزرگ آن‌ها وارد رقابت و مسابقه شوید. مهم‌تر این که فراموش نکنید که با حسرت به گذشته نگریستن انسان‌ها، اغلب با اغراق همراه است. این مسابقه‌ای بسیار بی‌معناست که به هیچ‌وجه امکان برد در آن وجود ندارد.



مایک دانکن روان‌شناس معتقد است جمله‌ی من هرگز این کار را نمی‌کردم که از پنج کلمه تشکیل شده جمله‌ای است که بیشترین مشکل و به هم ریختگی را در بین نسل‌ها ایجاد می‌کند.

برخی از پدر و مادرها حتی زمانی که فرزندان‌شان پا به چهل سالگی می‌گذارند، برای خاموش کردن کلید والدین بچه‌ها بودن دچار مشکل

هستند. مایک ماجرای یکی از بیماران خود را که با مادرش مشکل دارد، برای مثال طرح می‌کند.

«این انسان‌ها درواقع بچه‌هایی هستند که بزرگ شده‌اند. زمانی که در برابر افراد نسل مسن‌تر از خود قرار می‌گیرند به جای اینکه مانند یک فرد بالغ رفتار کنند مثل بچه رفتار می‌کنند و نصایحی را که به آن‌ها می‌شود را مثل سرزنش و مقصر شمردن و انتقادات را هم به مثابه‌ی چیزهایی خیلی بدتر تعبیر می‌کنند.»

«انتقاد کردن حس برتر بودن را القا می‌کند. ما کارهای خیلی بهتری انجام می‌دادیم و خیلی بهتر از شماها می‌دانستیم که هر چیزی چگونه است و چه باید کرد!» در مقابل این جملات مادر، صورت بیمارش شکلی به خود می‌گیرد که بیان‌کننده‌ی کینه و رنجش است. هرگاه که با مادرش دچار اختلاف‌نظر می‌شد از عهده‌ی آن برآمدن برایش به کاری خیلی دشوار تبدیل می‌شد، البته او می‌توانست به شیوه‌ای دیگر به مسأله نگاه کند.

«در ابتدا از او خواستم مادرش را خیلی جدی نگیرد و بداند برداشت‌ها و انتقادهای مادرش صددرصد هم درست نیست و انسان در تعیین سال تولد خود هیچ نقشی ندارد و در زمان خاصی به دنیا آمدن نیز تقصیر او نیست.»

در طی سال‌ها مفاهیم فرهنگ، جامعه و حقیقت تغییر می‌کنند و والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ شما هر چه بگویند شما باز هم مجبورید خود را با دنیایی که در آن زندگی می‌کنید تطبیق دهید.

«لازم بود او انتقادهای مادرش را نه مانند برداشت‌ها و نظرات یک رقیب، بلکه مانند چیزهایی که یک دوست بیان کرده بود ببیند.»

مایک به بیماران مسن‌تر خود درست خلاف این مطلب را می‌گوید. اینکه آیا نصیحت کردن جوان‌ترها را به راستی برای کمک به آن‌ها و از سر دلسوزی انجام می‌دهند یا تنها به خاطر اینکه باهوش‌تر به نظر برسند این کار را می‌کنند. «اگر می‌خواهید کمک کنید باید افکار و نظرات مثبت مطرح کنید، نه منفی!»

انسان‌ها به‌طور دائم خاطرات گذشته‌ی خود را تغییر می‌دهند. در نتیجه‌ی تحقیقاتی طولانی مشخص گردید از هر ده نفر تنها دو نفر بعد از بیست سال به یک سؤال پاسخ مشابهی می‌دهند و نگرشی شبیه دفعه‌ی اول نسبت به زندگی خانوادگی خود دارند.

King & Elder 1998



انتظارات باید با فرد همخوانی و تناسب داشته باشد

ممکن است شما بخواهید که دختر یا پسر شگفت‌انگیز و بی‌عیب و نقص داشته باشید. ممکن است افکاری درباره‌ی نوع شغلی که انتخاب خواهند کرد، یا کاری که انجام خواهند داد، داشته باشید. در ذهن همه‌ی ما خیال‌ها و آرزوهایی وجود دارد اما برای رسیدن به این رؤیاها نباید به کسانی که دوستشان داریم زور بگوییم و آن‌ها را تحت فشار قرار دهیم.

نباید در برابر فرزندانمان که مطابق رؤیاها و خیال ما نیستند احساس عجز و بیچارگی کنیم، در غیر این صورت آن‌ها نیز خود را درگیر زندگی‌ای خواهند دید که برای مورد پسند واقع شدن چون دامی در تله گرفتار شده‌اند.

برای اینکه به فرزندانمان شهادت بدهید و دل و جرأتشان را زیاد کنید به آن‌ها کمک کنید تا مسیر زندگی را مطابق با رویاهای خود طی کنند.



ژولین از قول خود و پنج خواهرش می‌گوید که هیچ‌کس راهی متفاوت‌تر از ما طی نکرده است. یکی از خواهرانم در کارخانه‌ای بزرگ و دیگری در محل کار کوچکی کار می‌کنند. دیگری در تلویزیون گوینده است و

دیگری کارمند دولت است و خواهر دیگری هم دارم که خانه‌دار است و از بچه‌ها مراقبت می‌کند. خواهر دیگرم هم راهبه شده است و هرگز بچه‌دار نخواهد شد.» ژولین می‌گوید زمانی که اعضای خانواده‌مان دور هم جمع می‌شوند، درباره‌ی موارد بسیار جالبی صحبت می‌کنند.

«درست مثل دنیای خیال و آرزو، هر کس درباره‌ی کاری که دیگری انجام می‌دهد کنجکاوی می‌کند، چون کاری که دیگری انجام می‌دهد با تجربه‌ی آن‌ها خیلی متفاوت است.» ژولین معتقد است که نباید نقش و سهم خانواده‌اش را ندیده بگیرد چون آن‌ها بچه‌ها را در یافتن مسیر زندگی خود آزاد گذاشته‌اند.

«هیچ‌وقت مادر و پدرم به این موضوع حتی فکر نکردند که ما باید شغل دیگری انتخاب کنیم. زمانی که درباره‌ی زمینه‌ی علاقه‌مندی‌مان صحبت کردیم پاسخ آن‌ها «چقدر خوب» بود. منظورم این نیست که از ما انتظارات بسیاری نداشتند اما از ما نخواستند که مثل کاغذی کاربنی رونوشت همدیگر باشیم یا با یکدیگر رقابت کنیم. انتظار آن‌ها این بود که ما در زمینه‌ای که دوست داریم و می‌خواهیم، فرد موفق‌تری باشیم.»



به ترتیب تولد خیلی اهمیت ندهید

آیا فرزند اول در مقایسه با فرزند میانی زندگی خیلی متفاوتی خواهد داشت؟

آیا زندگی کودک یک خانواده‌ی پرجمعیت با تنها فرزند یک خانواده متفاوت است؟

محققین دریافته‌اند که تفاوت‌های زمان زایمان، خود را در تفاوت‌های شخصیتی نشان می‌دهد که ناشی از تفاوت رفتاری والدین و خواهران و برادران با یکدیگر است. اما در مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی فردی، زایمان هیچ تأثیری ندارد.



آلن مشکلات زمان زایمان را به‌عنوان مادر سه بچه و معلمی که مجبور است با بچه‌های فراوانی سر و کله بزند این‌گونه ارزیابی می‌کند.

«بر اساس ترتیب تولد بچه‌ها اطلاعات و آگاهی بیشتری درباره‌ی بچه پیدا می‌کنیم.» که این مسأله باعث تعجب و علاقه‌ی او به این موضوع شده است. برای مثال برخی معتقدند که فرزند اول و تنها فرزند

خانواده در مقایسه با دیگران خیلی مسؤولیت پذیرتر است و کوچک ترین فرزند با وجود اینکه خیلی شیرین است اما مغرور و خودخواه است.

متأسفانه او هم بر اساس مشاهدات فردی خود و هم بر اساس ترتیب تولد بچه ها به این نکته پی برده است که تمام آنچه در کتاب ها در این باره خوانده است، ممکن است صحت نداشته باشد.

«در رشد شخصیت انسان ها دلایل محکم تر، قطعی تر و قابل اعتمادتری وجود دارد. اگر درباره ی شخصی به من چیزی بگویید، بیش از آنکه به ترتیب تولد بچه اهمیت بدهم ترجیح می دهم چیزهایی درباره ی والدین بچه بدانم.»

در پایان آلن پذیرفت که شاید پذیرفتن نکته ی زیر واقع بینانه تر باشد. «هر کس منطق و گذشته ی مخصوص خود را دارد. هر کسی شخصیتی خاص خود دارد. ترتیب تولد ممکن است مهم باشد یا نباشد.» مهم تر اینکه آلن معتقد است اغراق در تأثیر ترتیب تولد ممکن است مشکلات و نکات منفی بسیاری را ایجاد کند.

«بسیاری افراد از نظریه ی ترتیب تولد به مثابه ی یک بهانه سوء استفاده می کنند.»

ترتیب تولد هر چه باشد، کیفیت روابط یک فرد بالغ و میزان رضایت خانوادگی او با هم مساوی و هم ارزش است.



به موقع سر قرار حاضر شوید

شاید به نظرتان احمقانه بیاید اما زمانی که می‌گویید فلان ساعت باید فلان جا باشم و درست همان موقع آنجا هستید، در واقع پیام خیلی مهمی را به خانواده‌ی خود می‌دهید.

اگر قرار مهم باشد یا نباشد به هر حال سر موقع در محل قرار حاضر شدن، نشان دهنده‌ی ارزشی است که برای طرف مقابل قائل هستید. از طرفی نشان می‌دهید که شما فردی هستید که به قولی که می‌دهید پایبندید و حرفی که می‌زنید برایتان مهم است، همچنین به این ترتیب به اعضای خانواده نشان می‌دهید که دوست دارید آن‌ها هم مثل شما رفتار کنند.



وودی آلن یکبار گفته بود: نود درصد موفقیت او برای این است که در جایی باشید که منتظرتان هستند. مانوئل مدیر برنامه‌ی آموزشی که به پدران جوان فنون پدر بودن را می‌آموزد می‌گوید:

«من این جمله را هر روز به کسانی که در کلاس شرکت می‌کنند می‌گویم، می‌خواهید پاسخ ساده‌ای بشنوید؟ این هم پاسخی ساده: همیشه کارهایی را انجام دهید که می‌گویید. بهانه نیاورید، دنبال تفاوت نباشید، قول‌هایی که می‌دهید برای بسیاری از شما خیلی خیلی مهم هستند.»

«انسان‌ها همیشه برای چیزهای بی‌ارزش دچار نگرانی می‌شوند. فرزند شما این موضوع که کفشی را که خواسته بود برایش نخریدید یا اسباب‌بازی گران‌قیمتی را که می‌خواست به او هدیه نکردید، خیلی زود فراموش می‌کند، اما بدقولی پدر یا مادرش او را بسیار ناراحت می‌کند و هرگز آن را فراموش نمی‌کند.»

اساس و پایه‌های اعتماد کودک در زندگی، نیاز او به باور کردن پدر و مادرش است. زمانی که بلی می‌گویید در عمل هم باید پاسخ بلی باشد و زمانی که نه می‌گویید، تصمیمتان را عوض نکنید. زمانی که می‌گویید جایی خواهید رفت به‌راستی بروید.

«بچه‌ها به این اعتماد نیاز دارند. این اعتماد به آن‌ها مسئول بودن را می‌آموزد و نشان می‌دهد که به آن‌ها علاقه و توجه دارید.»

مانوئل به این پدران آینده و کسانی که تازه پدر شده‌اند می‌گوید که این نکته خیلی مهم است. عشق و توجه پدر، جلوی اختلالات روانی، افسردگی و ارتکاب جرم کودک در سنین بالاتر را می‌گیرد.

«دنیا خیلی پیچیده و درهم‌برهم است، به‌ویژه مواقعی که از کنترل خارج شود. در حالی که اراده و کنترل آن خیلی ساده است. به قول‌هایی که می‌دهید عمل کنید و در جایی باشید که منتظران هستند.»



تأخیر می‌تواند در طی زمان به یک عادت تبدیل شود. به بیان دیگر بسیاری از افراد در یک خانواده یا خیلی دیر می‌کنند و تأخیر دارند و یا ندارند. آن‌هایی که دیر می‌کنند به میزان بیست و دو درصد کمتر به قول‌هایی که می‌دهند عمل می‌کنند و به میزان نه درصد کمتر از سایرین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند.



ارتباطات، انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند

زمانی که می‌خواهیم احساساتمان را با فردی از افراد خانواده قسمت کنیم یا درباره‌ی موضوعی صحبت کنیم و در این مورد دچار تردید می‌شویم، ابتدا سعی می‌کنیم با خودمان به این توافق برسیم که چقدر نسبت به آن فرد احساس نزدیکی می‌کنیم. آیا آن‌قدر با او احساس نزدیکی می‌کنیم که در این موارد با او صحبت کنیم؟ متأسفانه پاسخ این سؤال بر پایه‌ی احتمالات است.

اگر خودتان را به حد کافی به کسی نزدیک احساس نکنید چون درباره‌ی موضوع با او صحبت نمی‌کنید هرگز به او نزدیک نخواهید شد. زمانی که افکار و نظراتتان را با خانواده مطرح می‌کنید متوجه خواهید شد که بحث کردن درباره‌ی آن موضوع شما را به هم نزدیک‌تر خواهد کرد.



روبرت درباره‌ی مشکلات اقتصادی سال‌های ۱۹۹۰ خیلی چیزها می‌دانست. او به‌عنوان یکی از مدیران ارشد یک شرکت، حقوقی داشت که رقم آن پر از صفرهای درشت بود و این همان چیزی بود که از کودکی رویاهای او را تزیین می‌کرد.

رابرت درآمد خود را با همسر و دو فرزندش خرج می‌کرد و خانه‌ی بسیار بزرگ و زیبایی هم خریده بود.

با وجود اینکه در شغل خود بسیار موفق و با استعداد بود، اما در شرایط اقتصادی که پیش آمد و تغییراتی که حاصل شد، شرکتی که رابرت در آن کار می‌کرد هم تصمیم گرفت کمربندها را محکم‌تر ببندد. در ابتدا استخدام نیروی جدید را متوقف کردند، سپس حقوق‌ها را تعدیل کردند و بی‌درنگ پس از آن شروع به تعدیل نیرو کردند. رابرت تا سه نوبت از این تعدیل نیرو درامان ماند، اما در نوبت سوم تعدیل نیروها، ناگهان خود را در خیابان و جزء فهرست اخراجی‌ها یافت.

رابرت چندان خوش‌بین نبود که بتواند در شرایط موجود که بیشتر شرکت‌ها مثل شرکتی که او در آن کار می‌کرد سیاست تعدیل نیرو را پیش‌گرفته بودند کاری پیدا کند. او سعی می‌کرد ناراحتی و نگرانی خود را به خانواده‌اش نشان ندهد و به آن‌ها می‌گفت که پس‌انداز آن‌ها و پولی که به عنوان تضمین شغل در زمان خروج به او داده شده تا زمان درست شدن اوضاع اقتصادی برای آن‌ها کافی خواهد بود. اما خودش هم می‌دانست که اوضاع به این خوبی‌ها هم نیست. هر دلار درآمدش صرف پرداخت هزینه‌های اقساط ماشین و خانه شده بود و نتوانسته بود پول چندانی پس‌انداز کند. از سویی، رابرت می‌ترسید که برای مدت طولانی نتواند کاری پیدا کند.

وقتی پولی که شرکت به‌مثابه‌ی تضمین بیکاری در زمان اخراج به او پرداخته بود تمام شد، رابرت به جای اینکه برخی صرفه‌جویی‌ها را در هزینه‌ها اعمال کند شروع به قرض گرفتن کرد. او به‌طور کامل متوجه بود

که باید جلوی این کار را بگیرد، «سوراخ به جای اینکه بسته شود روز به روز بزرگ‌تر می‌شد.»

در نهایت تصمیم گرفت که حقیقت را بیان کند. زمانی که به همسر و فرزندش گفت که باید به شکل متفاوتی زندگی کنند و او هم هر شغلی که به او پیشنهاد شود را خواهد پذیرفت در مقابل واکنش آن‌ها خیلی متعجب شد.

«مخالفت آن‌ها با من و تقسیم نظراتم با آن‌ها ما را به هم نزدیک‌تر کرده بود.»



در نتیجه‌ی تحقیقاتی که بر روی مادران و دختران انجام شده مشخص گردیده است، مادران و دخترانی که درباره‌ی موضوعات مختلف با هم صحبت می‌کنند و به بحث می‌پردازند به میزان سی درصد بیش از سایر مادران و دختران به هم احساس نزدیکی می‌کنند.

***Silverbery.Koerner, Wallace, Jacobs lehman 7 Ryymand
2002***



هر کس ارتباطات متفاوتی را آغاز می کند

فرض کنید برای تهیه ی پاستا (نوعی غذا) به پنج نفر، پنج دستور پخت متفاوت می دهند. با وجود یکسان بودن هدف، هر کدام به شکل متفاوتی آن را خواهند پخت و زمانی که کارشان تمام شود هر کدام یک پاستا پخته اند. تفاوت های موجود بین آن ها در نهایت هنگام بررسی نتیجه ممکن است چندان مهم نباشند. این موضوع درباره ی روابط داخلی خانواده هم صدق می کند. هر کسی به شکل متفاوتی به یک رابطه نزدیک می شود و با آن برخورد می کند اما شیوه ی ورود و شروع رابطه به اندازه ی هدف و نتیجه مهم نیست. بی شک باید این تفاوت ها را ببینید.



مایا لین معماری که مجسمه ی یادبود مجروحین جنگ ویتنام را ساخته است، نقش پدرش را در انتخاب این شغل نادیده نمی گیرد. او ارتباط بسیار نزدیک خود با پدرش را این گونه بیان می کند. «در سایه ی این نزدیکی با پدرم، هر کاری که می خواستم انجام دهم را انجام دادم چون پدرم به من ایمان و باور داشت، من هم خود را باور کردم.»

مایا می گوید که نوع رابطه ی او با پدر و مادر و برادرش با یکدیگر بسیار متفاوت است. اما در تمام آن ها عشق و علاقه بین اعضای خانواده

وجود دارد. «رابطه‌ای که مادرم با برادرم دارد با ارتباطی که با من دارد متفاوت است. رابطه‌ای که پدرم با برادرم دارد نیز با رابطه‌ی ما متفاوت است.» مایا فکر می‌کند که نوع علاقه و توجهی که پدرش به او و توانایی‌هایش نشان می‌دهد بی‌مانند است. از سال تولدش ۱۹۵۹ به بعد، پدرش همواره به او گفته که او فرزندی بسیار خوب است.

«پدرم توجهی را که آن روزها خانواده‌ها به فرزندان پسرشان نشان می‌دادند از من هم دریغ نکرده بود و من متوجه این مسأله بودم که این کار پدرم خارج از عرف و عادت مرسوم آن دوره است و این برای من خیلی مهم بود.»

مایا به صحبت‌هایش این جمله را اضافه می‌کند که پدرش شخصیت بسیار قدرتمندی دارد و بدون اینکه تحت‌تأثیر کسی قرار بگیرد خانواده‌اش را اداره کرده است.

«این که بقیه‌ی انسان‌ها چه کار می‌کنند برای او هرگز مهم نبود. اینکه آن‌ها فارغ‌التحصیل دانشگاه بودند یا تفاوت‌های بارزی داشتند هرگز پدرم را تحت‌تأثیر قرار نمی‌داد. پدرم می‌دانست که بهترین راه نشان دادن علاقه‌ی او به خانواده‌اش، تقلید کردن از دیگران نیست، بلکه دل و جرأت دادن به ماست.»



محققین به این نتیجه رسیده‌اند که از بین هر دو زوج هشت زوج روابط خانوادگی خود را با سایر اعضای خانواده با کلمات مشابهی بیان می‌کنند. اما از هر ده نفر تنها دو نفر رفتار و برخورد مشابهی دارند.



خوشبختی به دیدگاه شما بستگی دارد

در هر خانواده‌ای بحث و دعوایی اتفاق می‌افتد. کسانی که در زندگی خانوادگی احساس خوشبختی می‌کنند خانواده‌های بی‌عیب و نقصی ندارند، بلکه آن‌ها فقط بر روی چیزهایی که باعث خوشحالی آن‌ها می‌شود متمرکز شده‌اند. شما ممکن است هر روز چیزهای بسیاری برای عصبانی شدن یا احساس خوشبختی و رضایت کردن نسبت به خانواده‌ی خود بیابید. اگر زیبایی‌های اطرافتان را ببینید از ناراحتی‌ها و مشکلات اطرافتان رها خواهید شد.



ظاهر، از سی سال پیش تا امروز در اورگون زندگی می‌کرد، اما همیشه نگران سلامت خواهران و برادرانش و فرزندان آن‌ها که در افغانستان زندگی می‌کردند، بود. در نهایت بعد از آن همه جنگ و دعوا موفق شده بود خواهران و برادران را به اورگون بیاورد.

«زندگی و تجربیات خانواده‌ام در افغانستان ممکن است مانند یک داستان به نظر برسد. چهار گوشه‌ی دنیا پراکنده شدیم. خدا می‌داند که چند بار مجبور شدیم از صفر شروع کنیم. اما هرگز از یکدیگر و از

فرهنگمان دل نکنیم. ظاهر با بر عهده گرفتن وظیفه‌ی پدری سعی می‌کرد شرایط مناسبی را برای تحصیل فرزندان خواهران و برادرانش فراهم کند. او برای تحصیلات دانشگاهی بچه‌ها پول پس‌انداز می‌کرد. شش خواهر زاده و برادر زاده‌ی ظاهر که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اند اکنون شغل‌های خیلی خوبی دارند. ظاهر و اقوامش اکنون به این فکر می‌کنند که چطور می‌توانند به بقیه‌ی اعضای فامیل که در افغانستان مانده‌اند کمک کنند و به همین منظور پس‌انداز برای کمک به آن‌ها را آغاز کرده‌اند. ظاهر می‌گوید که درباره‌ی آینده‌ی نسل بعد خیلی امیدوار است و در حالی که به نوزاد تازه متولد شده‌ی برادر زاده‌اش نگاه می‌کند می‌گوید:

«از اتفاقاتی که در دنیا می‌افتد خبر ندارد و امیدوارم هیچ وقت هم باخبر نشود. امیدوارم در تمام عمر همیشه در خانه‌ای پر از آرامش زندگی کند. اما انسان وقتی به او نگاه می‌کند می‌فهمد که زندگی ادامه دارد و این چیزهایی که تجربه می‌کنیم هم خیلی باارزش است.»



انسان‌هایی که از زندگی خود و زندگی خانوادگی‌شان احساس رضایت می‌کنند در مقایسه با کسانی که از زندگی خانوادگی خود احساس نارضایتی می‌کنند، دو برابر بیشتر متوجه زیبایی‌های زندگی هستند و به آن فکر می‌کنند.

Diener, Lueas, Oishi & Suh 2002



شما شرکت کننده‌ی مسابقه‌ی محبوبیت نیستید

خانواده‌ها با رأی‌گیری همگانی سرکار نمی‌آیند. برای مسؤول باقی ماندن نیازی نیست که مسابقه‌ی محبوبیت و معروفیت را برنده شوید یا نیازی نیست که برای برنده شدن تلاش کنید. انجام دادن بهترین کار برای خانواده ممکن است همیشه قابل توجه ترین کار نباشد ولی امکان دارد بعضی اوقات کاری باشد که هیچ کس تمایلی به انجام آن ندارد. اما وظیفه‌ی شما انجام دادن کارهایی است که فکر می‌کنید برای خانواده‌تان بهترین است.



میشل از نزدیک شاهد این مسأله بود که دوستانش برای فرزندانشان معیارهایی را تعریف می‌کنند و برای رسیدن به این معیارها چه کارهایی انجام می‌دهند و می‌دید که بچه‌ها بی‌انصاف‌تر از پدران و مادران رفتار می‌کنند.

میشل بارها مجبور شده بود بین خود و دخترش حریم‌هایی را تعریف کند. اما متوجه شده بود که در چشم دخترش چندان هم مادر محبوبی نیست.

«تعدادل برقرار کردن هرگز کار ساده‌ای نیست. همه‌ی ما می‌دانیم که باید اجازه دهیم بچه‌هایمان وقتی بزرگ‌تر می‌شوند برخی از تصمیماتشان را خودشان بگیرند و آزادی را تاحدی تجربه کنند و عواقب آن را نیز تحمل کنند. این کار ما به آن‌ها کمک خواهد کرد که در بزرگسالی افرادی عاقل و پخته بار بیایند. تا اینجا موضوع را می‌فهمیم اما آنچه نمی‌فهمیم یا درک آن برای ما دشوار است این است که تصمیم‌هایی که می‌گیریم مناسب و برازنده‌ی یک پدر و مادر باشد؛ درباره‌ی تجربه چقدر اغراق شده است؟ چه میزان آن کافی است؟ یا چقدر کمتر از میزان مناسب است؟

میشل مکالمات ساده‌ای که با دخترش داشته را اینطور برای ما بیان کرد.

- «می‌توانم آن فیلم را ببینم؟»

* «مناسب سن تو نیست.»

- «اما همه آن را دیده‌اند.»

* «نه هر کسی ندیده، می‌دانم که ندیده‌اند. با مادر آن دوستان که

تو آن‌ها را هر کس خطاب می‌کنی صحبت کردم.»

اما متأسفانه بحث بین مادر و دختر در همین جا ختم نمی‌شود.

- «پاسخ نه را حتی اگر برای مدت کوتاهی می‌پذیرفت. بعد از مدتی

این پذیرش تبدیل به التماس می‌شد، بحث و جدل‌ها، گریه‌ها، التماس‌ها

و چشم‌غره‌ها ادامه پیدا می‌کرد و در نهایت دخترم با من قهر می‌کرد، اما

ما در تمام این مراحل به هیچ وجه نباید از تصمیم خود منصرف شویم و

آن را تغییر دهیم.»

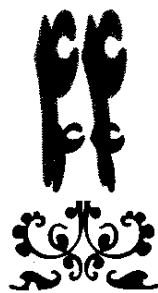
میشل اضافه می‌کند:

بعد از مدتی انسان احساس می‌کند در بن‌بست گرفتار شده است، «ممکن است از تصمیمتان منصرف شوید که باعث لبخند و شادی او شوید و ممکن است هرگز آن را تغییر ندهید و موقعیت خود را به‌عنوان یک مادر محبوب نزد فرزندان از دست بدهید اما اگر از تصمیم خود منصرف شوید به این معناست که از وظیفه‌ی مادری خود نیز منصرف شده‌اید. حتی شاید عقب‌نشینی کنید، تسلیم شوید، به پستی تکیه دهید و از دور به تماشای ماجراهای بعدی بنشینید.»



تحقیقات نشان داده است، از هر ده فرد بالغ، هشت نفر آن‌ها اعتراف می‌کنند که نسبت به برخی از تصمیمات والدین خود به‌شدت مخالفت نشان داده‌اند اما امروز که به گذشته نگاه می‌کنند حق را به آن‌ها می‌دهند و تصمیم آن‌ها را درست می‌دانند.

Schmutte 2002



رسم و رسومات را فراموش نکنید

همه‌ی ما برخی از عادات و رسم و رسومات پدران و پدر بزرگ‌هایمان را در خاطراتمان مرور می‌کنیم، می‌خواهد باز دیدهای مرسوم مناسبت‌ها یا اعیاد باشد یا رسوماتی که از طرف پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایمان اجرا می‌شود. این رسم و رسومات عاداتی قدیمی نیستند، بلکه اطلاعات پایه‌ای هستند که به بچه‌ها کمک می‌کنند هویت خود را بیابند و باز شناسند. متفاوت بودن نیازها یا معیار ارزش‌های رسومات با بافت خانواده باعث می‌شود که برخی از آن‌ها نادیده گرفته شوند.



زمانی که دبیرستان جفرسون واقع در غرب پنسیلوانیا تصمیم گرفت نمایشنامه‌ی قدیمی «کمانداری بر روی پشت بام» را به روی صحنه ببرد، مدرسین تئاتر مدرسه به این فکر افتادند که رسم و رسومات موجود در متن نمایش و شخصیت اصلی نمایش را تغییر دهند تا با توجه به جامعه‌ی امروزی قابل اجرا و قابل درک باشد و برای اینکه والدین را نسبت به این آداب و رسوم تحت تأثیر قرار دهند درباره‌ی شیوه‌ی اجرای نمایش به بحث با والدین پرداختند. و در نهایت مدیریت مدرسه تصمیم

گرفت با همکاری و مشورت والدین و دانش‌آموزان و با توجه به ارزشی که برای این رسومات در زندگی خود قائل هستند جایگاه آن را در زندگی‌ها بیابند و هر جلسه را بر روی نوار ویدئو ضبط کردند و قبل از اجرای هر بخش از نمایش با هم به تماشای آنچه ضبط کرده بودند نشستند و متوجه چیزهای بسیاری شدند که جوان‌ها و مسن‌ترها را تحت‌تأثیر قرار می‌داد.

«بسیاری از افراد در تعطیلات یا فرصت‌هایی که ایجاد می‌شود شانس کنار هم بودن را پیدا می‌کنند که این هم بخشی از رسومات است.» یکی از دانش‌آموزان هفت ساله برای آن‌ها تعریف کرده بود که تمام اعضای خانواده، مادر بزرگ و پدر بزرگ، خاله و دایی و خلاصه همه‌ی فامیل، سالی یک‌بار کنار دریا دور هم جمع می‌شوند. یک فرد هشتاد ساله‌ی دیگر هم تعریف کرده بود که در اعیاد و مناسبت‌ها همه‌ی خانواده دور هم جمع می‌شوند. کتی که وظیفه‌ی تصحیح متن را به عهده دارد می‌گوید: «ما می‌خواستیم نشان بدهیم که رسومات در زندگی مهم هستند. ساده‌ترین راه یاد گرفتن آن نیز بیان آنچه انسان‌ها تجربه کرده‌اند، از زبان خودشان است.



رسومات خانوادگی باعث تقویت و رشد اجتماعی بچه‌ها می‌شود و وابستگی‌های احساسی و خانوادگی را به میزان هفده درصد افزایش می‌دهد.



شرایطتان را خود شما تعیین کنید

شغل یا محل کاری که انتخاب کرده‌اید یا با شما همخوانی دارد و یا ندارد. رابطه‌ی بین زندگی شغلی و زندگی خانوادگی شما هر چه باشد، رضایت شما از زندگی شغلی‌تان هیچ ربطی به خانواده‌تان ندارد. زمانی که درباره‌ی انتخاب شغل تصمیم می‌گیرید، همراه با احتیاجات خانواده‌تان، این نکته را هم در نظر بگیرید که آیا خودتان آن را دوست دارید؟ زیرا نیازهای خانواده‌ی شما کاری را که دوست ندارید و آن را نمی‌خواهید، به کاری خوب تبدیل نخواهد کرد.



ایوا از ۲۵ سال پیش تا به حال در رستورانی در میلواکی به عنوان پیش خدمت مشغول به کار است. او می گوید:

«من همیشه معتقدم هر کاری که هر کسی انجام می‌دهد مهم است. هنگام کار به جز کارم به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کنم. من پیشخدمتم و کارم را خیلی دوست دارم.»

ایوا که در چکسلواکی متولد و بزرگ شده بود بدون اینکه کلمه‌ای انگلیسی بلد باشد به امریکا مهاجرت کرد. او از یک سو شروع به آموختن

انگلیسی کرده و از سوی دیگر خود را برای امتحانات دانشگاه آماده کرده بود. درضمن او حاضر نبود زمانی که وارد دانشگاه شد شغل خود را به‌عنوان پیش‌خدمت کنار بگذارد.

«کار را به‌عنوان پیش‌خدمت شروع کردم و در حین آماده شدن برای امتحانات دانشگاه، آن محیط را هم خیلی پسندیدم. با من خیلی هم‌خوانی داشت. بعدها ازدواج کردم و صاحب فرزند شدم که این هم یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی من بود. این کار برای خودش نقاط قوتی دارد، کارم را دوست دارم و احتیاجاتم را برآورده می‌کند و از این مسأله خیلی راضی‌ام.

وقتی انسان از یک کشور خیلی فقیرتر به اینجا می‌آید آنچه در دست دارد، برای او کفایت می‌کند و به این فکر نمی‌کند که باید همه چیز داشته باشد. نیازها و خواسته‌های من خیلی ساده و روشن است. خدا را شکر می‌کنم که اینجا هستم.»

ایوا به کسانی که می‌خواهند این شغل را آغاز کنند توصیه‌ای دارد: «این کار هم مانند مشاغل دیگر است. انسان باید کاری را که انجام می‌دهد، دوست داشته باشد، در غیر این صورت احساس خفگی می‌کند و نابود می‌شود.»



علاقه‌مندی انسان‌ها به شغلشان باعث می‌شود احساس کنند که رشته‌ی کار در دست آن‌هاست و صاحب کارشان آن‌ها را حمایت می‌کند و این احساسات مثبت، زندگی خانوادگی آن‌ها را به‌تمامی تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد.



فعالیت‌ها را حمایت کنید اما آن‌ها را مطالبه نکنید

چگونه می‌توانید زمان خالی و اوقات بیکاری بچه‌ها را به گونه‌ای مثبت و ارزشمند جهت دهید؟ بهترین روش در این موارد این است که به آن‌ها دل و جرأت بدهید و از آن‌ها نخواهید کاری را انجام دهند بلکه آن‌ها را تشویق کنید که به عضویت یک مرکز آموزشی یا مرکز ورزشی درآیند چون در این مکان‌ها در سایه‌ی فعالیت‌هایی که به بچه‌ها پیشنهاد می‌شود به آن‌ها فرصت می‌دهد که از نظر اجتماعی رشد بیشتری داشته باشند، دوستان بیشتری پیدا کنند و چیزهای بیشتری بیاموزند. اگر از بچه‌ها نخواهید یا آن‌ها را مجبور کنید به این مراکز بروند، جنبه‌ی تفریحی کار به کلی از بین می‌رود و جنبه‌ی یک کار اجباری را به خود می‌گیرد. فرصت‌هایی را پیش بیاورید که کودک بتواند در فعالیت‌های گروهی شرکت کند تا به این شیوه علاقه‌مندی‌های او را بشناسید. همیشه از آن‌ها حمایت کنید و آن‌ها را تشویق کنید، اما هرگز آن‌ها را مجبور نکنید.

ساکنین Ridge wood در نیوجرسی به فرزندان خود افتخار می‌کنند. این بچه‌ها علاوه بر کلاس درس در زمینه‌های ورزشی نیز موفق

هستند. موفقیت‌های آن‌ها به همین جا ختم نمی‌شود، آن‌ها در زمینه‌ی موسیقی و حتی شطرنج نیز موفق‌اند. اما بسیاری از والدین نگران خستگی فرزندان خود هستند و این نگرانی از آنجا سرچشمه می‌گیرد که بچه‌ها علاوه بر استفاده از زمان‌های بیکاری خود زمانی را که با والدین خود می‌گذرانند نیز کاهش داده‌اند. مدیران مدرسه و والدین برای حل این مشکل جلسه‌ای تشکیل می‌دهند تا برای این مشکل راه‌حلی بیابند و تصمیم می‌گیرند شبی به نام شب خانواده ترتیب دهند. در این شب هیچ‌گونه فعالیت مدرسه‌ای انجام نخواهد گرفت (حتی به بچه‌ها تکالیف منزل هم نمی‌دهند) و به جز برنامه‌ی درسی کلاس، هیچ فعالیتی انجام نخواهد شد، به بیان دیگر هر کس زمان خود را با عزیزانش می‌گذراند و کنار آن‌ها خواهد بود. ماریکا یکی از کسانی که پیشنهاد شب خانواده را مطرح کرده بود، به شکل بارزتری، شاهد نگرانی اهالی دهکده بوده است. «جامعه‌ی ما شاید می‌خواهد به این ترتیب این مسأله را مطرح کند که حق انتخاب‌های دیگری نیز وجود دارد. شاید هم تمام این فعالیت‌ها و به چپ و راست دویدن‌ها بهترین چیز ممکن برای فرزندان نباشد.»



بیست و چهار درصد از بچه‌هایی که به جز کلاس درس در فعالیت‌های دیگری مانند ورزش و مراکز دانش‌آموزی شرکت می‌کنند از رفتن به مدرسه احساس خشنودی و رضایت بیشتری دارند.



توجه نشان دادن، موضوعی شخصی است

توجه نشان دادن به یک انسان، به یاری او شتافتن، زمانی که او به شما نیاز دارد، چه آن فرد یک کودک باشد یا فردی بزرگسال، در تمام این موارد، شما توان و قدرت خود را از پیوندی که بین شما وجود دارد می گیرید. برای اینکه در توجهی که نشان می دهید موفق باشید و این توجه تداوم داشته باشد باید این توجه بر پایه‌ی عشق و علاقه باشد. چون هیچ چیز مانند عشق و محبت مهم و ماندگار نیست.



تی.کیاه کریستال کیماه که در سریال‌های تلویزیونی مانند خانواده‌ی کوزبی و زندگی رنگی نقش ایفا کرده است، زندگی هالیوودی زیبایی دارد، خانه‌ای بزرگ و زیبا، ماشینی بزرگ و کاری منظم. او برای نگهداری از مادر بزرگ خود که تازگی به بیماری آلزایمر مبتلا شده است به خانه‌ای که در آن به دنیا آمده و بزرگ شده بود و به شیکاگو نقل مکان می کند. مادر بزرگش او و سه خواهرش را بزرگ کرده است. او برای پرورش و تحصیل نوه‌هایش، هر کاری که از دستش برمی آمد، انجام می داد و هرگز دریغ نکرده بود.

تی. کیه به خاطر بیماری مادر بزرگش هر روز گریه می‌کند. او می‌گوید مراقبت از مادر بزرگش و زندگی در کنار او وجوهی مثبت و منفی دارد. «انسان احساس می‌کند به بن‌بست رسیده است، درست مانند اینکه در لابیرنتی (هزارتویی) به دنبال راه خروج می‌گردد. می‌دانم که مادر بزرگم آنجاست. این اواخر گفته‌های او را به‌شیوه‌ای دیگر گوش می‌کنم زیرا به واسطه‌ی گفته‌هایش متوجه می‌شوم که می‌خواهد چه بگوید.» خانه‌ی مادر بزرگش پر از مجلات و عکس‌های مربوط به موفقیت‌های اوست.

«بخشی از من برای جلب رضایت و توجه او بسیار تلاش کرده بود، اما بدبختانه او دیگر مرا نمی‌شناخت و سریال‌های مرا تماشا نمی‌کرد. نمی‌دانم تمام تلاش‌های من چه مفهومی داشته است.» او سخنانش را این‌گونه ادامه می‌دهد:

«چیزی بدتر از این وجود ندارد که شما ببینید عشق و علاقه‌ی شما به هیچ دردی نمی‌خورد، مادر بزرگم برای بزرگ کردن ما هر کاری که در توان داشت انجام داده بود و علاقه‌ای که به ما داشت باعث شده بود توان کافی برای این کار را بیابد و اکنون برای من خیلی مهم است که بتوانم علاقه‌ام را به او نشان دهم.»



رابطه‌ی بین کسی که مورد توجه قرار می‌گیرد و کسی که او را دوست دارد، به احساساتی چون احساس مسؤولیت و خوشبختی تبدیل می‌شوند و بیش از دیگر عناصر خارجی مهم هستند.



شما نمی‌توانید در بان خانواده باشید

در ازدواج‌هایی که عمری طولانی داشته‌اند و زوجها عمری با خوشی در کنار هم زندگی کرده‌اند، اغلب می‌بینیم که درباره‌ی خاطرات، تجربیات و شنیده‌های خود درباره‌ی اینکه عمر زندگی آن‌ها طولانی نخواهد بود صحبت می‌کنند. نشنیده گرفتن چیزهایی که به آن‌ها گفته می‌شده ممکن بوده است باعث سرد شدن آن‌ها از خانواده‌شان گردد. درست است که همه‌ی ما بهترین‌ها را برای خانواده‌مان می‌خواهیم اما زمانی که یکی از اعضای خانواده رابطه‌ای جدی را آغاز می‌کند با در نظر گرفتن اینکه این فرد ممکن است روزی یکی از اعضای خانواده‌ی ما شود سعی می‌کنیم از این موضوع مطمئن شویم که آیا او لایق خانواده‌ی ما هست یا خیر.

اما بدبختانه کسی که باید در این مورد تصمیم بگیرد ما نیستیم. بی‌شک باید به این نکته توجه داشته باشیم که نظر منفی ما ممکن است به بروز اختلاف در خانواده منجر شود و هیچ تأثیری نیز، در تصمیم فردی که باید تصمیم بگیرد نخواهد داشت.



کریگ سه دختر داشت. او زمانی که دخترانش کوچک بودند همیشه با خود فکر می‌کرد که آیا پس از اینکه دخترانش بزرگ شوند و خانه را ترک کنند، وظیفه‌ی پدری او به پایان خواهد رسید یا خیر؟ اما اکنون می‌گوید:

«زمانی که دخترها کوچک بودند دعوای در خانه به خاطر زمین خوردن آن‌ها و کبود شدن زانوهایشان و گریه‌های دائمی آن‌ها به دلیل درد زمین خوردن بود، اما حالا هر سه‌ی آن‌ها دختران بزرگی شده‌اند و مشکلات و بحران‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شویم بسیار پیچیده‌تر و جدی‌تر است.»

کریگ معتقد است که باز هم باید محدودیت‌ها و مرزهایی تعریف شود: «بزرگ شدن دخترانم چیز خیلی قشنگی است. دخترانم خیلی عاقل هستند. می‌توانم با آن‌ها درباره‌ی سیاست، کتاب و تمام آنچه در زندگی من یا آن‌ها اتفاق می‌افتد صحبت کنم، اما زندگی همیشه در خوشی نمی‌گذرد. بزرگ شدن آن‌ها باعث نمی‌شود که وقتی ناراحت هستند یا روزهای سختی را می‌گذرانند، نگران و ناراحت نباشم، اما با وجود همه‌ی این‌ها انسان‌ها باید به فرزندانشان فرصت دهند که زندگی کنند، از خطاهای خود درس بگیرند و خوشبختی خود را بیابند.»

«زمانی که بچه‌ها بزرگ می‌شوند پدران و مادران متوجه می‌شوند که بچه‌های آن‌ها زندگی خیلی متفاوتی دارند. گاهی بهتر است به جای اینکه سعی کنیم بچه‌ها را محدود کنیم و از کارهایی که انجام می‌دهند انتقاد کنیم، از آن‌ها حمایت کنیم که بی‌شک نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت.»



در روابط خانوادگی، زمانی که انسان‌ها احساس کنند روابط آن‌ها مورد تأیید اعضای خانواده است به میزان بیست و پنج درصد بیش از سایرین احساس رضایت می‌کنند و از رابطه‌ی خود رضایت بیشتری دارند.



این که چه کسی پول در می آورد به هیچ وجه مهم نیست

بر اساس تحقیقاتی که وزارت کار امریکا انجام داده مشخص شده است از هر سه خانم، در یک مورد از آن‌ها درآمد زن خانه از همسرش بیشتر است، اما خانواده‌ی شما محل کارتان نیست. مهم نیست که در خانواده چه کسی درآمد بیشتری دارد. در یک خانواده، درآمد اصلی مال هر کسی که باشد، این موضوع برای خانواده به مثابه‌ی کل و یک مجموعه‌ی خیلی خوب است. اگر به درآمد به مثابه‌ی یک رقابت نگاه کنیم خیلی خطرناک است و ممکن است هدف اصلی از کسب درآمد را تغییر دهد. مشخص کنید که چه چیزی، هم برای شما و هم برای خانواده‌ی شما مهم است و سعی کنید در کنار این عناصر مهم و اهدافتان علامت دلار (\$) وجود نداشته باشد.

درآمد سوزان که در یک شرکت تبلیغاتی کار می‌کرد نسبت به همسرش که کارمند و عضو یک انجمن بود خیلی بیشتر بود. زمانی که در سال‌های ۱۹۹۰ در شغل خود به اوج رسیده بود در آمدش کمابیش دو برابر حقوق همسرش شده بود و البته همزمان با این موضوع اختلافات و ناراحتی‌ها هم در منزل شروع شده بود. سوزان که خیلی بیشتر از

همسرش پول به منزل می‌آورد، تمام کارهای منزل را نیز به تنهایی انجام می‌داد. سوزان می‌گوید: «همیشه در مورد کارهای خانه دعوا می‌کردیم.» آن‌ها در نهایت به توافق رسیدند و همسرش هم کمک کردن به او در کارهای منزل را شروع کرده بود. اما سوزان در برابر این مشکلات دچار تردید شده بود که آیا خانم‌هایی که وضعیت مشابه او را داشتند هم شرایطی مثل او دارند یا خیر؟

هنگامی که در این باره با یکی از مدیران شرکت صحبت کرده بود متوجه شده بود که او در این مورد تنها نیست. سوزان و خانم‌های دیگری که مشکل مشابه او را داشتند دور هم جمع شدند و در مورد این موضوع صحبت کردند.

«زنان بسیاری را دیدم که تمام مسئولیت خانه را به تنهایی بر عهده می‌گیرند و به این نتیجه رسیدم که پول نزد هر کس باشد قدرت نیز متعلق به اوست. اما متأسفانه خانم‌ها با وجود کسب درآمد بیشتر هم نمی‌توانند قدرت را در دست بگیرند.»

سوزان دیده بود زنانی که درآمد خوبی دارند برای زندگی مشترکی که همه چیز در آن تقسیم می‌شود به آسانی درآمد خود را وارد خانواده می‌کند.

«زن‌ها زمانی که درآمد بیشتری کسب می‌کنند امکان دستیابی به قدرت مساوی بیشتری را پیدا می‌کنند.»

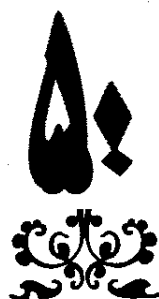
سوزان معتقد است مردانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند و در کنار زنانی هستند که درآمد خوبی دارند می‌توانند زندگی مشترک خیلی خوبی داشته باشند.

«مرد باید اعتماد به نفس داشته باشد اما در عین حال نباید روحیه‌ی رقابت‌جو داشته باشد، درضمن نباید ارزش خود را با صفرهای روی چک یا عنوان روی کارت ویزیت خود بسنجد.»



در ازدواج‌هایی که زن درآمد خوبی دارد، در مقایسه با ازدواج‌هایی که مرد درآمد بیشتری دارد، افراد به میزان کمتری دچار دردسر، ناامیدی و نارضایتی می‌شوند و میزان طلاق در این ازدواج‌ها در مقایسه با بقیه‌ی موارد کمتر است.

Ragers& Deboer 2001



شیوه و طرز صحبت کردن انسان‌ها مشابه نیست

آیا خانواده‌ی شما از ارتباط خوبی برخوردار است؟ ارتباط با کورنومتر یا هر وسیله‌ی دیگری قابل سنجش نیست. صحبت کردن انواع بسیاری دارد، اما کاربردی‌ترین نوع آن حالتی است که فرد سخن‌گو، خود را در آزادی کامل احساس کند. ارتباط خوب بین اعضای خانواده باعث راحتی، تعادل و هماهنگی می‌شود، همچنین باعث می‌شود اعضای خانواده به‌گونه‌ای درست و صادقانه بدون ترس از واکنش‌های اطرافیان صحبت کنند.

چنین فضایی باعث می‌شود که نسبت به خانواده‌مان احساس خوبی داشته باشیم و خودمان نیز احساسمان را خیلی صادقانه نشان دهیم و تفکراتمان را با آن‌ها تقسیم کنیم.



مای مینسون یکی از اساتید دانشگاه مارکویت، چیزهای بسیاری از دانشجویانش و خانواده‌های آن‌ها شنیده و متوجه شده است که بعد از سال‌های اولیه‌ی دانشگاه، دانشجویان زمانی که برای تعطیلات تابستانی به منزل می‌روند در برقراری ارتباط با خانواده‌ی خود دچار مشکل می‌شوند و خانواده‌های آن‌ها نیز درست احساس مشابهی دارند.

«مشکل اصلی آن‌ها، برداشت‌های عجیب و غریب است. مدت زیادی در کنار هم زندگی کرده‌اید اما این چند ماهی که دور از هم گذرانده‌اید باعث شده است هر کسی روابط خود را بررسی کند. زمانی که یکی از دانشجویانم با موهای آبی رنگ به خانه برگشته بود خانواده‌اش شک کرده و فکر کرده بودند که شاید دخترشان به عضویت یکی از مذاهب عجیب و غریب درآمده است.»

دکان درباره‌ی حساس بودن مواردی از این قبیل به خانواده‌ها هشدار می‌دهد: «تمام مقرراتی که از قبل تعیین شده‌اند را باید کنار بگذارید و قوانین جدیدی را تعیین کنید. کم‌کم به زمان عدم وابستگی و استقلال بچه‌ها نزدیک می‌شوید، البته هر کسی با مشکلات و موانعی نیز روبه‌رو خواهد شد. به‌عنوان کسی که مدت بیست سال است در این دانشگاه با دانشجویان ارتباط دارم سعی می‌کنم جلوی خطاهای آن‌ها در ارتباطاتشان را بگیرم. احساسات و تفکراتشان را درست و صادقانه بیان کنید و منتظر نباشید که زمان همه چیز را حل کند. منتظر این نباشید که هر کسی را دچار بحران عصبی کنید. والدین باید بدانند که هنگام پایان دوران دانشگاه و بازگشت به خانه، فرزندان آن‌ها و تفکراتی که نسبت به محیط خانواده دارند دوباره به شکل اولیه باز خواهد گشت. پس از فارغ التحصیلی آن‌ها از استقلال و آزادی خود خشنود هستند، اما متوجه اهمیت خانواده نیز شده‌اند.



انسان‌هایی که شانس برقراری ارتباط نزدیک با کسانی را که دوست دارند دارا هستند و در آرامش کامل، موفق به برقراری این ارتباط می‌شوند به میزان هجده درصد بیش از سایرین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند.



بازتاب هر کاری که انجام می‌دهید به خودتان باز خواهد گشت

بیشتر افراد تمایل دارند در کارهایی که انجام می‌دهند از حمایت بیشتر خانواده برخوردار باشند، این کار ممکن است تحصیل باشد یا هر کار دیگری؛ بسیاری معتقدند که به تنهایی مبارزه می‌کنند و خانواده‌های آن‌ها علاقه‌ای به موضوع مورد نظر آن‌ها نشان نمی‌دهند یا تلاش آن‌ها را نادیده می‌گیرند. برای اینکه احساس کنید از حمایت بیشتری برخوردارید چه می‌کنید؟ شما هم یاری بیشتری می‌رسانید و بیشتر کمک می‌کنید؟ احساس حمایت با تقسیم کردن این حس با دیگران مانند موج بزرگ‌تر می‌شود. احساسات مثبت و خوب، اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و اگر از همان ابتدا حالت تدافعی بگیرید احساسات منفی، شما را اسیر خود می‌کند.



بوبی یونگ که در دبیرستانی در ایسلند قهرمان دو و میدانی است موفق شده است از آکادمی ورزش بورسیه کسب کند. او بدون وقفه در طی سال‌های دبیرستان هر روز دویده و به توصیه‌های مربی خود عمل کرده است. پدر او می‌گوید: «همیشه خیلی خوب کار می‌کرد. در هیچ کدام از

جلسات تمرین غیبت نداشت و حتی زمانی که آسیب می‌دید و مصدوم بود هم در تمرینات شرکت می‌کرد.

با اینکه از دید دیگران فردی خیلی خشن و سرد به نظر می‌رسد، اما خیلی خوب و دل رحم است. بوبی که از این سخنان پدرش خیلی خوشحال است، تمام موفقیت خود را مدیون پدرش می‌داند.

بوبی که متولد لیبی است زمانی که شانزده سال داشت به اتفاق پدر و خواهرش به امریکا مهاجرت کرده است. «ما برای اینکه در زندگی شانس تحصیل و رفتن به دانشگاه را داشته باشیم به اینجا آمدیم.

اگر حمایت پدرم نبود، نمی‌توانستم هیچ کاری انجام دهم و از هیچ فرصتی استفاده کنم. برای اینکه به خواسته‌های خانواده‌ام توجه کنم، هم در مدرسه و دانشگاه و هم در ورزش، بسیار تلاش کردم.»

بوبی که حمایت و کمک‌های پدرش نسبت به خودش را الگو قرار داده است، در درس‌های خواهرش تا جایی که می‌توانسته به او کمک کرده و او را برای امتحانات ورودی دانشگاه آماده کرده است.



شصت و هشت درصد از انسان‌ها، کسانی هستند که فکر می‌کنند می‌توانند کمک‌های بیشتری به همسر و فرزندان خود داشته باشند اما این کار را نمی‌کنند و خود آن‌ها نیز در دوران کودکی کمک مورد نیاز خود را از خانواده‌شان دریافت نکرده‌اند.



نسل بعدی، خانواده را بر اساس ذهنیت خود تعریف خواهد کرد

والدینی که بیش از حد به فرزندان خود وابسته‌اند انتظار دارند بچه‌ها پس از ازدواج نیز روش سابق خود در زندگی را همچنان ادامه دهند، حال آنکه ما می‌دانیم که بچه‌های نسل آینده در مقایسه با ما تمایل کمتری برای بچه‌دار شدن از خود نشان می‌دهند و نگرش آن‌ها به زندگی نیز بسیار متفاوت است. به زندگی نسل جدید طوری نگاه نکنید که گویی آن‌ها زندگی خانوادگی شما را نمی‌پسندند یا قصد تحقیر آن را دارند. فراموش نکنید بچه‌هایی که در خانواده‌ای صمیمی بزرگ شده و از عشق و محبت کافی برخوردار بوده‌اند، همیشه تمایل دارند در آینده نیز چنین خانواده‌ای داشته باشند.



متخصصین ثابت کرده‌اند کسانی که در خانواده‌ای سرشار از عشق و محبت و مثبت پرورش یافته‌اند بدون توجه به مجرد یا متأهل بودن،

فرزند بیشتر یا کمتر داشتن یا حتی نداشتن فرزند در مقایسه با سایرین خود را خوشبخت‌تر احساس می‌کنند.

Robinson – Rowe 2002



تلاش‌های خود را با دیگران قسمت کنید

در زندگی خانوادگی شما هر نوع مشکلی که وجود دارد، فراموش نکنید که خانواده‌های دیگری هم می‌توانند مشکل مشابه شما را داشته باشند. ما اغلب نیاز داریم درباره‌ی مشکلاتمان با همسایه، دوستان، گروه‌های اجتماعی یا کسی که در اینترنت با او روبه‌رو می‌شویم صحبت کنیم. زمانی که تجربیاتمان را با دیگران تقسیم می‌کنیم متوجه می‌شویم تنها ما نیستیم که چنین شرایطی داریم؛ افراد بسیاری هم مثل ما هستند. زمانی که با دیگران صحبت می‌کنیم، تفکراتمان را بیان می‌کنیم و تفکرات آن‌ها را نیز می‌شنویم، به درک و باوری می‌رسیم که به ما کمک می‌کند خیلی آسان‌تر زندگی کنیم.



جین مدیر انجمنی است که وظیفه‌ی آن کمک کردن به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی است که نوه‌های خود را بزرگ می‌کنند.

«از همان روز اول متوجه می‌شوید که این پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هنوز برای پذیرش نوه در زندگی خود آماده نیستند. آن‌ها نه جیبی پر از پول و نه اتاقی پر از اسباب بازی و نه توانایی سروکله زدن با یک کودک را دارند.»

«از این به بعد باید وضیت بچه‌ها را بررسی کنیم. چون والدین این بچه‌ها اغلب با مشکلات خیلی بزرگی روبه‌رو بوده‌اند و مجبور شده‌اند فرزندان‌شان را نزد پدربزرگ و مادربزرگ بگذارند و به همین دلیل هم بیشتر اوقات با مشکلات رفتاری روحی و روانی خیلی جدی کودکان روبه‌رو هستند. درباره‌ی بچه‌هایی صحبت می‌کنیم که با ضربه‌های عاطفی روبه‌رو بوده‌اند.»

گروه جین کمک‌های لازم برای کودکان را در اختیار پدربزرگ و مادربزرگ‌ها قرار می‌دهند این کمک‌ها شامل همه چیز از تغذیه تا تحصیل و آموزش کودکان می‌شود تا پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بتوانند تمام نیازهای نوهی خود را تأمین کنند.

جین می‌گوید آن‌ها به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی کمک می‌کنند که با وجود علاقه‌ی بسیار به نوهی خود، از عهده‌ی برآورده کردن و تأمین نیازهای او بر نمی‌آیند.

«برای برخی از آن‌ها گروه ما مانند یک راه نجات است. شما در اینجا می‌توانید افراد بسیاری را بیابید که مشکل مشابهی را تجربه کرده‌اند. بعد از پایان یکی از جلسات، یکی از خانم‌ها هنگام خروج از جلسه به جین گفته بود که: «می‌دانم که دیگر تنها نیستم.»



تحقیقاتی که بر روی والدینی که با فرزندان‌شان مشکلاتی دارند انجام شده است نشان می‌دهد که نود و چهار درصد این والدین پس از صحبت کردن درباره‌ی مشکل خود با کسانی که تجربه‌ی مشابهی داشته‌اند، احساس خیلی بهتری پیدا کرده‌اند. نود و نه درصد از آن‌ها نیز ابراز داشته‌اند که بعد از این گفتگو فکرهای خیلی خوبی به ذهن‌شان رسیده است.



به خوراک و پوشاک دقت کنید

در زندگی هر کسی عناصر با ارزش و بی‌ارزش بسیاری وجود دارد. در شرایطی که پوشاک برای بعضی از بزرگ‌ترها در درجه‌ی اول اهمیت است، برای گروه دیگر ممکن است در جایگاه دوم باشد. اما برای جوان‌ترها شیوه‌ی لباس پوشیدن ابعاد متفاوت‌تری دارد، چون نمی‌خواهند در مقابل دیگران احساس حقارت کنند. انسان‌ها با نگاه کردن به لباس‌های دیگران فوری درباره‌ی آن‌ها اظهار نظر می‌کنند و باعث می‌شوند که فرد خود را طرد شده یا حتی بدتر احساس کند.

فراموش نکنید که لباس برای جوان‌ها چیزی فراتر از لباسی است که انسان تنها برحسب اجبار و نیاز بر تن می‌کند. لباس برای بچه‌ها تابلویی است که همراه خود دارند تا نشان دهند که چه کسی هستند یا می‌خواهند باشند.



لیا علاوه بر اینکه هنوز نمی‌تواند اسم دوستش را که در کلاس دوم درس می‌خواند درست تلفظ کند، در ذهن خود درباره‌ی او نظرات بسیاری دارد.

«مثل من صحبت نمی‌کند و به هیچ وجه شبیه من نیست. اما من باز هم او را دوست دارم و می‌پسندم. بعضی اوقات در پارک با من بازی می‌کند و بعضی اوقات هم در اتوبوس کنارم می‌نشیند.»

سرویس مدرسه‌ی لیا، بچه‌هایی را که تفاوت‌های مشهود و بسیاری با کودکان دیگر دارند به مدرسه می‌برد. به دوستی بچه‌هایی که از فرهنگ‌های متفاوتی آمده‌اند، خیلی برخورد می‌کنیم. احترام گذاشتن به کسانی که از سایر کشورها آمده‌اند را باید از مهد کودک‌ها و کودکان‌ها به بچه‌ها آموخت.

«انسان‌ها بی‌درنگ متوجه تفاوت‌ها می‌شوند. این الگویی است که خود به خود شکل می‌گیرد و رفتاری بسیار طبیعی است. این جمله را پروفسور فرانسیس آبود بیان می‌کند.»

کودکان حتی قبل از یک سالگی متوجه تفاوت‌های موجود بین انسان‌ها می‌شوند. پروفسور آبود معتقد است به جای نادیده گرفتن این تفاوت‌ها چنان که گویی وجود ندارند، باید آن‌ها را از تفاوت‌ها آگاه کنند. پروفسور به‌ویژه درباره‌ی شیوه‌ی برخورد مسؤولین در دوره‌ی پیش از دبستان توجه نشان می‌دهد.

«زمانی که با بچه‌هایی کوچک هستید، این شانس را دارید که این تفاوت‌ها را ببینید، اما درعین حال می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که رفتار درست و محترمانه‌ای داشته باشند.»

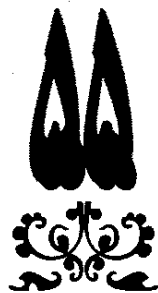
این حرکت را مدرسه‌ی آنا با نام روز لباس‌های فرهنگ‌های مختلف، آغاز کرده است. هر دانش‌آموز لباس محلی یکی از همکلاسی‌های خود را می‌پوشد. دانش‌آموزانی که لباس‌های همکلاسی خود را پوشیده‌اند درباره‌ی گذشته‌ی خود نیز صحبت می‌کنند. لباس‌هایی که می‌پوشند.

شامل لباس‌های محلی کشورهای خیلی دور تا تی‌شرت بیس‌بال است، اما هر کس لباس فرم فرد دیگری را می‌پوشد و برای مدت کوتاهی به وسیله‌ی این لباس‌ها به هویت او درمی‌آید. این کار به درک این تفاوت‌ها کمک کرده است و کودکان را متوجه این مطلب ساخته است که افراد هر لباسی که بر تن داشته باشند، آنچه اهمیت دارد. آدمی است که در درون آن لباس قرار دارد و هیچ تفاوتی نخواهد کرد.



تحقیقات نشان داده است از هر ده زن جوان، هشت نفر آن‌ها به هنگام انتخاب لباس از روشی استفاده می‌کنند که در کمترین حد ممکن، ظاهر آن‌ها را به گونه‌ای منفی تحت تأثیر قرار دهد.

Cosbey 2001



رقابت بین انواع، برندهای ندارد

گروهی از انسان‌ها را در یک کلاس یا دفتر کار بگذارید یا به میهمانی دعوت کنید و دور هم جمع کنید یا حتی دور یک میز. بی‌شک بین آن‌ها مسابقه‌ای درخواهد گرفت. رقابت خود به خود بروز می‌کند و باعث رشد و پیشرفت می‌شود. اما در اینجا عنصری که اهمیت حیاتی دارد این است که ما این الگو را چگونه ببینیم و بررسی کنیم. اگر در خانواده به افراد اجازه دهیم تا جو رقابت حاکم شود سبب می‌شویم که به جای عشق پیوندهای خانوادگی گسسته شود و همه‌ی اعضای خانواده به دنبال کسب امتیازات بیشتر و پیشی گرفتن از یکدیگر باشند. فراموش نکنید که رقابت‌های بسیار که برخی از آن‌ها از نظر شما بی‌معنی خواهند بود نیز بین اعضای خانواده شکل خواهند گرفت و به خاطر داشته باشید که این رقابت‌ها باعث خواهد شد برخی حقیقت‌ها را ببینیم.



شیلا هرگز دوست نداشت خواهر یا برآذری داشته باشد. او عادت کرده بود که در جایگاه تنها فرزند خانواده تمام توجه‌ها را متوجه خود کند. زمانی که نیکول متولد شد او به هیچ وجه حاضر نشد او را به نام واقعی خود یعنی نیکول صدا کند و اسم گوگو به معنای گل را روی او گذاشت.

بچه‌ها مدام با یکدیگر در حال مسابقه و رقابت بودند. در مدرسه هم به خاطر نمرات درسی با هم رقابت می‌کردند و به هنگام ورزش برای کسب جوایز بیشتر رقابت داشتند و هر کاری از دستشان بر می‌آمد انجام می‌دادند. و به خاطر دوستانشان نیز یکدیگر را رقیب هم می‌دیدند و برای اثبات اینکه چه کسی دوست بیشتری دارد نیز با یکدیگر رقابت می‌کردند. زمانی که به سن دبیرستان رسیدند مشاجره‌ی دیگری بر سر آشنایی با جنس مخالف بین آن‌ها در گرفت. پس از گذشت چند هفته از آشنایی شیلا با پسری جوان، نیکول موفق شد توجه آن پسر را به سوی خود جلب کند و زمانی که او به نیکول پیشنهاد نامزدی داد شیلا با خواهرش قهر کرد. در نهایت مادر خانواده که از این جو نامناسب و پر تشنج خانواده که از زمان تولد نیکول در خانه حاکم شده بود به تنگ آمده بود. کنترل اوضاع را به دست گرفت.

«می‌فهمید که هیچ‌کدام از شما موفق به برنده شدن در این مسابقه نخواهید شد، چون این مسابقه هرگز به پایان نخواهد رسید. به جای اینکه با هم مسابقه بدهید، به هم کمک کنید، در این صورت همه چیز خیلی متفاوت خواهد شد.» این رفتار مادرشان باعث شد آن‌ها به نکات بسیاری پی ببرند.

«ما می‌توانستیم پیوند خواهری‌مان را برای کمک به هم به کار ببریم و تازه فهمیدیم که محبت بی‌قید و شرطی بین ما وجود دارد، اما چقدر حیف شد که مدت بسیاری این عشق رفتارمان را تحت تأثیر قرار نداد و نتوانستیم آن را ببینیم. اما سرانجام متوجه شدیم هیچ‌کدام از ما بدون دیگری نمی‌تواند کاری را انجام دهد.»



بچه‌هایی که درگیر احساس رقابت شدید با خواهران و برادران‌شان می‌شوند به میزان یازده درصد کمتر از بقیه متوجه این مسأله هستند که روابط بچه‌ها هم درست شبیه به روابط بزرگ‌ترهاست.



هرگز دو کار را به طور همزمان انجام ندهید

آیا شما در احساس نگرانی کردن استاد هستید؟ آیا همیشه از درست انجام نشدن کارها می‌ترسید؟ آیا زمانی که کارها خوب پیش نمی‌روند باز هم فکر می‌کنید که دیگر کاری برای انجام دادن باقی نمانده است؟ بسیاری از انسان‌ها می‌دانند که این نوع تفکر برای آن‌ها سودی ندارد اما باز هم به همین روش ادامه می‌دهند و در نتیجه به خاطر همین نوع تفکرشان هیچ چیز در زندگی‌شان خوب پیش نمی‌رود.

لوییس گوزمان بازیگر فیلم‌ها و سریال‌هایی چون «ترافیک و ماگنولیا» «اوز NYPD آبی» و «قانون یا دستور» و سریال تلویزیونی همانام خودش به نام لوییس است. زندگی شغلی او خیلی شلوغ بود و زندگی شخصی‌اش از آن هم شلوغ‌تر. او همراه با همسرش و چهار پسر که به فرزندپذیرفته‌اند زندگی می‌کرد لوییس همیشه می‌خواست که خانواده‌اش را از نوع زندگی و فشارهایی که خانواده‌ی سایر بازیگران با آن روبه‌رو بودند دور نگاه دارد. به همین دلیل به منطقه‌ی ورمونت نقل مکان کرد.

«می‌خواهم هر موقع فرزندانم دلشان می‌خواهد از خانه خارج و سوار بر دوچرخه‌ی خود شوند و بتوانند با خیال راحت گردش کنند.

دلم نمی‌خواهد نگران آن‌ها باشم. دوست دارم در چنین جایی بدون نگرانی زندگی کنم. جایی که همه همدیگر را بشناسند و من هم مرتب نگران کارم نباشم. می‌خواهم آن‌ها در محیطی آرام بزرگ شوند. و در نهایت با انتخابی عاقلانه جایی پیدا کردم که با خیال راحت بتوانم فرزندانم را بزرگ کنم. در اینجا دیگر می‌توانم تمام توجهم را معطوف خانواده‌ام کنم و از درگیری شهرهای بزرگ دور باشم.»

اما لوییس حتی در ورمونت هم از شغل خود دلسرد نشد. اینجا شهری کوچک است و انسان‌ها این‌طور می‌گویند: «وای خدای من یک نفر که او را از سریال‌های تلویزیونی می‌شناسیم همسایه‌ی ما شده است. بیاید برای صرف چای به منزل او برویم.»

کسانی که نگرانی‌های خود در خصوص خانواده‌های‌شان را به زندگی حرفه‌ای خود انتقال می‌دهند یا نگرانی‌های شغلی خود را به خانه می‌برند در زندگی خود در مقایسه با دیگران ۳۲٪ بیشتر احساس ناامیدی می‌کنند و نسبت به کسانی که معتقدند کار از زندگی شخصی جداست به میزان ۴۴٪ بیشتر احساس می‌کنند که همه چیز از کنترل آن‌ها خارج شده است.

سومرو کنایت ۲۰۰۱



برای چیزهای مشابه، ارزش و اهمیتی متفاوت قائل خواهید شد

انسان‌ها به گونه‌ای ذاتی با خود می‌اندیشند اگر هم‌سرم، والدینم و فرزندانم می‌دانستند و می‌دیدند که حق با من است همه چیز می‌توانست خیلی متفاوت باشد. اما نداشتن نظر مشابه و وجود اختلاف نظر به معنای ناتوانی یا ناآگاهی شما یا آن‌ها نیست.

اختلاف نظر جزئی، در زندگی غیر قابل پیش‌بینی است. انسان‌ها دیدگاه‌های متفاوتی دارند و تفاوت در سایر نگرش‌ها و تفکرات آن‌ها انتخابی نیست و خودبه‌خود شکل می‌گیرد. نظرات متفاوت همیشه وجود دارند.

در برابر این نظرات متفاوت هرگز احساس سرخوردگی نکنید یا عصبانی نشوید. با احترام گذاشتن به نظرات افراد مقابل کاری کنید که آن‌ها نیز به نظرات شما احترام بگذارند.



آیا هرگز مسائل را از دید فرد دیگری بررسی کرده‌اید؟ نه تنها به حرف بلکه آیا به موضوع آن‌گونه که دیگران ممکن است برداشت کنند نگاه کردید؟ این‌ها سؤالاتی است که آلبرت به عنوان یک روان‌پزشک از

بیماران خود می‌پرسد. بسیاری از افراد نیازهای گذشته و انتخاب‌های خود را به مثابه‌ی پایه و اساس در نظر می‌گیرند و ارزیابی می‌کنند. فکر می‌کنیم که حقیقت را می‌بینیم اما درواقع آنچه می‌بینیم وجهی از حقیقت است که با نظر ما هم‌خوانی دارد.

«دلیل تفاوت و اختلاف نظر شما و خانواده‌تان ممکن است از تفاوت در نوع نگرستان سرچشمه بگیرد که این نقطه‌ی شروع جر و بحث است. دلخوری‌ها و دلشکستگی‌ها آغاز می‌شود، چون با این تفکر که همه باید آن چیزی را ببینند که ما می‌بینیم، زمانی که آن‌ها می‌گویند برداشت متفاوتی از آن موضوع دارند این‌طور فکر می‌کنیم که برای مخالفت و لجبازی با ما این‌گونه رفتار می‌کنند.

دکتر آلبرت که با زوجها و خانواده‌ها کار می‌کند به بیمارانش پیشنهاد می‌کند زمانی که به چیزی نگاه می‌کنند برداشت دیدگاه شخصی خود را کنار بگذارند. تجربیاتتان را فراموش کنید و از خودتان سؤال کنید که چه می‌بینید؟ به موضوع از دید یک کودک نگاه کنید، او چه می‌بیند؟

به یکی از بحث‌های روزمره در خانه و زندگی می‌پردازیم.

کسی که کارهای خانه را انجام می‌دهد می‌خواهد این کارها را خیلی زود تمام کند و این را بسیار روشن می‌بیند و انجام نشدن آن را به حساب تنبلی می‌گذارد و کسی که می‌خواهد از زیر کارهای منزل در برود و آن‌ها را نادیده بگیرد کارها را خیلی بی‌دلیل می‌داند و اصرار کردن در انجام این کارها را دشمنی از طرف مقابل تلقی می‌کند.

درست در همین نقطه است که بحث و جدل‌ها آغاز می‌شود.

«حال آن‌که اگر هر دو نفر به مسائل از دیدگاه مشابهی نگاه کنند و آن را ارزیابی کنند در آن صورت مسیری که به پاسخ سؤال می‌رسد

خیلی روشن تر و واضح تر خواهد بود و درضمن تمام احساسات منفی‌ای که نسبت به هم دارند از بین خواهد رفت.



وجود دیدگاه‌های مختلف در خانواده مسأله‌ای بسیار طبیعی است. از بین گروهی که در یک کار تحقیقی در این مورد شرکت کردند خواسته شد که اعضای خانوادگی خود را بشناسند. کمابیش تمام اعضای این گروه شامل حدود چهل درصد از اعضا یعنی زوجین و پنجاه و دو درصد یعنی فرزندان و والدین، همگی پاسخ‌های متفاوتی داده بودند.

Shi 2003



مقررات دست و پا گیر و آزار دهنده می تواند در تمام عمر ادامه داشته باشد

پدران و مادران با هدف در امان نگه داشتن فرزندانشان ارزش های خود، رفتارها و معیارهای خود را به آنها می آموزند. این معیارها نباید بیش از حد دست و پاگیر باشد. سخت گیری بیش از حد باعث می شود آزادی بچه ها محدود شود و در تمام طول عمر، خود را در آموزش و کنترل شدید احساس کنند. همچنین باعث می شود که به خودشان فکر نکنند. برای اینکه بچه ها هم مرتکب برخی خطاها شوند و از این خطاها نیز درس بگیرند به بچه ها فرصت دهید تا احساس کنند مسیر زندگی شان در جهتی که خودشان دوست دارند در حال حرکت است.



الکس در خانواده ای بزرگ شده بود که مقررات و نظم، شبیه پادگان های نظامی در آن حاکم بود. پدر خانواده که روزها در محل کار یک افسر ارتش بود، شب ها در خانه نقش ژنرال خانه را ایفا می کرد.

«امکان نداشت بتوانیم کاری را که مورد تأیید پدرم نبود انجام دهیم و البته هر کاری که انجام می دادیم هم باید خیلی خوب و به بهترین

شیوه‌ی ممکن انجام می‌شد. آن همه نظم و انضباط و مقررات دست و پاگیر هم کافی نبود و من نتوانستم کودکی‌ام را کودکانه زندگی کنم.» این‌ها جملاتی است که الکس بیان می‌کند.

اما علاوه بر تمام این‌ها در این دنیا چیزهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند کودکان را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار دهد و الکس گاهی اوقات نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد و به این رفتار پدرش احترام نگذارد او می‌گوید. «خواهر و برادرانم انسان‌هایی محترم و فعال هستند. درحالی‌که ممکن بود خیلی بد باشیم.»

الکس که یک مهندس است در دوران سربازی هم نشان داده که تابع نظم و مقررات است. الکس مجبور شده بپذیرد که او نیز فرزندش را همان‌گونه تربیت می‌کند که پدرش او را تربیت کرده است. اما با وجود اینکه الکس همیشه در خیال خود فرزندانش را فرزندانی فعال پرکار و مؤدب و محترم می‌دیده است دختر و پسر عصیانگر او در زندگی برای خود هدفی برگزیده‌اند.

«گویی بی‌قابلیتی و ناتوانی خودم را در آن‌ها می‌بینم.» پسر مرتکب هر خطایی که می‌شود من مجازات و تنبیه شدیدتری برای او در نظر می‌گیرم و می‌بینم که این رفتار من پسر را از من و از رفتارهای مثبت دورتر می‌کند، در این گیرودار، دخترم تصمیم گرفت مهندس شود اما من می‌بینم که او از مهندس بودن خود متنفر است. او به‌عنوان مهندس کار می‌کند اما برای ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی دیگر دوباره به دانشگاه خواهد رفت.»

الکس این روزها معتقد است که شیوه‌ی تربیت فرزند او آن‌ها را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار داده است.

«نگاه می‌کنی که چه کاری برای فرزندان انجام داده‌ای یا با آن‌ها چه کرده‌ای. بعد از خود سؤال می‌کنی آیا راه و روش بهتری هم داشتم و حتی یک لحظه هم نمی‌توانی جلوی خود را بگیری و این سؤال را مرتب تکرار نکنی!»



بر اساس تحقیقی که بر روی گروهی از افراد بالای سی سال که با شرایط و نظام سخت‌گیر تربیتی بزرگ شده‌اند مشخص گردید که سی و دو درصد از آن‌ها زمانی که فرد بالغی شده‌اند معتقد بودند که حق انتخاب‌های خیلی کم و محدودی داشته‌اند.

Kasser, Soestner & Leks 2002



پدر یا مادر همسرمان، دشمن ما نیستند

اگر زندگی با مادرزن یا مادرشوهر ساده بود این همه لطیفه درباره‌ی مادرشوهرها یا مادر زن‌ها نداشتیم. البته اگر از چشم همسران به ماجرا نگاه کنید می‌بینید که یک عمر زندگی با کسی که تفکرات متفاوتی دارد، کار ساده‌ای نیست. درضمن کنار آمدن با کسانی که به واسطه‌ی ازدواج فامیل ما شده‌اند دو فایده دارد، اول اینکه باعث می‌شود تمام افراد خانواده با آن‌ها خوب رفتار کنند و ارتباط بهتری برقرار کنند و دیگر اینکه باعث می‌شود همسران را بهتر درک کنید.



سیندی و مادر شوهرش حتی در یک مورد هم با یکدیگر هم‌فکر نبوده‌اند. «درست مثل این است که ما در تمام موارد با هم اختلاف نظر داریم. در هیچ موردی نمی‌توانیم تفاهم داشته باشیم و با هم کنار بیاییم. اگر موضوع مهم یا پیش پا افتاده باشد، همیشه هر دوی ما نظرات و دیدگاه‌های متفاوتی داریم. مدت کوتاهی درباره‌ی جاهایی که هر دو دوست داریم صحبت می‌کنیم و بعد جر و بحث را شروع می‌کنیم.

سیندی برای اینکه دلخوری‌های بینشان را کم کند، سعی کرد در مقابل مادرشوهرش بی‌طرفانه رفتار کند، اما بعد متوجه شد که تغییر دادن رابطه‌شان در مسیری مثبت کمابیش ناممکن است. بعد از مدتی ساعت کار او و همسرش با هم تداخل پیدا کرد و موضوع مراقبت از بچه‌ها به یک معضل جدی تبدیل شد. کارشان به حدی دشوار شده بود که مانند قهرمانان دو میدانی که در مسابقات امدادی تیمی، پرچم را بی‌هیچ توقفی به نفر دیگر واگذار می‌کنند، وقتی یکی از آن‌ها بچه‌ها را به منزل می‌برد دیگری بدون از دست دادن کوچک‌ترین زمانی به محل کارش می‌رفت.

و بعد زمانی که وقت آن‌ها خیلی محدودتر شده بود هم، بچه‌ها را در محل کار یا بین راه به همدیگر تحویل می‌دادند. بچه‌ها با پیاده شدن از یک ماشین، سوار ماشین دیگر می‌شدند و سیندی و بیل بی‌آنکه زمانی برای با هم بودن داشته باشند از هم خداحافظی می‌کردند. مدت کوتاهی بعد هم تلفن همراهشان به صدا در می‌آمد.

«بعد از اینکه از هم جدا می‌شدیم تلفن را بر می‌داشتیم و صحبت در مورد جزییات مربوط به بچه‌ها را شروع می‌کردیم، همان مواردی را که هنگام تحویل بچه‌ها فراموش کرده بودیم به هم یادآوری کنیم. گاهی برای اینکه به همسرم بگویم در غیاب او خیلی دلتنگش می‌شوم به او تلفن می‌زنم.»

زن و شوهر به خاطر طولانی بودن زمان کارشان فرصتی برای با هم بودن نداشتند. تا اینکه بیل پیشنهاد کرد هفته‌ای یک روز مادرش می‌تواند از بچه‌ها مراقبت کند و به این ترتیب از فشار و تلاش کاری وحشتناک طول هفته، در یک روز جلوگیری به عمل می‌آید. سیندی فکر

می‌کرد که مادرشوهرش از این فکر استقبال نخواهد کرد، اما باز هم به بیل گفته بود که می‌تواند با مادرش صحبت کند.

بعد از شش ماه سیندی می‌گوید که هفته‌ای یک روز بعد از ظهر را با همسرش گذراندن و فرصتی برای این کار داشتن بسیار عالی است. او این خوشحالی را مدیون مادرشوهرش است.

«اختلاف نظر و دیدگاه‌های متفاوت او را همان‌گونه که بود پذیرفتم. چیزی که مهم بود، وجه اشتراک ما بود، عشق و علاقه‌ای که به بیل و بچه‌ها داشتیم.»



سیزده درصد از احساس رضایت و خوشحالی در خانواده‌تان به رابطه‌ی دوستانه‌ای ارتباط دارد که با والدین همسران خود برقرار می‌کنید.

Timmer & Veroff 2000

موضوع به بحث پرداختند و در نهایت راه‌حلی پیدا کردند. کارهای خانه را با هم تقسیم کردند و هر زمانی که دوست داشتند، یکی از طرفین یا هر دو می‌توانستند در انجام وظایف خود زیاده‌روی یا اغراق کنند.



این احساس که کارهای منزل به‌شیوه‌ای عادلانه تقسیم شده است باعث می‌شود احساس خوشبختی فردی به میزان بیست درصد و احساس خوشبختی در خانواده به میزان سی درصد افزایش یابد.

Hoelter 2002



افکارتان را بنویسید

اعضای خانواده هر چقدر به هم نزدیک و صمیمی باشند، بی‌تردید باید بین افراد خانواده فاصله و حریمی وجود داشته باشد. وقتی برای نوشتن افکارتان درباره‌ی زندگی و حتی دنیا زمانی را اختصاص دهید، فرصت پیدا می‌کنید تا به خودتان و احساساتتان نیز فکر کنید.



«در گذشته این یادداشت‌ها را در دفتر خاطرات می‌نوشتند، بعدها آن‌ها را در دفتر روزانه می‌نوشتند و این روزها به عنوان یکی از خدمات اصلی اینترنت در وبلاگ نوشته می‌شوند.»

این‌ها جملات پروفیسور پت سیمونز است که بر روی تأثیر نوشته‌های شخصی افراد تحقیق می‌کند.

«این‌که فرد با قلم و کاغذ در دفتری می‌نویسد یا در یک سایت و در اینترنت، هرگز اهمیتی ندارد، نوشتن باعث می‌شود که افکار و احساسات خود را در زندگی روزانه بروز دهید و این نتایج مثبتی خواهد داشت.»

گویی انسان‌ها به این ترتیب در مسیری گام برمی‌دارند که خوب و بد همه چیز را با هم تقسیم می‌کنند و این باعث می‌شود که احساس بهتری

داشته باشند و از آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد کمتر تحت‌تأثیر قرار بگیرند.

پروفسور سیمونز می‌گوید: «هر کسی که از این وبلاگ‌ها دیدن می‌کند به آسانی می‌تواند تفکرات دیگران را بخواند و این به او کمک می‌کند که به دقت تفکراتش را ارزیابی کند و به جلو گام بر دارد یا عقب‌نشینی کند.»

اگر تفکرات شما خیلی خصوصی است، بهتر است آن‌ها را برای خودتان نگاه دارید اما اگر فکر می‌کنید نیاز دارید که آن‌ها را با دیگران تقسیم کنید در آن صورت از وبلاگ‌ها استفاده کنید.

«بعضی از دانشجویانم با خاطرات، عکس‌ها و تصاویر و داستان‌هایی که آن‌ها را خیلی تحت‌تأثیر قرار داده بود، وب سایت‌هایی طراحی کردند.»

پروفسور سیمونز هم هر روز افکار خود را بر روی کاغذ می‌نویسد:
«حتی فکرش را هم نمی‌کنم که روزم را بدون نوشتن چند سطر در دفتر خاطراتم به پایان برسانم، چنین روزی برای من خیلی سرد و خالی است.»



والدینی که دفتر خاطرات روزانه دارند در زندگی خانوادگی به میزان دوازده درصد بیش از سایرین احساس خوشبختی می‌کنند و به میزان بیست و شش درصد بیش از دیگران این احساس را دارند که نظراتشان در زندگی آن‌ها نقش مهمی دارد.



حیوانات خانگی نیز عضوی از خانواده‌اند

وجود یک حیوان خانگی می‌تواند تعادل را در خانواده برقرار کند. حیوان‌های خانگی شما تنها احساس علاقه، اعتماد و تأیید شدن را به شما هدیه نمی‌کنند، آن‌ها علاوه بر تمام این‌ها از شما انتظار دارند برای آن‌ها غذا و خانه‌ای گرم فراهم کنید. در شرایطی که در خانواده عدم تفاهم، اختلاف نظر یا مشکلی پیش می‌آید و افراد خانواده برای برقراری ارتباط با هم دچار مشکل می‌شوند یک حیوان خانگی می‌تواند وظیفه‌ی ایجاد ارتباط افراد خانواده را نیز برعهده بگیرد. اوضاع هر چه باشد، حیوان خانگی که خود را به‌تمامی در اختیار خانواده گذاشته است از شما انتظار دارد از او مراقبت کنید.

حیوانات به ما یادآوری می‌کنند که باید در قبال زندگی خانوادگی چه نوع برخوردی داشته باشیم.



مایکل نوکیته‌لی یک روان‌پزشک است که به درمان بیمارانی که اختلالات رفتاری دارند می‌پردازد. او هم در زندگی خود و هم در زندگی بیمارانش شاهد قدرت و بازنگری حیوانات بوده است.

دکتر نوکیته‌لی به این نکته تأکید و اشاره می‌کند که اهمیت وجود حیوانات خانگی را نباید نادیده بگیریم. هر روز بر تعداد افرادی که در منزل از حیوانات اهلی نگهداری می‌کنند افزوده می‌شود و این کار باعث می‌شود که مردم مهربان‌تر، بامحبت‌تر و آگاه‌تر شوند. حیواناتی مثل سگ از هزاران سال پیش جزیی از زندگی انسان شده‌اند، اما تحقیقات ثابت کرده است که در سال‌های اخیر، این حیوانات با آموزش‌هایی که دیده‌اند ارتباط بهتری با انسان‌ها برقرار کرده‌اند.

دکتر نوکیته‌لی می‌گوید: «در گذشته حیوان‌ها را فقط به چشم یک موجود بی‌عقل و ناآگاه می‌دیدیم حال آن‌که امروز حیوان‌ها را موجودی قابل ارتباط برقرار کردن می‌بینیم.»

دکتر نوکیته‌لی بر روی نقش حیوانات در زندگی اجتماعی بررسی و تحقیق بسیاری کرده است.

«ساختار روابط انسانی می‌تواند باعث شود فرد ارزش خود را نادیده بگیرد یا خود را تحقیر کند که این، به‌هیچ وجه چیز خوشایندی نیست. خوشبختانه حیوان‌ها فاقد حس پشیمانی هستند و با کوچک کردن دیگران خود را با ارزش احساس نمی‌کنند، همچنین از ناراحتی شما خشنود نمی‌شوند.

آن‌ها علاقه‌ی خود را به شما نشان می‌دهند و در مقابل نیز از شما انتظار محبت دارند. حیوان‌ها در مقایسه با ما انسان‌ها نظام ارزش‌گذاری بسیار متفاوتی دارند و این توانایی آن‌ها به ما کمک می‌کند که خودمان را واضح‌تر ببینیم.»

دکتر نوکیته‌لی هر روز بیشتر به صحت گفته‌های خود پی می‌برد و از نزدیک مصداق‌های آن را مشاهده می‌کند.

او هم سگی دارد که آن را خیلی دوست دارد.
سگ من برای ایجاد احساس خوشحالی و خوشبختی‌ام از اهمیتی
حیاتی برخوردار است.



خانواده‌هایی که در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هستند در شرایطی
که حیوان خانگی در خانه داشته باشند بیست و دو درصد بیش از افرادی
که حیوانی ندارند احساس شادی و امیدواری می‌کنند.

Bussolari 2002



از کارهای منظم و روزمره لذت ببرید

مشخص بودن ساعات شام از قبل، آماده بودن فهرست خرید شما و مواردی از این دست می‌تواند خسته کننده باشد. کارهای روزانه‌ی موجود در خانه باعث بروز احساس اطمینان در خانواده می‌شود. این کارهای روزانه نه تنها باعث می‌شوند ما آن‌ها را آسان‌تر انجام دهیم، بلکه در عین حال باعث می‌شود که ما وظایف خود را به‌طور منظم انجام دهیم و همچنین کمک می‌کنند که به دیگران اعتماد کنیم و آن‌ها را باور کنیم. کارهای روزمره‌ی منظم، ممکن است در نگاه اول بی‌ارزش و کوچک به نظر برسند، اما خانواده‌ای که از نظم روزمره‌ی خاصی برخوردار باشد، خانواده‌ای سالم است.



مولی معتقد است در ماه‌های تابستان هر چیزی حتی یک گل، یک پرندۀ یا یک جیرجیرک، ساده و زیباتر به نظر می‌رسد، او همچنین این ماه‌ها را فرصتی می‌داند که می‌توان همه چیز را زیباتر دید. «دویدن و بازی کردن بچه‌ها در پارک را خیلی دوست دارم. تابستان را بیشتر از تمام فصل‌ها دوست دارم.»

مولی سعی می‌کند از زمان‌های بیکاری خود نهایت لذت را ببرد و البته چون مجبور است همه چیز را در ماه‌های تابستان بگنجانند کمی مشکل دارد.

«گیاهان در ماه اردیبهشت گل و شکوفه می‌کنند. شرکت‌ها هم بروشورهای تبلیغاتی خود را در این ماه ارسال می‌کنند و درست زمانی که ما برای تعطیلات تابستانی سالیانه‌ی خود آماده می‌شویم کلی کار برای انجام دادن روی هم انباشته می‌شود.»

مولی معتقد است چیزی که اهمیت دارد منظم انجام شدن کارها نیست، بلکه این مهم است که درعین حال که کارها به‌طور منظم انجام می‌شود، شرایطی فراهم کنید که تعطیلات تابستانی ما خیلی متفاوت بگذرد. زمان‌های بیکاری می‌توانند خیلی کسل‌کننده باشند.»

در زمان تعطیلات، انسان خیلی بیش از آنچه به آن عادت کرده وقت آزاد دارد و به همین دلیل هم نمی‌داند که چطور باید تفریح کند یا چه کاری انجام بدهد. ممکن است از فکر کردن به اینکه می‌تواند چه نوع آموزشی در این دوره برای بچه‌ها مناسب باشد کلافه شوید. من پیش از رسیدن تابستان سعی می‌کنم برنامه‌ریزی درستی انجام دهم چون به این ترتیب، هم کار من، و هم کار بچه‌ها آسان می‌شود.»

پسر شش ساله‌ی او نیز به مادرش در تهیه‌ی این برنامه کمک می‌کند. او عاشق تهیه‌ی فهرست کارهایی است که باید انجام شود. او عاشق اضافه کردن برنامه‌های ویژه‌ای مانند بازدید از باغ وحش تماشای فیلم‌های روی پرده‌ی سینماهای جدید شهر و رفتن به شهر بازی به این فهرست است.



کارهای منزل را تقسیم کنید

راضی کردن بعضی از افراد برای اینکه اجازه بدهند کسی در کارهای منزل به آنها کمک کند کار خیلی دشواری است. در دیگران هم این ترس وجود دارد که اگر در کاری که انجام می‌دهند موفق باشند از آنها انتظار خواهند داشت در تمام عمر آن را انجام دهند. متأسفانه پاسخ دادن به این سؤال که چه کسی ظرفها را خواهد شست و یا منزل را جارو خواهد کرد از پاسخ دادن به سؤالات مسابقه نیز دشوارتر است. تقسیم کارهای منزل نشانه‌ی علاقه و احترامی است که شما برای خانواده قائل هستید. کسانی که بیش از وظیفه‌ی خود کارهای منزل را انجام می‌دهند علاوه بر اینکه احساس می‌کنند در تله گرفتار شده‌اند این احساس را نیز دارند که خانواده‌ی آنان با آنها مثل یک شهروند درجه‌ی دوم رفتار می‌کنند و هرگز نمی‌توانند از این احساس رها شوند. کارهای خانه را با تمام اعضای خانواده تقسیم کنید چون با این کار علاقه و احترامی را که برای زندگی مشترکتان قائل هستید به آنها نشان می‌دهید.

دارلین و جان تمام روز کار می کردند. «آن‌ها در طی دو سالی که از زندگی مشترکشان می گذشت تمام کارهای خانه را با هم تقسیم کرده بودند.

دارلین می گوید:

چون منتظر می شدم که جان ظرف‌ها را بشوید خودم را مثل یک همسر واقعی احساس نمی کردم. باید بیشتر به شوهرم توجه می کردم و خانه‌ام را می ساختم. این روزها چنین احساسی داشتم. انسان‌ها حتی اگر متوجه این مسأله نباشند اما زندگی مشترک قدرت و تأثیر بسیاری بر روی انسان‌ها دارد. زمانی که ازدواج می کنید با فهرست بلند بالایی از انتظاراتی که از یک زن یا شوهر وجود دارد روبه‌رو می شویم. در حالی که در دوران نامزدی به آسانی و بی هیچ فکری کارهایتان را با هم تقسیم می کنید.»

در طی زمان، آن احساسات جای خود را به واقعیت‌ها می دهد. «زمانی که به ظرف‌هایی که روی دستشویی جمع شده است نگاه می کنید با خود فکر می کنید که چطور می توان در طول یک روز این همه ظرف را کثیف کرد. بعد هم با خود می گوئید این هرگز سرگرم کننده نیست.

از همه بدتر اینکه دارلین مدتی بعد بازخواست و سؤال از خودش را شروع کرده بود که چرا چنین زندگی‌ای را تحمل می کند.

«مگر من در خانه‌ی خودم شهروند درجه‌ی دوم هستم؟» دارلین درباره‌ی این تفکرات ناراحت کننده و آزار دهنده‌ی خود با جان صحبت کرد و به او گفت که دوست دارد یک خانه و زندگی مشترک واقعی داشته باشد که همه چیز در آن مساوی و مشترک باشد. بر سر این

موضوع به بحث پرداختند و در نهایت راه‌حلی پیدا کردند. کارهای خانه را با هم تقسیم کردند و هر زمانی که دوست داشتند، یکی از طرفین یا هر دو می‌توانستند در انجام وظایف خود زیاده‌روی یا اغراق کنند.



این احساس که کارهای منزل به‌شیوه‌ای عادلانه تقسیم شده است باعث می‌شود احساس خوشبختی فردی به میزان بیست درصد و احساس خوشبختی در خانواده به میزان سی درصد افزایش یابد.

Hoelter 2002



افکارتان را بنویسید

اعضای خانواده هر چقدر به هم نزدیک و صمیمی باشند، بی‌تردید باید بین افراد خانواده فاصله و حریمی وجود داشته باشد. وقتی برای نوشتن افکارتان درباره‌ی زندگی و حتی دنیا زمانی را اختصاص دهید، فرصت پیدا می‌کنید تا به خودتان و احساساتتان نیز فکر کنید.



«در گذشته این یادداشت‌ها را در دفتر خاطرات می‌نوشتند، بعدها آن‌ها را در دفتر روزانه می‌نوشتند و این روزها به عنوان یکی از خدمات اصلی اینترنت در وبلاگ نوشته می‌شوند.»

این‌ها جملات پروفیسور پت سیمونز است که بر روی تأثیر نوشته‌های شخصی افراد تحقیق می‌کند.

«این‌که فرد با قلم و کاغذ در دفتری می‌نویسد یا در یک سایت و در اینترنت، هرگز اهمیتی ندارد، نوشتن باعث می‌شود که افکار و احساسات خود را در زندگی روزانه بروز دهید و این نتایج مثبتی خواهد داشت.»

گویی انسان‌ها به این ترتیب در مسیری گام برمی‌دارند که خوب و بد همه چیز را با هم تقسیم می‌کنند و این باعث می‌شود که احساس بهتری

داشته باشند و از آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد کمتر تحت‌تأثیر قرار بگیرند.

پروفسور سیمونز می‌گوید: «هر کسی که از این وبلاگ‌ها دیدن می‌کند به آسانی می‌تواند تفکرات دیگران را بخواند و این به او کمک می‌کند که به دقت تفکراتش را ارزیابی کند و به جلو گام بر دارد یا عقب‌نشینی کند.»

اگر تفکرات شما خیلی خصوصی است، بهتر است آن‌ها را برای خودتان نگاه دارید اما اگر فکر می‌کنید نیاز دارید که آن‌ها را با دیگران تقسیم کنید در آن صورت از وبلاگ‌ها استفاده کنید.

«بعضی از دانشجویانم با خاطرات، عکس‌ها و تصاویر و داستان‌هایی که آن‌ها را خیلی تحت‌تأثیر قرار داده بود، وب سایت‌هایی طراحی کردند.»

پروفسور سیمونز هم هر روز افکار خود را بر روی کاغذ می‌نویسد: «حتی فکرش را هم نمی‌کنم که روزم را بدون نوشتن چند سطر در دفتر خاطراتم به پایان برسانم، چنین روزی برای من خیلی سرد و خالی است.»



والدینی که دفتر خاطرات روزانه دارند در زندگی خانوادگی به میزان دوازده درصد بیش از سایرین احساس خوشبختی می‌کنند و به میزان بیست و شش درصد بیش از دیگران این احساس را دارند که نظراتشان در زندگی آن‌ها نقش مهمی دارد.



حیوانات خانگی نیز عضوی از خانواده‌اند

وجود یک حیوان خانگی می‌تواند تعادل را در خانواده برقرار کند. حیوان‌های خانگی شما تنها احساس علاقه، اعتماد و تأیید شدن را به شما هدیه نمی‌کنند، آن‌ها علاوه بر تمام این‌ها از شما انتظار دارند برای آن‌ها غذا و خانه‌ای گرم فراهم کنید. در شرایطی که در خانواده عدم تفاهم، اختلاف نظر یا مشکلی پیش می‌آید و افراد خانواده برای برقراری ارتباط با هم دچار مشکل می‌شوند یک حیوان خانگی می‌تواند وظیفه‌ی ایجاد ارتباط افراد خانواده را نیز برعهده بگیرد. اوضاع هر چه باشد، حیوان خانگی که خود را به‌تمامی در اختیار خانواده گذاشته است از شما انتظار دارد از او مراقبت کنید.

حیوانات به ما یادآوری می‌کنند که باید در قبال زندگی خانوادگی چه نوع برخوردی داشته باشیم.



مایکل نوکیتلی یک روان‌پزشک است که به درمان بیمارانی که اختلالات رفتاری دارند می‌پردازد. او هم در زندگی خود و هم در زندگی بیمارانش شاهد قدرت و بازنگری حیوانات بوده است.

دکتر نوکیته‌لی به این نکته تأکید و اشاره می‌کند که اهمیت وجود حیوانات خانگی را نباید نادیده بگیریم. هر روز بر تعداد افرادی که در منزل از حیوانات اهلی نگهداری می‌کنند افزوده می‌شود و این کار باعث می‌شود که مردم مهربان‌تر، بامحبت‌تر و آگاه‌تر شوند. حیواناتی مثل سگ از هزاران سال پیش جزیی از زندگی انسان شده‌اند، اما تحقیقات ثابت کرده است که در سال‌های اخیر، این حیوانات با آموزش‌هایی که دیده‌اند ارتباط بهتری با انسان‌ها برقرار کرده‌اند.

دکتر نوکیته‌لی می‌گوید: «در گذشته حیوان‌ها را فقط به چشم یک موجود بی‌عقل و ناآگاه می‌دیدیم حال آن‌که امروز حیوان‌ها را موجودی قابل ارتباط برقرار کردن می‌بینیم.»

دکتر نوکیته‌لی بر روی نقش حیوانات در زندگی اجتماعی بررسی و تحقیق بسیاری کرده است.

«ساختار روابط انسانی می‌تواند باعث شود فرد ارزش خود را نادیده بگیرد یا خود را تحقیر کند که این، به‌هیچ وجه چیز خوشایندی نیست. خوشبختانه حیوان‌ها فاقد حس پیشداوری هستند و با کوچک کردن دیگران خود را با ارزش احساس نمی‌کنند، همچنین از ناراحتی شما خشنود نمی‌شوند.

آن‌ها علاقه‌ی خود را به شما نشان می‌دهند و در مقابل نیز از شما انتظار محبت دارند. حیوان‌ها در مقایسه با ما انسان‌ها نظام ارزش‌گذاری بسیار متفاوتی دارند و این توانایی آن‌ها به ما کمک می‌کند که خودمان را واضح‌تر ببینیم.»

دکتر نوکیته‌لی هر روز بیشتر به صحت گفته‌های خود پی می‌برد و از نزدیک مصداق‌های آن را مشاهده می‌کند.

او هم سگی دارد که آن را خیلی دوست دارد.
سگ من برای ایجاد احساس خوشحالی و خوشبختی‌ام از اهمیتی
حیاتی برخوردار است.



خانواده‌هایی که در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هستند در شرایطی
که حیوان خانگی در خانه داشته باشند بیست و دو درصد بیش از افرادی
که حیوانی ندارند احساس شادی و امیدواری می‌کنند.

Bussolari 2002



از کارهای منظم و روزمره لذت ببرید

مشخص بودن ساعات شام از قبل، آماده بودن فهرست خرید شما و مواردی از این دست می‌تواند خسته کننده باشد. کارهای روزانه‌ی موجود در خانه باعث بروز احساس اطمینان در خانواده می‌شود. این کارهای روزانه نه تنها باعث می‌شوند ما آن‌ها را آسان‌تر انجام دهیم، بلکه در عین حال باعث می‌شود که ما وظایف خود را به‌طور منظم انجام دهیم و همچنین کمک می‌کنند که به دیگران اعتماد کنیم و آن‌ها را باور کنیم. کارهای روزمره‌ی منظم، ممکن است در نگاه اول بی‌ارزش و کوچک به نظر برسند، اما خانواده‌ای که از نظم روزمره‌ی خاصی برخوردار باشد، خانواده‌ای سالم است.



مولی معتقد است در ماه‌های تابستان هر چیزی حتی یک گل، یک پرندۀ یا یک جیرجیرک، ساده و زیباتر به نظر می‌رسد، او همچنین این ماه‌ها را فرصتی می‌داند که می‌توان همه چیز را زیباتر دید. «دویدن و بازی کردن بچه‌ها در پارک را خیلی دوست دارم. تابستان را بیشتر از تمام فصل‌ها دوست دارم.»

مولی سعی می‌کند از زمان‌های بیکاری خود نهایت لذت را ببرد و البته چون مجبور است همه چیز را در ماه‌های تابستان بگنجانند کمی مشکل دارد.

«گیاهان در ماه اردیبهشت گل و شکوفه می‌کنند. شرکت‌ها هم بروشورهای تبلیغاتی خود را در این ماه ارسال می‌کنند و درست زمانی که ما برای تعطیلات تابستانی سالیانه‌ی خود آماده می‌شویم کلی کار برای انجام دادن روی هم انباشته می‌شود.»

مولی معتقد است چیزی که اهمیت دارد منظم انجام شدن کارها نیست، بلکه این مهم است که درعین حال که کارها به‌طور منظم انجام می‌شود، شرایطی فراهم کنید که تعطیلات تابستانی ما خیلی متفاوت بگذرد. زمان‌های بیکاری می‌توانند خیلی کسل‌کننده باشند.»

در زمان تعطیلات، انسان خیلی بیش از آنچه به آن عادت کرده وقت آزاد دارد و به همین دلیل هم نمی‌داند که چطور باید تفریح کند یا چه کاری انجام بدهد. ممکن است از فکر کردن به اینکه می‌تواند چه نوع آموزشی در این دوره برای بچه‌ها مناسب باشد کلافه شوید. من پیش از رسیدن تابستان سعی می‌کنم برنامه‌ریزی درستی انجام دهم چون به این ترتیب، هم کار من، و هم کار بچه‌ها آسان می‌شود.»

پسر شش ساله‌ی او نیز به مادرش در تهیه‌ی این برنامه کمک می‌کند. او عاشق تهیه‌ی فهرست کارهایی است که باید انجام شود. او عاشق اضافه کردن برنامه‌های ویژه‌ای مانند بازدید از باغ وحش تماشای فیلم‌های روی پرده‌ی سینماهای جدید شهر و رفتن به شهر بازی به این فهرست است.

تمام این‌ها طرح‌های خوبی برای پرکردن وقت آزاد ما در طول تابستان هستند و ما را از شر جمله‌ی «امروز کاری برای انجام دادن نداریم.» راحت خواهند کرد.

«من این جمله را هرگز نمی‌شنوم و تابستان‌هایم بسیار پر است، اما هرگز به شیوه‌ای خسته‌کننده شلوغ نیست.»



کسانی که در زندگی خود نظم خاصی را اجرا می‌کنند، شش درصد بیش از بقیه از زندگی روزانه‌ی خود احساس رضایت می‌کنند.

Fiese, Tomcho, Dous las, Josephs, Poltrock & Baker 2002



باید بدخلقی و لجبازی را کنترل کنید

ناسازگاری، نه طبیعی است و نه سالم. صادقانه و درست رفتار کردن انسان‌ها همیشه اختلاف نظرها و جر و بحث‌ها را برطرف و اوضاع را آرام می‌کند.

همچنین خیلی از انسان‌ها توانایی کنترل کردن خود در حین جر و بحث را ندارند.

جیغ و داد کردن، پرتاب کردن اشیاء به اطراف، بی‌درنگ بر طرف مقابل، تأثیری منفی می‌گذارد و باعث می‌شود، فوری بین شما جنگی آغاز شود.

در حین جر و بحث یا دعوا هرگز کنترل خود را از دست ندهید. زمانی که آن‌قدر عصبانی هستید که نمی‌توانید درست صحبت کنید از اتاق خارج شوید و هر وقت احساس کردید موفق به کنترل خود شده‌اید به اتاق بازگردید.



درباره‌ی سخنرانی پدر و مادرها برای یافتن توانمندی‌های فرزندان‌شان چیزی می‌دانید؟

این جمله را آدام می‌گوید:

«ما فقط می‌خواهیم توانایی تو را بشناسیم.»

آن‌ها درباره‌ی توانمندی و توانایی‌ی طوری صحبت می‌کنند که گویی درباره‌ی چیزی صحبت می‌کنند که در یک قوطی مخفی شده است و زمانی که به آن جعبه نگاه کنید و در آن را باز کنید می‌توانید آن را بیابید.

آدام معتقد است که این صحبت‌ها از طرف خانواده‌اش به این دلیل مطرح می‌شود تا او از اینکه برخلاف میل آن‌ها از ادامه‌ی تحصیل در دانشگاه انصراف داده است احساس گناه کند. او در برابر این سخنان والدین خود تنها کاری که انجام می‌دهد فشردن دندان‌هایش به هم و غرولند کردن است.

اما یک‌بار او آنقدر عصبانی شده بود که کتابی را که روی میز بود، برداشته و پرتاب کرده بود. کتاب با پنجره برخورد کرد و شیشه را شکسته و باعث شده بود همسایه‌ها کنجکاوانه به او نگاه کنند. خدا را شکر که کسی زخمی نشده بود، او عذرخواهی کرده و درنهایت هم مجبور به پرداخت پول شیشه‌ی شکسته شده بود.

صحبت‌های مربوط به توانمندی و توانایی هم به این ترتیب به پایان رسیده بود اما در کنار این مسأله، خیلی چیزهای دیگر هم به پایان رسیده بود.

«فکر می‌کردم هر بار که به من نگاه می‌کنند با خود می‌اندیشند که

اکنون کدام شیشه را خواهم شکست.»

ارتباط درون خانواده نیز به این ترتیب به پایان رسیده بود و آدام از سکوت حاکم بر خانه بیشتر کلافه شده بود. درنهایت برای پدر و مادرش

نامه‌ای نوشته و در نامه‌ی خود گفته بود که احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی خیلی احساس ناخوشایندی است و او به‌هیچ وجه قصد نداشته آن‌ها را ناامید کند و یک‌بار دیگر بابت شکستن شیشه عذرخواهی کرده بود.

خانواده‌ی او به نامه‌اش با نامه‌ای پاسخ دادند و در نامه برای او نوشتند که هرگز قصد آزار او را نداشته‌اند و نمی‌خواستند او احساس سرخوردگی کند. همچنین نوشتند که به او افتخار می‌کنند و تأکید کردند که دوست دارند در این‌باره خیلی بیشتر و بهتر صحبت کنند و نامه‌ی خود را با جمله‌ی دوست داریم به اتمام رسانده بودند.



تحقیقات نشان داده است که حداقل چهار خانواده از بین هر ده خانواده، رفتارهایی چون پرتاب کردن و شکستن اشیا و جیغ و فریاد را در حین دعواها از خود نشان می‌دهند و همیشه این کارها را در حین بحث‌ها و دعواها تکرار می‌کنند. کسانی که احساسات خصمانه دارند به میزان پنجاه و هشت درصد بیش از سایرین اوضاع را به‌هم می‌ریزند و مشکل درست می‌کنند و به میزان چهل و هفت درصد پیوندهای خانوادگی را کاهش می‌دهند.

Katz & Woodin 2002



بیماری‌ها می‌توانند قربانیان بسیاری داشته باشند

زمانی که فردی از اعضای خانواده بیمار می‌شود، به‌طور ناخودآگاه تمام توجهات به فرد بیمار معطوف می‌گردد. متأسفانه در این زمان‌ها درباره‌ی نیازهای خانواده و سایر اعضای خانواده اهمال کاری صورت می‌گیرد. وقتی یکی از افراد خانواده بیمار می‌شود نباید فراموش کنیم که نیازهای دیگر افراد خانواده و تنش و ترسی که به خاطر به‌هم خوردن تعادل خانواده رخ داده است و همکاری و همیاری برای حل مشکلات ناشی از این اتفاق مسأله‌ای نیست که درباره‌ی آن‌ها اهمال کاری صورت بگیرد.



آل در دوران کودکی در باغچه‌ی کارخانه‌ی متروکه و قدیمی به بازی می‌پرداخت. تکه‌های فلزات رها شده در اطراف آن، اسباب بازی مورد علاقه‌ی بچه‌ها بود. هیچ کس به بچه‌ها یا خانواده‌های آن‌ها نگفته بود که روی این تکه‌های فلزات و آهن‌پاره‌ها ذرات میکروسکوپی آرزست وجود دارد که می‌تواند به ریه‌های این بچه‌ها آسیب برساند. هیچ کس نمی‌دانست که این ماده‌ی سمی می‌تواند سال‌ها بعد ریه‌های این بچه‌ها را تخریب کند. احتمال ابتلا به سرطان ریه در این بچه‌ها نیز واقعیت انکارناپذیر دیگری بود. «درست مانند این است که انسان در درون بدن خود بمبی فعال را حمل کند و چون ضامن آن را خودتان نمی‌کشید نمی‌توانید حدس بزنید که چه موقع منفجر خواهد شد.»

وقتی درنهایت این بمب برای ال منفجر شد، او به این مطلب پی برد که درمان او ناممکن است و پزشکان تنها می‌توانند اقداماتی برای تخفیف درد او انجام دهند. در ابتدا به او اکسیژن وصل کردند و بعد هم بر روی درمان و تخفیف درد او متمرکز شدند.

«خیلی بد بود، نفس کشیدن هم برایم دردناک بود. خانواده‌ام تحمل دیدن این حال مرا نداشتند. من هم نمی‌توانستم درد کشیدن و ناراحتی آن‌ها را به‌خاطر این موضوع تحمل کنم. این مسئولیت را می‌پذیرم، اما احساس می‌کنم که در نهایت آن‌ها ناامید خواهند شد. به خاطر آنچه من تحمل می‌کنم خیلی سختی می‌کشند و احساس ناراحتی می‌کنند و من هم نمی‌توانم در این باره کمکی به آن‌ها بکنم.»

او با قولی که یکی از دوستان خانوادگی‌اش به او داده بود احساس آرامش کرده بود.

«فرزندانم از هر چیزی و از هر کسی حتی خودم مهم‌تر هستند و به دوستم گفتم که قبل از هر چیز به فکر فرزندانم باشم و او هم در این مورد به من قول داد.»



شصت درصد از کسانی که بیماری جدی‌ای را پشت‌سر گذاشته‌اند به این نکته اشاره می‌کنند که پس از بهبود، روابط خانوادگی‌شان ازجمله رابطه با همسرانشان و ارتباط بین اعضای خانواده کاهش داشته و از طرفی رفتار تمام اعضای خانواده با آن‌ها تغییر کرده است و اغلب با وجود تمام تلاشی که برای بهبود اوضاع داشته‌اند به نتیجه نرسیده‌اند. نادیده‌گرفتن یا صحبت نکردن درباره‌ی این مشکل متداول‌ترین واکنشی است که رخ می‌دهد و از طرفی تداوم مشکل نیز تثبیت شده است.



ممکن است همه‌ی قطعات درست سر جای خود قرار نگیرند

ارتباط بسیار خوبی که با برخی از اعضای خانواده دارید ممکن است درباره‌ی تمام اعضای خانواده صدق نکند. از آنجایی که خانواده یک مجموعه است، برای اینکه این مجموعه بتواند به‌شیوه‌ای درست کار کند شما باید به آن‌ها به مثابه‌ی اجزای مستقل و دارای توانایی متفاوت و آزاد نگاه کنید. شما باید آن‌ها را عضوی مستقل ببینید.



پسر رندی روزهای خیلی بدی را گذرانده است. «در مدرسه مدام او را آزار و سرزنش می‌کردند. دوستانش او را با اسامی‌ای که به‌هیچ‌وجه دوست نداشت آن‌ها را تکرار کند صدا می‌کردند و او خیلی عصبانی و آشفته به خانه می‌آمد.»

«می‌دانم که پسر خانواده‌اش را دوست دارد. می‌دانم زمانی که درسش تمام می‌شود و به خانه بر می‌گردد برایش خیلی سخت است طوری رفتار کند که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. او سر من، خواهرش، مادرش و حتی سگمان فریاد می‌زند.»

رندی برای اینکه از پس عصبانیت پسرش بر بیاید، درحالی که به او کمک می‌کند، از سویی دخترش را هم زیر نظر می‌گیرد.

«پسرم با رفتارهای بی‌ادبانه‌ی خود خواهرش را نیز از خود سرد کرده بود، به همین دلیل پسرمان را تنبیه می‌کردیم که این هم باعث می‌شد او خواهرش را بیشتر اذیت کند. ما مجبور بودیم به او یادآوری کنیم که یک خانواده هستیم. دو فرزند ما شخصیت‌های متفاوتی دارند و چون او با خواهرش کنار نمی‌آید دلیلی ندارد که ما او را دوست نداشته باشیم.»

رندی زمان بیشتری را به دخترش اختصاص داده و به او گفته است که نباید برادرش و رفتارهای بد او را الگوی خود قرار دهد.

«از آنجایی که دخترم خیلی حساس است، به همین دلیل سعی می‌کردم از برادرش دور بماند. برای اینکه مثل خودش باشد و رفتارش را تغییر ندهد و برای اینکه بداند تمام اعضای خانواده او را دوست دارند هر کاری از دستان بر می‌آمد انجام دادیم.»



محققین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که سی و هشت درصد از کسانی که در خانواده شاهد دعواها و جر و بحث‌های شدید هستند حتی اگر خود در این دعواها شرکت نکنند صمیمیت و نزدیکی‌ای که با اعضای دیگر خانواده دارند، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.