



آدم‌ها را به روش خودشان دوست داشته باشیم نه به روش خودمان!

تعریف یکسانی از محبت ندارند. باید شناخت صحیحی از یکدیگر داشته باشیم و بدانیم تعریف طرف مقابل از محبت چیست. گاهی از دید یک خانم، گل خریدن برای معنی محبت کردن می‌دهد و خوشحال می‌شود اما دلیلی ندارد که دیگری هم از گل خوشش بیاید! گاهی یک دوست انتظار دارد بدون قضاوت فقط به حرف‌هایش گوش کنیم. باید یادمان باشد قبل از محبت کردن ابتدا بدانیم از دید طرف مقابل محبت یعنی چه. آدم‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند. بسیاری از چیزهایی که در زندگی شخصی ما سبب دلخوشی و لذت هستند، ممکن است برای همسر، دوست، همکار، خواهر و برادر ما هیچ جذابیتی نداشته باشند.

بسیاری از اوقات حتی می‌دانیم چه چیزهایی طرف مقابلمان را ناراحت و دلخور می‌کنند اما باز بر انجام آن کارها تأکید داریم و منتظریم شاید این بار معجزه‌ای رخ بدهد و او بر خلاف همیشه مطابق میل ما شادمانی و رفتار کند!

سخنران‌های انگیزشی برای هزار نفر سخنرانی می‌کنند. در صورتی که هر یک از مخاطبان شرایط متفاوتی دارد، سخنران برای همه آن‌ها نسخه‌ای یکسان می‌پیچد: باور داشتن به موفقیت و تسلیم نشدن و... آن‌ها برای موفقیت در برقراری ارتباط مؤثر بدون بررسی منطقی و بی‌توجه به علاقه و سلیقه هر فرد، نسخه‌ای یکسان برای همه آدم‌ها می‌پیچند در حالی که این دستور، همیشه هم ارزشمند نیست و برای همه انسان‌های کره خاکی جواب نخواهد داد.

و من چقدر با نوشته خانم سوزان سانتاگ (Susan Sontag) نویسنده در کتاب «تماشای رنج دیگران» موافقم که می‌نویسد:

۴۰ راه برای خوشبختی، ۲۰ راه برای غلبه بر اضطراب، ۵۰ توصیه برای زندگی زناشویی و... انگار انسان‌ها ماشین هستند و می‌توان برای مشکلات افراد، که نام مشترک اما کیفیت متفاوت دارند، راه حل یکسانی عرضه کرد که کارگر هم بیفتد. این کتاب‌ها اکثراً به نظر من خطرناک هستند زیرا افراد را از اندیشیدن به مسائل و مشکلاتشان معاف می‌کنند و نسخه‌ای می‌پیچند که همه یکسان از آن استفاده کنند.

مسیر دوست داشتن آدم‌ها و ارتباط با آن‌ها متفاوت است. آدم‌ها را به روش خودشان دوست داشته باشیم، نه به روش خودمان!

در یک هوای سرد زمستانی، تعدادی جوجه‌تیغی برای اینکه گرم شوند کنار هم جمع می‌شوند، اما چون با تیغ‌هایشان به بدن همدیگر آسیب می‌رسانند، تصمیم می‌گیرند متفرق شوند. با این حال، سرما دوباره آن‌ها را به سمت همدیگر سوق می‌دهد، در حالی که دقیقاً این مسئله قبلاً اتفاق افتاده بود. سرانجام، بعد از چندین بار تجمع و پراکنده شدن، آن‌ها متوجه می‌شوند بهتر است در فاصله‌ای کم کنار یکدیگر قرار گیرند. این داستان آرتور اسکوپنهار درباره جوجه‌تیغی‌ها این موضوع را بیان می‌کند که انسان‌ها نیز بسیار شبیه جوجه‌تیغی هستند. ما انسان‌ها افرادی اجتماعی هستیم و برای آسایش و گرمی، نیاز زیادی به هم بودن داریم. روابط ما هم همین‌طور است. همان‌قدر که به داشتن ارتباط نیازمندیم، گاهی همین برای ما دردسرساز می‌شود. ما این تعارض را با شریک زندگی و در روابط خانوادگی مان بیش از هر ارتباط دیگری تجربه می‌کنیم. باید یادمان باشد روح ما به ارتباط اجتماعی نیازمند است و نیازهای زیادی داریم که موجب می‌شوند احساسات خوبی را با یکدیگر تجربه کنیم، اما برخی نیازها هستند که هر یک از طرفین باید در جهت رفع آن‌ها برای دیگری تلاش کند. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که افراد درباره یکدیگر حس خوبی را تجربه می‌کنند. ارتباط درست با شریک زندگی و خویشاوندان حاصل پذیرش کمبودها و نواقص آدمی است که به طور نسبی با معیارهای ما هم‌خوانی دارد. اما در واقع، ما تحت تأثیر پیش‌داوری در روابط خود عمل می‌کنیم و رفتاری درست و منطقی از طرف مقابل انتظار داریم. باید بدانیم اگر نسخه‌ای برای یک نفر کارایی دارد و شفابخش است، این گونه نیست که برای همه اثر بخش باشد.

محبت به برقراری یک ارتباط مؤثر کمک می‌کند. نوع این محبت باید متناسب باشد و البته که همه انسان‌ها



عکس تزئینی است



با دخترانمان همسفر باشیم



عکس تزئینی است

من از دخترم چه می‌خواهم؟ انتظار اواز من به‌عنوان مادرش چیست؟ جذب دختران به‌ویژه در سنین نوجوانی و حفظ رابطه دوستانه میان مادر و دختر به چه عواملی بستگی دارد؟ با رسیدن به دوران بلوغ، شخصیت نوجوانان دگرگون می‌شود و بسیاری اوقات فرزندان مادر این برهه از زندگی، تمایل بیشتری به تنهایی پیدا می‌کنند یا بیشتر درگیر تخیلات می‌شوند. در مقابل، بسیاری از نوجوانان نیز به دوستان و گروه هم‌سالان خود مایل هستند و کمتر با والدینشان ارتباط برقرار می‌کنند. این موضوع یکی از دغدغه‌های اصلی ذهن پدران و مادران است. ترس از دست دادن فرزندان به لحاظ روانی و اجتماعی و افتادن آن‌ها در دام افراد ناباب، این تشویش را تشدید می‌کند و گاهی سبب بروز رفتارهایی غیرمنطقی از سوی آن‌ها (والدین) می‌شود. این در حالی است که همین برخوردها می‌تواند عاملی برای دورتر شدن فاصله میان این دونسل باشد. هرچند دختران به دلیل عاطفی بودن وابستگی بیشتری به مادر دارند، برای حفظ رابطه دوستانه با دخترمان باید در گذار وی از کودکی به نوجوانی، همراهی مناسب و درخور اعتماد برایش باشیم و گام به گام با او همسفر شویم تا فاصله بین‌نسلی مان کمتر احساس شود. نصایح مادرانه خسته‌کننده‌ترین سخنان برای بسیاری از دختران است زیرا به نظر دخترها در هر نصیحتی انتقادی نهفته است. قطعاً نصیحت مادرها از سر دلسوزی است اما فرزندان این سخنان را منتقدانه می‌شنوند. مهم‌ترین موضوع در حفظ رابطه مادر دختری این است که مادر باید رازدار باشد، دخترش را تحسین کند و به او قدرت دهد. مادران باید مسائل را از دیدگاه دخترشان ببینند و تنها بر اساس تجربیات شخصی برای آن‌ها نسخه نپیچند. مادران باید با تفریحاتی کم‌درد و کوتاه‌مدت، زمانی را به دخترشان اختصاص دهند. برای جلب اعتماد فرزندان باید حمایتگر باشیم، نه ملامتگر. به حرف‌های دخترمان با دقت و در حالی که به چشم‌هایش نگاه می‌کنیم گوش دهیم زیرا این رفتار می‌تواند اعتمادساز باشد و مانع بروز بسیاری از مشکلات شود. هنگام گفت‌وگو او را تأیید کنیم و هرچا لازم شد، ضمن همدلی، سؤال بپرسیم. گاهی درباره مسائلی که دخترمان می‌پسندد آغازگر گفت‌وگو باشیم. در استفاده از فضای مجازی با او همراهی کنیم تا علاوه بر ایجاد احساس دوستی، ضمن نظارت بر مرادداشت، از ذائقه اجتماعی دخترمان آگاه باشیم. او را به محیط‌هایی که دوست دارد ببریم. از او مشورت بخواهیم. خود را جای او بگذاریم و مانند یک دختر نوجوان احساسات فرزندانمان را درک کنیم. گاهی بدون دلیل به او سر بزنییم. در آغوش بگیریم. هدیه کوچکی بخریم و مانند یکی از بهترین دوستانمان با وی رفتار کنیم.

باید بدانیم مهم‌ترین عامل در ایجاد و ماندگاری یک رابطه دوستانه میان مادرها و دخترها احترام متقابل و شاخصه دوم اظهار محبت صادقانه به یکدیگر است. خوب است همراه هم پیاده‌روی برویم و خیلی دوستانه گفت‌وگو کنیم، به‌ویژه درباره موضوعات و پرسش‌هایی که ممکن است دختران از بیان آن خجالت بکشند پیش‌درآمد کنیم و به‌عنوان یک موضوع کاملاً طبیعی و عادی، با محور قرار دادن خود، صحبت کنیم. حتی برای هم داستان‌های خنده‌دار یا خاطره‌ای از گذشته تعریف کنیم و با صدای بلند بخندیم. رازهای مشترک دخترانه کوچکی با هم داشته باشیم که هر دو از حفظ آن لذت ببریم. مادران باید بدانند یک دختر جوان دوست دارد علاوه بر افراد خانواده، مورد توجه دیگران نیز قرار گیرد و نباید از این بابت نگران باشیم.

بسیاری از دختران از اینکه مادرشان به آن‌ها اجازه بیرون رفتن نمی‌دهد یا از طرز لباس پوشیدن و نوع معاشرتشان ایراد می‌گیرد رنجیده‌خاطر می‌شوند. گاهی به این باور می‌رسند که مادرها از زندگی هیچ چیز نمی‌دانند و دخترشان را درک نمی‌کنند اما مادری که در نخستین گام‌های ورود دخترش به دنیای بزرگ‌سالی با وی همراه شود و به او درباره این تجربه جدید زندگی که سال‌ها پیش خودش آن را تجربه کرده است آرامش خاطر می‌دهد، می‌تواند رابطه مادر دختری‌شان را از تنگنا بیرون آورد.

عکس تزئینی است