



مشاوره آرامش چگونه؟

- از رفتارهایی نظیر تحقیر و سرزنش در حضور جمع و به رخ کشیدن یکدیگر که موجب استرس زایی و فشار عصبی و رفتار پرخاشگرانه می شود، در محیط خانه نسبت به فرزندان و نیز همسر جدا پرهیز کرد.

- باید مواظدهی از خطاهای یکدیگر در زندگی جدا پرهیز نمود. گذشت اعضای خانواده، به ویژه والدین نسبت به یکدیگر موجب می شود که گذشت، چشم پوشی، در زندگی و محیط خانواده نهادینه شود و فرزندان نیز از والدین درس بیاموزند.

- همانگونه که با کوچک ترین بهانه ای نکات و رفتارهای مثبت همسر و فرزندان باید مورد تشویق قرار گیرد، به هر بهانه ای از جمله سال روز تولد، سال روز ازدواج، قبولی در دانشگاه، قبولی در مدرسه و دبیرستان، قبولی در کنکور، نسبت به اعضای خانواده هر چند بایک شاخه گل و هدایایی به شکل نمادین ابراز علاقه و محبت و عشق نمایند. فرزندان و والدین نیز به طور متقابل باید از چنین فرصت هایی برای نهادینه کردن عشق و صمیمیت و صفا و نشاط و امید و آرامش در خانه استفاده نمایند.

- همواره از الفاظ و القاب خوب، پرمحتوا، زیبا، با معنا هم چون عزیزم، نازنینی، خوب من و... هنگام خطاب فرزندان و همسر استفاده کنید. از نسبت دادن الفاظ و برچسب های نامطلوب، هم چون بدقول، لجباز، خودخواه، فضول، کله شق و... جدا پرهیز کنید.

- سعی کنید در حد امکان نسبت به فرزندان قول ندهید، و در صورتی که مجبور شوید، حتماً به عهد و قول خود وفا کنید، تا زمینه ای اعتماد تقویت شود و افراد احساس بی اعتمادی نکنند.

- همسر و فرزندان خویش را با فرزندان و همسران به ویژه افراد نزدیک و یا زنان افراد دیگر هیچ گاه مقایسه نکنید.

- از احساس غرور، احساس مرد سالاری و... در منزل جدا پرهیز کنید. حاصل آنکه برای بازگشت آرامش به محیط خانه نیازمند شرایط پیشین و پسین هستیم. در شرایط پیشین باید به تناسب زوجین از نظر ارزش های اخلاقی، طبقه ای اجتماعی، نگرش های مذهبی، میزان شناخت آنان از استعدادها و ویژگی ها و روحیات یکدیگر، استقلال مالی مرد، تناسب وضعیت اقتصادی و یا نگاه اجتماعی آنان و... اشاره کرد.

در شرایط پسین نیز باید از تفاهم، گذشت، چشم پوشی، اغماض، بردباری، احترام، مشورت، تعامل، مشاوره، صمیمیت، همکاری، تشویق، هم دلی و... سخن به بیان آورد که جملگی زمینه ساز شکل گیری خانه ای آرام، بانشاط، پویا و شاداب خواهد بود. قطعاً با تحقق چنین شرایطی در محیط خانه می توانیم خانه ای آرام داشته باشیم.

در پاسخ به سؤال یکی از خوانندگان عزیز نشریه، که گفته بودند منزل ماهیچ گاه چهره ای آرامش به خود ندیده است و چه کنیم تا به آرامش در منزل برسیم، نکاتی را در شماره ی پیشین نشریه تحت عنوان شرایط و راه حل های پیش از آرامش بیان کردیم. اینک نکاتی درخصوص شرایط و راه حل های پسین رسیدن به آرامش در زندگی می پردازیم.

به راستی اگر ازدواج و انتخاب همسر با ضوابط و معیارها و اسلوب درست و صحیح صورت گیرد، و همسر آینده به عنوان مشاوره امین و شریک و همراه دایمی با ضوابط خاص خود انتخاب شود، باز هم باید در جستجوی آرامش بود؟! بسیاری از اضطراب ها، تنش ها، نگرانی ها، ناآرامی ها، ناشی از عدم درک زوجین و عدم پای بندی آنان به حقوق یکدیگر است که بدین سان، منزل را به مکانی ناآرام تبدیل می کنند. شرایطی نیز به عنوان شرایط پسین ازدواج مطرح اند که بارعایت آن ها، می توان امیدوار به بازگشت آرامش به خانه بود.

- اصل اولی که اداره ی امور منزل، هم دلی، هم فکری، هم کاری، تعامل و مشورت با یکدیگر درباره ی مسایل مختلف میان اعضای خانواده و رعایت احترام به همسر و فرزندان و روابط دوستان و صمیمانه با جامعه کوچک خانواده، پس از ازدواج می باشد.

- هنگام بروز اختلاف نظر یا سوء تفاهم به جای بگو مگو و سرزنش یکدیگر باید به شناسایی مسأله و مشکل و یا حتی برای حل این مشکل در صورت لزوم و یا تداوم آن، باید به مشاوره با افراد مجرب و متخصص پرداخت.

- هریک از زوجین باید زمینه ها و بسترهای بروز و پیدایش سوء ظن را از بین ببرند و به محض مشاهده ی سوء تفاهم و برداشت به حل و فصل آن بپردازند.

- باید فضایی در محیط خانه به وجود آورد که همسر و فرزندان احساس قدر و منزلت و ارزشی کنند و با امید و نشاط به آینده گام بردارند.

- با کوچک ترین بهانه ای سعی کنید از فرزندان و همسران قدردانی و دل جویی نموده و آنان را مورد تشویق قرار دهید که خود زمینه ی صحبت، دل گرمی و امید به آینده و شخصیت دادن به آنان است.

- همواره در زندگی کاستی ها را بزرگ جلوه ندهید و سعی کنید در زندگی مشترک، نقاط قوت را تقویت و افراد را به آن ترغیب و تشویق کنید و از کاستی ها و ضعف ها و خطاهای افراد چشم پوشی کنید.

- همواره در روزهای تعطیل برنامه ی خاصی برای بودن با فرزندان و همسر را فراموش نکنید. به طوری که گاهی یک روز تعطیل را اختصاص دهید به این که با خانواده باشید. پارک، صحرا، تفریح، اوقات فراغت، دعوت به بستنی و... از جمله راه کارهای بازآفرینی نشاط و مهر در منزل و بازگشت آرامش به آن جاست.