



یک دوست خوب باشید

هنگامی که از دور به خانواده می‌نگریم بی‌نهایت درهم و برهم به نظر می‌رسد، اما اگر نگاه دقیق‌تری بیندازیم متوجه می‌شویم که خانواده مثل تمام روابط مهم زندگی‌تان شامل مجموعه‌ای از ارتباطات است. با اعضای خانواده‌تان همان‌گونه رفتار کنید که با دوستانتان رفتار می‌کنید، چنان که انگار بودن در کنار آن‌ها انتخاب شما بوده است و بودن آن‌ها در کنار شما نیز انتخاب آن‌ها و به این ترتیب، مهم‌ترین قدم را برای داشتن خانواده‌ای شاد و موفق بردارید.



برینا زمانی که به پانزده سال گذشته نگاه می‌کند دلیل ناامیدی خود در طی زندگی را به‌خاطر می‌آورد. «خیلی باهوش بودم و هرگز دچار درد سر نمی‌شدم. بچه‌های دور و برم مرا درک نمی‌کردند و به من احترام نمی‌گذاشتند و من هم تلاش می‌کردم کارهایی را انجام دهم که آن‌ها مرا بین خود بپذیرند به همین دلیل خود را همواره طرد شده احساس می‌کردم.»

اما خوشبختانه او مادری داشت که حمایتش می‌کرد.

«فکر می‌کردم هرگز از عهده‌ی آن سال‌ها بر نخواهم آمد اما مادرم به‌گونه‌ای بسیار عاقلانه به من نزدیک شده و کمک کرده بود تا مشکل‌ام را با او مطرح کنم. نگرانی‌هایم هر چقدر هم احمقانه بود، مادر همیشه با توجه و علاقه به حرف‌های من گوش می‌داد. امروز اگر فردی با اعتماد به نفس هستم این اتفاق در سایه‌ی حمایت مادرم رخ داده است. او در کسب اعتماد به نفسم به من کمک کرد. در سایه‌ی کمک مادرم، امروز می‌توانم روی پاهای خودم بایستم.»

برینا می‌گوید که مادرش مثل یک دوست و یک رفیق به او نزدیک شده است.

«مادرم دوست من بود و همیشه در کنارم بود. زمانی که به او نیازمند بودم همیشه همراهم بود و سعی نکرد مرا عوض کند، بلکه مرا همان‌گونه که بودم پذیرفت.»

برینا که در دوره‌ی راهنمایی دوستان بیشتری داشت چیزهایی را که مادرش به او آموخته بود هرگز فراموش نکرد. او می‌گوید: «مادرم دنیای مرا را روشن کرد. تنها خواسته‌ام این است که بتوانم مانند او باشم.»



تحقیقات نشان داده است که عوامل برقراری روابط دوستانه و روابط خانوادگی مانند یکدیگرند. کسانی که به روابط نزدیک دوستانه علاقه‌مند هستند به آن‌ها نشان می‌دهند که برای آن‌ها ارزش قائل‌اند و از بودن کنار آن‌ها لذت می‌برند. همچنین اگر بخواهند، می‌توانند استعداد خود را در برقراری روابط نزدیک نشان دهند.



خانواده از شما آدمی جدید می‌سازد

همه‌ی ما دارای شخصیت، هویت و اسم هستیم. هنگام ازدواج یا هنگامی که صاحب فرزند می‌شویم چه اتفاقی برای این هویت می‌افتد؟ اگر می‌خواهید ازدواج و زندگی مشترک شاد و موفقی داشته باشید باید این هویت را تغییر دهید، البته نه به آن معنا که شما دیگر خودتان نیستید؛ بلکه باید بدانید و بپذیرید که خانواده‌ی شما جزیی از شماست.



ریچارد گیر هنرپیشه، چیزهای بسیاری درباره‌ی تغییراتی که صاحب فرزند شدن در زندگی فرد ایجاد می‌کند شنیده بود اما معنای واقعی و منظور حرف‌هایی را که می‌شنید به درستی درک نکرده بود. او می‌گوید: «نکته‌ی عجیب این است که همه‌ی ما از افراد بی‌شماری درباره‌ی کودکان و ناشناخته بودن این تجربه خیلی چیزها می‌شنویم و تمام چیزهایی که در این خصوص گفته می‌شود حقیقت محض است و حتی شاید از حقیقت هم حقیقی‌تر باشد چون واقعیت از این تعاریف کلیشه‌ای بسیار عمیق‌تر، قوی‌تر، بزرگ‌تر، وسیع‌تر، با ارزش‌تر و شگفت‌انگیزتر است. اگر راستش را بخواهید، بیان کردن آن کم‌وبیش ناممکن است.

خانواده از شما آدمی جدید می‌سازد ۱۵

کاری را که یک کودک با شما می‌کند، تنها در صورت تجربه کردن آن خواهید دانست که چیست و تنها خواسته‌ای که انسان از صمیم قلب خواهان آن است، تأثیر گذاشتن این زیبایی بر وجوه دیگر زندگی است.» ریچارد می‌گوید که پدر شدن تمام جزییات زندگی او را حتی کوچک‌ترین آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است.

«زمانی که با پسرم هستم به تمام نیازهای او پاسخ مثبت می‌دهم بله، بله، بله» او در کنار میلیون‌ها کار دیگری که برای پسرش انجام داده، با علاقه اعتراف می‌کند که فیلم مورد علاقه‌ی او را بارها تماشا کرده است. از سوی دیگر، پدر شدن نگاه او به خودش و برخورد او با حرفه‌اش را تغییر داده است. «فرزندم را آن قدر دوست دارم که این علاقه و حس حمایت از او باعث می‌شود همه چیز را به شکل متفاوتی ارزیابی کنم. احساساتم به نقطه‌ی عطف و اوج خود می‌رسد و با عواطف خود ارتباط نزدیک‌تری برقرار می‌کنم.»



مردانی که فرزندانشان را جزیی از هویت خود می‌دانند برای پاسخ دادن به نیازهایشان آماده‌تر هستند و نسبت به فرزندانشان احساسات قوی‌تری دارند و به هیچ وجه، بی‌احساس و بی‌تفاوت نیستند.



از نقاط کانونی و مهمتان نیرو بگیرید

احساسات درهم و برهم، انسان‌ها را از پا درمی‌آورد و خسته می‌کند. بسیاری از انسان‌ها به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند تصمیم بگیرند که باید در چه جهتی حرکت کنند و به همین دلیل نمی‌توانند حتی یک قدم به جلو بردارند. یکی از بزرگ‌ترین قدرت‌ها و شادی‌های انسان در زندگی خانوادگی که خود را وقف آن می‌کند، همین احساسات مختلف است. اهدافتان و مسیری که تعقیب می‌کنید در جهت منافع خانواده‌ی شماست. با وجود آن‌که بسیاری این کار را محدودیت یا مانع ارزیابی می‌کنند، اما شما این قدرت را به شکل نقشه‌ای برای آینده و انگیزه‌ای برای آن ببینید.



کریس می‌گوید: هزاران کار برای انجام دادن وجود دارد، او هم مانند بسیاری از پدران دیگر، برای اینکه کارها خوب پیش رود هر کاری که از دستش بر می‌آید انجام می‌دهد. در محل کارش او رییس شرکت بود و بعضی از کارمندان را به‌طور موقت از کار اخراج کرد. کریس احساس می‌کرد که لوازم منزل در حال خرد شدن و فرو ریختن بر سر او هستند.

از نقاط کانونی و مهمتان نیرو بگیرید ۱۷

برای دیدن جنگ‌های چهارگوشه‌ی جهان، کافی است نگاهی به روزنامه بیندازید. یک روز کریس پس از اینکه داستانی برای پسرش خواند احساس خیلی بهتری داشت. این یکی از داستان‌هایی بود که پسرش خیلی دوست داشت.

با اینکه برای یک کودک چهار ساله هر آنچه پیش از سال دوهزار تهیه شده است هیچ معنا و مفهومی ندارد. اما این داستان یک داستان کلاسیک و پرمعنا بود.

کریس دیگر از این داستان خسته شده بود و امیدوار بود که پسرش به داستان دیگری توجه و علاقه نشان بدهد اما پسرش همچنان اصرار می‌کرد که پدرش همان داستان را برایش بخواند.

کریس تلویزیون را روشن کرده بود و سعی می‌کرد مسابقه را تماشا کند، اما پسرش متوجه شد که پدرش حین ورق زدن صفحات کتاب زیرچشمی به تلویزیون نگاه می‌کند، او چانه‌ی پدرش را گرفته بود و به سمت کتاب برگردانده و گفته بود: «پدر نباید حواست پرت شود و باید دقت کنی.»

کریس متوجه شده بود که حق با پسرش است. او در لبخند و قهقهه‌ی پسرش شادی را دیده بود که در هیچ‌کس دیگری ندیده بود. تنها کاری که انسان باید انجام دهد تماشا کردن با چشمانی است که می‌بیند. بقیه‌اش به‌طور طبیعی مثل جوراب شکافته شده پیش خواهد رفت.



والدینی که توجه خود را بر نقطه‌ای مثبت متمرکز می‌کنند در مقایسه با دیگران، ۵۵٪ بیشتر از زندگی لذت می‌برند.

Waldrop 7 Weber 2001



شانس برای بار دوم هم به شما رو خواهد کرد

زندگی خانوادگی - هر شکلی که می‌خواهد داشته باشد - چیزی است که ما ساخته‌ایم.

زندگی خانوادگی می‌تواند متعارف یا ناتنی و یا هر نوع دیگری از زندگی خانوادگی باشد. شما هم می‌توانید در این فضا نقشی داشته باشید و مورد علاقه بودن در خانواده را احساس کنید چون شما ظرفیت و توانایی آن را دارید و همان‌طور که برای تشکیل خانواده به‌جز مقررات و قوانین شما، قوانین دیگری وجود ندارد، درباره‌ی اینکه چه زمانی صاحب یک خانواده‌ی پر از عشق و عاطفه خواهید شد نیز محدودیت زمانی وجود ندارد.



شارون زمانی که برای دومین بار ازدواج کرد یک پسر داشت و مردی که با او ازدواج کرد هم یک دختر داشت. او از این خانواده‌ی جدید با دو فرزند احساس نگرانی می‌کرد و تمام گفتگوها را اشتباه ارزیابی می‌کرد.

شارون آن روزها را این‌گونه توضیح می‌دهد:

شانس برای بار دوم هم به شما رو خواهد کرد ۱۹

«این ازدواج یا ازدواجی می‌شد که همه چیز در آن بی‌نقص بود یا زندگی‌ای پر از مشکلات با یک پدر و مادر ناتنی که در آن هر کس به دیگری احساس نفرت داشت و همه چیز به یک بدبختی واقعی تبدیل می‌شد، درست مثل بسیاری از زندگی‌هایی که در برنامه‌های خانوادگی تلویزیون می‌بینیم.»

«در خانواده‌هایی که پدر و مادر ناتنی وجود دارد ماجراها و اتفاقات بسیار متفاوت است، اما بعد از مدتی خود فرد بی‌تردید تعادل را می‌یابد.»

زمانی که شارون و خانواده‌اش دور هم جمع می‌شدند همگی متوجه بودند که باید چیزهایی را تغییر دهند و نظم جدیدی ایجاد کنند، شارون موفق شده بود که با دید مثبتی به مسائل نگاه کند.

«تصمیم گرفتیم به این رابطه مثل یک سفر یا ماجرا نگاه کنیم. این تصمیم را از طرف خودمان و گروهمان گرفتیم تصمیم گرفتیم در خصوص کلمه‌ی خانواده بچه‌ها را زیر فشار قرار ندهیم و همه چیز را به زمان سپردیم.» بعد از دو سال زندگی در کنار هم، شارون متوجه شده بود که همه چیز رو به راه شده است. او می‌گوید وقتی دور هم جمع می‌شدیم مثل این بود که مدت‌هاست کنار هم هستیم و احساس مشترکی داشتیم. شارون خانواده‌های بسیاری را می‌دید که به خاطر داشتن مادر و پدر ناتنی دچار مشکل بودند. با انجمن والدین ناتنی در امریکا تماس گرفت و تصمیم گرفت مجله‌ای در این‌باره چاپ کند. مجله‌ی شارون با نام «والدین ناتنی شما» منتشر می‌شود و پروژه‌های تحقیقاتی و خدمات مشاوره ارائه می‌کند. کسانی که به ما مراجعه می‌کنند می‌دانند تمام آنچه درباره‌ی آن صحبت کنیم بین ما خواهد

ماند و شعار این مجله، شعار خانواده‌ی شارون است: «از این سفر لذت ببرید.»



در تحقیقاتی که بر روی خانواده‌های ناتنی انجام شده مشخص گردیده است که تمام این افراد یک مرحله‌ی گذر خیلی دشوار داشته‌اند، اما بعد از این گذر، مثل خیلی از خانواده‌های معمولی بسیار موفق بوده‌اند و زندگی خانوادگی لذت‌بخشی دارند و احساس رضایت می‌کرده‌اند.

Visher, Visher & Pasley 2003



برای خانواده‌تان محل و فضای مناسبی بیابید

بخش بسیاری از زندگی خانوادگی شما در خانه یا در جاهایی نزدیک به آن خواهد گذشت. تجربیاتی که اعضای خانواده‌ی شما در این مکان‌ها کسب می‌کنند بر روی شما هم تأثیرات مهمی می‌گذارد. فضایی که در آن زندگی می‌کنید یا با تمام آنچه می‌خواهید برای خانواده‌تان انجام دهید همخوانی خواهد داشت یا به‌طور کامل با تفکرات شما در تضاد خواهد بود. سعی کنید در جایی زندگی کنید که تمام احتیاجات شما را برآورده کند.



فارمینگتون شرقی در مینه سوتا فضایی خیلی صمیمی داشت و چون دانشگاه مینه سوتا هم در آنجا قرار داشت شهری بود که انسان‌ها را با هم روبه‌رو می‌کرد. خانه‌هایی که در کوچه‌هایی تنگ کنار هم قرار داشتند و به همین دلیل افرادی که در این منازل زندگی می‌کردند از نظر جسمی هم به یکدیگر نزدیک بودند. این شهر با پیاده‌روهایی که باعث آشنایی و صمیمیت مردم می‌شود، صندوق پست‌هایی که در کنار هم قرار دارد و خانه‌هایی که به هم چسبیده‌اند خیلی شیرین است. باغچه‌های پشتی

منازل هم برای استفاده‌ی مشترک بین همسایه‌ها باز است و در بیشتر آن‌ها باغچه‌ای برای کودکان نیز در نظر گرفته شده است.

کلیر، پیش از آن که به فارمینگتون نقل مکان کند در خانه‌ای خیلی مدرن اما دور از زندگی واقعی زندگی می‌کرد. در محله‌ای که زندگی می‌کرد جایی برای راه رفتن وجود نداشت. از خانه که خارج می‌شد خیابان شروع می‌شد. نه پیاده‌روی بود، نه محل گذر و عبور از خیابان. عبور از خیابان به هیچ وجه امن نبود. بچه‌ها تنها حق رفتن به محل بازی‌های مشخص و محصور را داشتند. کلیر می‌گوید: «در محله‌ای که زندگی می‌کردم هیچ کس را نمی‌شناختم و فقط گاهی با همسایه‌ها سلام و احوال‌پرسی می‌کردم.» اما حالا پیاده‌روهایی هست، بچه‌ها در اطراف منازل بازی می‌کنند، هر کس دیگری را می‌شناسد. اینجا یک محله‌ای واقعی است و انسان‌ها به هیچ وجه از همدیگر سرد نشده‌اند.»

کلیر می‌گوید: «فارمینگتون محله‌ای بسیار زیبا و خوب است. در اینجا انسان‌ها با همدیگر دیدار می‌کنند. تمام همسایه‌هایم را می‌شناسم. البته زندگی در اینجا هم بی‌عیب و نقص نیست، اما دست‌کم انسان می‌تواند با همسایه‌اش ارتباط برقرار کند و زمانی که محله را بشناسند احساس خیلی بهتری خواهد داشت و خود را در امنیت احساس خواهد کرد.»

افرادی که با همسایه‌های خود ارتباط خوبی دارند در مقایسه با دیگران، به میزان ۲۵٪ بیشتر احساس رضایت و شادی می‌کنند.

Toth, Brown & Xo 2002



برای کمک به خانواده ابتدا خود را باور کنید

انسان‌ها هر چقدر هم که برای زندگی خود تلاش کنند باز هم برخی، نتایج مثبتی که این تلاش‌ها به همراه می‌آورد را باور دارند و برخی دیگر معتقدند که این تلاش‌ها هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت. سعی کنید نکات مثبت تلاش‌هایتان و جنبه‌های مثبت تأثیرات آن بر روی خانواده را ببینید. از آنجایی که زندگی خانوادگی یک امتحان نیست، پس نیازی نیست که با نگرانی به نتایج آن بیندیشید.



مارکوس بیست سال است که پدر خانواده است. او معتقد است به نظمی که یک پدر خانواده باید به آن دست یابد رسیده است. اما متأسفانه مارکوس بخش بسیاری از این سال‌ها را با فکر کردن به این موضوع که آیا بخش فراوانی از کارهایی را که انجام داده درست بوده است یا خیر؟ و نگرانی در این باره گذرانده است.

برای اینکه سرنخی از پدر خوب بودن را پیدا کند، کودکی خود را مرور کرده، اما چیزی که بتواند به او در این مورد کمک کند نیافته است. او می‌گوید: «پدر و مادر من نصیحت یا پندی که در ذهنم باقی بماند به من

نداده‌اند و هیچ رفتاری نداشته‌اند که در خاطرمان ماندگار شود. اولین مرتبه که پسرمان را دیدم، احساس می‌کردم آمادگی توجه و رسیدگی به او را ندارم. «همان‌گونه که پسرمان بزرگ می‌شد، بسیاری از نکات مهم درباره‌ی پدر بودن را از پدران بد اطرافمان یاد گرفتیم. با دیدن پدر بعضی از دوستانم متوجه شدم که یک پدر خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد. یک پدر خوب هرگز نباید زهر چشم بگیرد، نباید فرزندانش را تحقیر کند یا از خانواده‌اش خسته شود. یک پدر خوب هرگز ارزش‌های فرزندانش را نادیده نمی‌گیرد یا تلافی ناکامی‌ها و سختی‌های زندگی خود را از آن‌ها مطالبه نمی‌کند. با توجه به تمام نمونه‌های بدی که در اطرافمان می‌دیدم مفهوم یک پدر خوب را به‌درستی درک کردم.

«در طی زمان متوجه شدم که پدر خوب بودن چیز اسرارآمیزی نیست و تنها چند فرد با استعداد در دنیا وجود ندارد که چنین توانایی‌ای داشته باشند. قوانین پدر خوب بودن، در کنار کودک بودن، او را دوست داشتن، فهمیده رفتار کردن و به او در کسب اعتماد به نفس کمک کردن است. هر فردی باید مانند آماده شدن برای ماراتون برای این وظیفه آماده شود. کافی است تا جایی که از دستتان بر می‌آید، انسان خوبی باشید.» اما بدبختانه مارکوس پس از فوت پدرش تازه متوجه شده بود که پدر او پدر خوبی بوده است. او می‌گوید: «در واقع سرانجام متوجه درس‌های مهمی که پدرم سعی می‌کرد به من بیاموزد شدم. پدرم با رفتار همیشه آرام خود تمام آنچه فکر می‌کردم درباره‌ی یک پدر خوب نمی‌دانم را به من آموخته بود.»



افرادی که اعتماد به نفس دارند، در زندگی آینده‌شان با هر نوع مشکلی که روبه‌رو شوند، در مقایسه با دیگران به میزان شصت و دو درصد از زندگی خود احساس رضایت، امنیت، اطمینان و شادی بیشتری خواهند داشت.



سکوت کردن و چیزی نگفتن در واقع نوعی سخن گفتن است

زمانی که هیچ چیز نمی‌گوییم در واقع می‌خواهیم چه چیزی بگوییم؟ به احتمال بسیار، هیچ چیزی برای گفتن نداریم اما برای بسیاری به‌ویژه برای بچه‌ها، عدم ارتباط سرچشمه‌ی نگرانی‌های بزرگ است. زمانی که هیچ چیز نمی‌گوییم، شاید متوجه نیستیم که درها را برای نوشتن بدترین سناریوها باز گذاشته‌ایم. حتی اگر چیزهایی را که اطرافیانمان می‌دانند بر زبان آورید خانواده‌ی شما به شنیدن گفته‌های شما نیاز دارند.



دایان مدتی قبل متوجه برخی از تغییرات شخصیتی در دخترش هنا که به‌تازگی وارد دوازده سالگی شده گردیده بود. دایان می‌گفت: «نسبت به گذشته خیلی بیشتر از من سؤال می‌کند. این روزها بعضی اوقات به محض رسیدن از مدرسه یک راست به اتاق خود می‌رود و آن هنگام است که من متوجه می‌شوم در مدرسه مشکلاتی داشته است، اما به‌عنوان یک

مادر این را تحمل می‌کنم، چون در گذشته از هر چیزی که ناراحت می‌شد فوری نزد من می‌آمد» و دایان اضافه می‌کند:

«انسان در چنین شرایطی خود را طرد شده احساس می‌کند، احساسی جز این، کم و بیش ناممکن است.» و از این هم مهم‌تر، دایان توداری و در خودفرورفتگی دخترش را با سکوت خود پاسخ می‌دهد.

«نمی‌خواهم او را زیر فشار بگذارم، نمی‌خواهم مجبورش کنم و سعی می‌کنم کمی با فاصله‌تر رفتار کنم.»

به اعتقاد پروفیسور کلیا مک نیلی از دانشکده‌ی پزشکی میسوری، این نوع رفتار بسیار خطرناک است.

«در چنین شرایطی والدین با این احساس که اضافی هستند یا از سوی بچه‌ها به‌آسانی پذیرفته نمی‌شوند اهمیت وجود خود را فراموش می‌کنند و با احساس خجالت از داشتن نقشی فعال به مثابه‌ی والدین، آرام‌آرام از فرزندانشان دور می‌شوند.»

زندگی را نمی‌توان همیشه بدون مشکلات و سختی‌ها ارزیابی کرد، هر موقع که حوصله‌تان سر رفت نمی‌توانید آن را رها کنید و بروید و نمی‌توانید پیغامی با این مضمون که تنها در شرایط خوب و روزهای خوشی کنارشان خواهید بود به آنان انتقال دهید. برعکس، زمانی که صاحب فرزند می‌شوید، حتی اگر بر خلاف خواسته و میل شما باشد، شرایطی که در آن هستید هر چه می‌خواهد باشد، باید به او توجه و علاقه نشان دهید. در ضمن به‌هیچ وجه در مواقع بروز دشواری، نباید این پیام یا حس را به او منتقل کنید که به او پشت کرده‌اید و او را تنها خواهید گذاشت.

سکوت کردن و چیزی نگفتن در واقع نوعی سخن گفتن است  ۲۷

«چنین رفتاری به هیچ وجه بین شما و کودکانتان حریم و فاصله ایجاد نخواهد کرد، همچنین اگر تنها در جهتی که می‌خواهید حرکت کنید، نیز این حالت به معنای بودن شما در کنار و همراه فرزندان نیست.»



ارتباط نادرست بین کودکان و بزرگسالان باعث می‌شود کودکان بدبین‌تر شوند و اطمینانی که به رابطه در درون خانواده احساس می‌کنند کمتر شود. این وضعیت در شرایطی که پدر یا مادر ناتنی وجود داشته باشد، در حدود دو برابر بیشتر احساس می‌شود.

Al-Abbad 2001



موفقیت خانوادگی مان را خودمان خلق می‌کنیم

بیشتر ما، چون تصور می‌کنیم که یاد گرفتن با یک معلم خوب خیلی ساده‌تر است، نسبت به تربیت فرزند هم دچار نگرانی‌هایی می‌شویم و مشکلات و سختی‌هایی را درخصوص تشکیل خانواده تجربه می‌کنیم. در واقع آنچه بیش از تجارب قبلی ما باعث شکل دادن زندگی فرزندان ماست، وابستگی ما به خانواده‌مان است. داشتن کودکی خوب و بی‌نقص، باعث نمی‌شود که شما یک والد خوب و بی‌نقص باشید، همان‌گونه که داشتن کودکی بد، نمی‌تواند باعث شود که فرد، والد بدی باشد.



دبی و پائول در جستجوی راه‌هایی برای انجام کارهای بامعنایی می‌گشتند. چهار فرزند پسر بزرگ کرده بودند. بچه‌ها بزرگ شده بودند و پی زندگی خودشان رفته بودند. دبی و پائول هم در زندگی خود خلأ بزرگی احساس می‌کردند و به دنبال راهی می‌گشتند که به انسان‌ها کمک کنند. درنهایت با انجمنی ارتباط برقرار کردند که کارش یافتن افرادی بود که داوطلب پذیرش فرزندخوانده بودند.

موفقیت خانوادگی مان را خودمان خلق می‌کنیم  ۲۹

وظیفه‌ی دبی و پائول یافتن خانواده برای بچه‌هایی بود که خود را ترک شده احساس می‌کردند. مرکز نگهداری این بچه‌ها به دبی و پائول خیلی نزدیک بود. تأمین احتیاجات روزانه‌ی این کودکان می‌توانست جلوی فرار کردن آن‌ها را بگیرد.

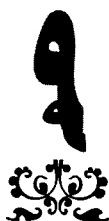
دبی معتقد است کارهای کوچکی که روزانه انجام می‌شود باعث می‌شود بچه‌ها خود را در خانه احساس کنند. او انجام این کار را بسیار مهم می‌داند. دبی می‌گوید، زمانی که عطر شیرینی‌هایی که در منزل برای آن‌ها تهیه کرده‌ام به مشام بچه‌ها می‌رسد لبخندی بر لبان آن‌ها نقش می‌بندد و احساس شادی می‌کنند بدون اینکه آن‌ها را در آغوش بکشم، روز خود را آغاز نمی‌کنند. دبی و پائول بچه‌ها را به مدرسه می‌برند در انجام تکالیفشان به آن‌ها کمک می‌کنند و با هم به تماشای مسابقه‌ی فوتبال و بسکتبال می‌روند.

دبی می‌گوید این تجربه چیزهای بسیاری به او آموخته است. اگر کاری را با علاقه آغاز کنید، بقیه‌ی چیزها را نیز روز به روز می‌آموزید.



فرزندان بالغ پدر و مادرائی که از هم جدا شده‌اند، به اندازه‌ی فرزندان بالغ پدر و مادرائی که با هم زندگی می‌کرده‌اند نسبت به زندگی خود احساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنند.

Coyne 2001



مهم‌تر از کار این است که انسان خود را وقف خانواده‌اش کند

شاید یکی از دشوارترین تصمیماتی که والدین باید بگیرند، تصمیمات شغلی باشد. آیا می‌توانیم در برابر کار بیرون از خانه دوام بیاوریم؟ اگر در خانه بمانم می‌توانم از خانواده‌ام مراقبت کنم؟ یا از عهده‌ی این کار برآیم؟ نفس عمیقی بکشید. تصمیم شما هر چه می‌خواهد باشد زندگی فرزندان‌تان و کیفیت زندگی آن‌ها به این تصمیم شما بستگی دارد. اینکه خودتان را با عشق و علاقه وقف خانواده کنید، از کار کردن یا نکردن شما مهم‌تر است.



کمی که در ایلینویز زندگی می‌کند، درباره‌ی مشکل کار کردن زن‌ها تخصص دارد و درباره‌ی مشکلات شغلی خدمات مشاوره ارائه می‌کند. بیشتر زنانی که او به آن‌ها خدمات مشاوره ارائه می‌کند به‌خاطر خانواده از شغل خود گذشته‌اند. کمی می‌گوید:

«آن‌ها تنها به کمک کسی نیاز دارند که زندگی آن‌ها را بفهمد، نه دنیای کار را.»

مهم‌تر از کار این است که انسان خود را وقف خانواده‌اش کند ■ ۳۱

او در جلسات مشاوره‌ای که با این خانم‌ها دارد به آن‌ها کمک می‌کند که چهره‌ی جدیدی از خود ترسیم کنند. اعتماد به نفس خود را دوباره بیابند و شغل خود را مجدد ارزیابی کنند.

او می‌گوید: «من می‌دانم که بسیاری از زنان از جمله خود من، در زندگی شغلی / خانوادگی و برقراری تعادل بین آن‌ها مشکل داریم.» و می‌گوید: «این مبارزه، اعتماد به نفس انسان را در جهت منفی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، چون رسیدن به این باور که کاری انجام نمی‌دهیم، در مقایسه با این باور که کاری انجام می‌دهیم خیلی ساده‌تر است.»

«درباره‌ی اینکه می‌خواهند کجا و نزد چه کسی کار کنند صحبت می‌کنیم و توجه‌مان را بر خانم‌ها متمرکز می‌کنیم. ما تنها روی این موضوع که این مسأله زندگی او را راحت‌تر خواهد کرد صحبت نمی‌کنیم؛ بلکه بحث ما بر سر مسائلی است که باعث می‌شود او زندگی خود را بامفهوم‌تر بیابد. برخی از زنانی که به من مراجعه می‌کردند در شرایطی که تمایل داشتند در مشاغل مطرحی کار کنند زندگی شغلی خود را در کلاس‌های نیمه‌وقت یا عقب انداختن شغل خود برای مقطعی از زمان محدود کرده‌اند.

اما هر تصمیمی که می‌خواهند بگیرند من به طور دائم این نکته را به آن‌ها یادآوری می‌کنم که دنیای شغلی و خانوادگی دو چیز بسیار متفاوت از هم هستند و این نکته را به‌تمامی آشکار و واضح بیان می‌کنم. پذیرفتن یک پیشنهاد شغلی جدید به این معنی نیست که او پدر یا مادر بدی است اما از سوی دیگر، رد کردن چنین فرصت و پیشنهادی هم به معنای اینکه او والد خوبی است نخواهد بود.»

کنی می‌گوید، مثبت‌ترین بخش شغل او این است که به خانم‌هایی که به او مراجعه می‌کنند، کمک می‌کند اعتماد به نفس خود را بازیابند.

کنی می‌گوید: «در ابتدای مراجعه به من خیلی در خود فرو رفته هستند و به شدت ذهنشان مشغول است. اما زمانی که برای بار دوم یا سوم به من مراجعه می‌کنند، خیلی راحت درباره‌ی مشکلاتشان بحث می‌کنند و دیدن این تغییر خیلی زیباست. اکنون آن‌ها به خودشان اطمینان دارند که زندگی‌شان تغییر می‌کند و نگاهشان از احساس شادی برق می‌زند و این مرا بسیار خوشحال می‌کند.»



تحقیق طولانی مدتی که بر روی کودکان انجام شده نشان داده است که احساس رضایت از زندگی، منظم و منضبط بودن و یا رفتارهای خلاف کودکان، به شاغل بودن یا شاغل نبودن والدین آن‌ها ربطی ندارد.

Rhatigan 2002



هیچ اشکالی ندارد زمانی که حق با هیچ کس نیست حق با شما باشد

احساس مسئولیت، محدودیت‌های خاص خود را نیز به همراه می‌آورد. در شرایطی که دیگران به نیازها و احتیاجات خود و خانواده‌شان می‌اندیشند، شما هم باید به احتیاج‌های درازمدت خودتان و خانواده‌تان بیندیشید. زمانی که راه انتخابی خود را تعقیب می‌کنید و این راه را بهترین راه ممکن می‌دانید اهداف یا حوادث را به‌گونه‌ای دیگر ارزیابی کردن کار چندان آسانی نیست. اما گرفتن تصمیمات صحیح درازمدت، از تصمیمات کوتاه‌مدت لذت‌بخش و خوشایند بسیار مهم‌تر است.



ادی شانون پس از اینکه ستاره‌ی فوتبال مدرسه‌شان شده بود، مدت ۳۵ سال از عمر خود را به‌عنوان مربی فوتبال و بسکتبال در دبیرستانی در نزدیکی فلوریدا جایی که در آن‌جا متولد و بزرگ شده بود گذرانده بود. مربی شانون که پدر چهار فرزند بود و برای هزاران دانش‌آموز نیز پدری کرده بود به طور کامل متوجه مسئولیتی بود که بر عهده داشت. مربی شانون باعث موفقیت و پیروزی تیم‌هایی که مربی‌گری آن‌ها را به عهده داشت شده بود و دیگران این تیم‌ها را با نظمی که بر آن‌ها حاکم بود می‌شناختند آن‌ها هرگز اشتباه نمی‌کردند.

همچنین مربی شانون از آموختن فنون فوتبال، چندان خوشش نمی‌آمد، سعی می‌کرد ورزشکاران تیم او از افراد مؤدب و باتربیت جامعه باشند. او برای اطمینان از اینکه شب‌ها فوتبالیست‌های او دچار دردسر نخواهند شد، سعی می‌کرد آن‌ها را از کلوپ‌های شبانه و جایی که ممکن بود دچار دردسر شوند دور نگاه دارد. حتی خروج بازیکنانش را بعد از ساعت ده شب ممنوع کرده بود و برای اینکه مطمئن شود آن‌ها این قوانین را مراعات می‌کنند بعضی اوقات خودش آن‌ها را کنترل می‌کرد. بسیاری از دانش‌آموزان مدرسه از این مقررات شدید ناراضی بودند، اما بسیاری از والدین از این مسأله بسیار خوشحال بودند. ورزشکارانی که میانگین سن آن‌ها بین بیست تا پنجاه سال بود، زمانی که در مراسمی برای تشکر و قدردانی از مربیان برگزار شده بود دور هم جمع شدند، از او به خاطر این مقررات و انضباط حاکم تشکر کرده بودند و اکنون به گونه‌ای عینی مقررات را در مورد فرزندان خود اجرا می‌کردند.



تحقیقات نشان داده است که در مقاطع سنی از دوره‌ی دبستان تا بلوغ، احساسات فرزندان نسبت به خانواده و شیوه‌های تربیتی خانواده در طی زمان تغییر می‌کند و هر چه سن آن‌ها بیشتر می‌شود از روش‌های تربیتی والدین خود احساس رضایت بیشتری می‌کنند.



از اهدافتان چشم‌پوشی نکنید

ممکن است شما به خاطر ازدواج، نتوانسته‌اید به اهداف خود دست یابید یا آرزوهایتان را به حقیقت تبدیل کنید، یا شاید از این آرزوها و خیالات به دلایل متفاوت دیگری چشم پوشیده باشید. اگر شرایطی که در آن قرار دارید چنین شرایطی است، در این صورت این مسأله که شما به خانواده‌تان به مثابه‌ی عامل یا عنصری بازدارنده نگاه کنید امری کم و بیش اجتناب ناپذیر است. گذاشتن اهداف و خواسته‌هایتان روی تاقچه و گردگیری و مرور ده سال یک‌بار آن‌ها کاری بسیار خطرناک است. اهدافی که به حقیقت نپیوسته‌اند شاید زندگی روزانه و شیوه‌ی زندگی را که انتخاب کرده‌اید به‌گونه‌ای منفی تحت‌تأثیر قرار دهد. به جای سر و کله زدن با این افکار، به این مسأله فکر کنید که آن اهداف دیگر اعتباری ندارند و به زمان و مکان متفاوتی متعلق بوده‌اند. زمانی که به گذشته برگردید و آن‌ها را مرور کنید احساس سرخوردگی خواهید کرد، ناراحت خواهید شد و حتی باعث خواهد شد از شیوه‌ی زندگی‌ای که انتخاب کرده‌اید و از صمیم قلب شما را شاد می‌کند احساس دوری کنید. اهمیت چشم‌پوشی نکردن و منصرف نشدن از اهداف و خواسته‌های انسان‌ها هم در همین جاست.

در هر قدمی که برمی‌دارید آن‌ها را به‌خاطر آورید و اهدافتان را فراموش نکنید و کاری کنید که اهدافتان خود را با شرایط و زندگی‌ای که انتخاب کرده‌اید هماهنگ کنند. تا زمانی که این اهداف با زندگی واقعی و اولویت‌های منتخب شما مغایرتی نداشته باشند، هیچ لزومی ندارد که از اهدافتان چشم‌پوشی کنید.



مگان، معلم مدرسه بود و از کودکی آرزو داشت که روزی معلم شود. ساعت کار مگان زودتر از هشت صبح شروع می‌شد و حدود ساعت چهار به پایان می‌رسید. بعد از آن هم تکالیف بچه‌ها را می‌خواند، سؤالات امتحانی را آماده می‌کرد و دروسی را که باید تدریس می‌کرد مطالعه و تنظیم می‌کرد. کار خیلی خسته‌کننده‌ای داشت، اما او کارش را خیلی دوست داشت. هر بار که می‌خواست وارد کلاس شود مثل روز اول هیجان‌زده می‌شد. پنج سال بعد یکی از آرزوهای دیگر مگان و همسرش برآورده شد و آن‌ها صاحب یک فرزند شدند و دو سال و نیم بعد هم فرزند دوم آن‌ها به دنیا آمد. دوباره به کار سابق خود بازگشته بود. او خیلی دلتنگ تدریس و حضور، مقابل دانش‌آموزان خود شده بود. دلش می‌خواست زندگی را مانند گذشته بگذراند اما چه کار می‌شد کرد، داشتن دو فرزند و کار کردن او به‌طور تمام وقت هرگز کار ساده‌ای نبود. مگان از تداخل این دو خواسته‌ی خود با هم به هیچ وجه خشنود نبود زیرا برای رسیدن به یکی مجبور بود از دیگری چشم‌پوشی کند. او می‌گفت: «نمی‌دانستم باید چه کار کنم. از بچگی آرزو داشتم معلم شوم، اما حالا دیگر نمی‌توانستم کاری را که این قدر دوست داشتم، ادامه

از اهدافتان چشم‌پوشی نکنید ۳۷

دهم و این موضوع داشت مرا نابود می‌کرد. احساس می‌کردم دو کار متضاد را در یک زمان انجام می‌دهم یا سعی می‌کنم انجام دهم.» او می‌دانست که زندگی خانوادگی اولویت دارد، اما در عین حال نمی‌خواست، حرفه‌ی معلمی خود را رها کند. او سعی می‌کرد راه‌حلی پیدا کند و کاری انجام دهد.

پس از طرح مشکل با هیأت مدیره‌ی مدرسه به تدریج برای سؤالات بی‌جواب خود پاسخ‌هایی دریافت کرد. مدیران مدرسه آموزگاران را موظف به تدریس به بچه‌های بیمار یا بچه‌هایی که به هر دلیلی نمی‌توانستند به مدرسه بیایند می‌کردند تا به آن‌ها در دروسشان کمک کنند. مدیر مدرسه به مگان هشدار داده بود که این بچه‌ها، بچه‌های مشکل‌داری هستند. شغلی که به او پیشنهاد شده بود نیمه‌وقت بود و او می‌توانست ساعت‌های کلاس را مطابق میل خود تنظیم کند و از همه مهم‌تر این که او می‌توانست دوباره به‌عنوان معلم کارش را آغاز کند. مگان کاری را که به او پیشنهاد شده بود پذیرفت. او می‌گوید: «کار ساده بود و آنچنان هم چشمگیر نبود اما در سایه‌ی این کار می‌توانستم برای اولویت‌هایم زمان کافی داشته باشم و احساس خیلی بهتری داشتم.»



در تحقیقی که روی خانم‌های شاغلی که سعی می‌کردند بین زندگی خانوادگی و شغلی خود تعادل برقرار کنند انجام شد مشخص گردید که هشتاد و دو درصد از کسانی که از زندگی خود راضی‌اند کسانی هستند که مجبور نشده‌اند از اهداف خود چشم‌پوشی کنند و این اهداف را با شرایط زندگی خود تطبیق داده‌اند.

Hite & MC Donald 2003



گذشته‌ی خانوادگی خود را بیان کنید

اگر شما مسابقات المپیک را تماشا کنید متوجه می‌شوید که چیزی فراتر از مسابقه یا رقابت در آنجا وجود دارد. به داستان‌ها و ماجراهای بسیاری درباره‌ی ورزشکاران گوش فرا می‌دهید، چیزهایی را که درمورد آن‌ها می‌گویند، می‌شنوید و از چیزهای بسیاری درباره‌ی راهی که پس از این موفقیت‌ها در زندگی شخصی طی می‌کنند باخبر می‌شوید. دلیلش هم خیلی روشن و ساده است. رسانه‌ها می‌خواهند توجه شما را به آن‌ها و چیزهایی که بر سرشان می‌آید جلب کنند. این مسأله درباره‌ی خانواده‌ها نیز صادق است. می‌خواهید هر نسل نه تنها در مورد خودشان و یا نسل پیش از خودشان، بلکه درباره‌ی نسلی که حتی شاید اکنون زنده نباشند چیزهایی بدانند و توجه کردن تنها با کسب اطلاعات ممکن می‌شود. انسان تنها به این شیوه می‌تواند با کسی که مقابل او قرار دارد ارتباط برقرار کند. زمانی که شما درباره‌ی گذشته‌ی خانوادگی‌تان با سایر اعضای خانواده صحبت می‌کنید، ارتباط میان شما قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود و رشته‌ی ارتباط میان هر یک از اعضای خانواده با سایرین را قوی‌تر می‌سازد.

هارولد ساکن تنسی می‌گوید:

«تنها دو نسل بین من و دوران بردگی نسل ما فاصله وجود دارد. پدربزرگ پدرم برده به دنیا آمده بود و تا نه سالگی یعنی تا زمانی که برده‌ها را آزاد کنند و قانون اجرا شود هم برده بوده است.» پدر بزرگ هارولد پس از آزادی برده‌ها، ۹۷ سال زندگی کرده است.

«من با شنیدن ماجراهایی که او تعریف می‌کرد بزرگ شدم، پدر بزرگم صد ساله که شد جزییات را خیلی خوب به خاطر نمی‌آورد.» هارولد که دیگر بازنشسته شده بود عاشق تعریف کردن این ماجراها و داستان‌ها برای نوه‌هایش است.

«حالا نگاهی هم به این روزها بیندازید. تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای! بچه‌های ما مقابل این‌ها می‌نشینند و نمی‌دانند که پدران آن‌ها از کجا آمده‌اند، اما اگر انسان نداند از کجا آمده است چگونه خواهد فهمید که کیست؟»

نوه‌های هارولد بعضی اوقات اخم می‌کنند و با بی‌حوصلگی این داستان‌ها را گوش می‌کنند یا با گفتن اینکه پیش از این هم این داستان را شنیده‌اند شکایت می‌کنند، اما هارولد با اضافه کردن مارها و توفان‌ها و مسائلی این‌گونه به داستان‌هایش، جلوی پرت شدن حواس آن‌ها را می‌گیرد و موفق می‌شود توجه آن‌ها را جلب کند. هارولد می‌گوید: «این داستان‌ها را برای این تعریف می‌کنم که آن‌ها هم روزی این‌ها را برای نوه‌هایشان تعریف کنند.» مدام به آن‌ها یادآوری می‌کنم که اگر این گذشته را فراموش کنند دیگر هرگز موفق

نمی‌شوند به آن دست یابند. انسان باید بداند که کیست و باید به آن افتخار کند.»



والدینی که گاه‌وبی‌گاه داستان‌هایی را برای بچه‌هایشان تعریف می‌کنند، باعث افزایش توجه و علاقه‌ی آن‌ها به اعضای دیگر خانواده می‌شوند و این بچه‌ها در بزرگسالی در مقایسه با سایرین به میزان پنج درصد احساس شادی و رضایت بیشتری احساس می‌کنند.

Leader 2001



چیزی را از خانواده‌تان مخفی نکنید

گاهی اوقات در زندگی تصمیم می‌گیریم تغییراتی قطعی و جدی ایجاد کنیم یا فکر می‌کنیم مطمئن‌ترین راه، مخفی کردن این تغییراتی است که در نظر داریم و بهتر است آن‌ها را چون رازی مخفی کنیم و بعد از انجام شدن آن‌ها به بقیه دهیم. این رفتار چون میزان خطر و مبارزه‌طلبی را کاهش می‌دهد بسیار منطقی به نظر می‌رسد. اگر دربارهی آنچه قصد انجام آن را داریم صحبت نکنیم، در آن صورت در شرایطی که موفق نشویم هم مجبور به یافتن بهانه‌های منطقی برای توجیه این عدم موفقیت‌ها نخواهیم بود. اساس و منطق این کار هم این است که مخفی کردن به نیت در امان بودن، هنگام عدم موفقیت به صرف انرژی بیشتری از ما منجر خواهد شد و این رفتار نادرست ما را به عدم موفقیت هدایت خواهد کرد.

زمانی که قصد انجام تغییری اساسی در زندگی خود را دارید، این موضوع را با خانواده‌تان مطرح کنید، صادق باشید.

کمک و حمایت آن‌ها به شما کمک خواهد کرد که روی آن موضوع تمرکز بیشتری داشته باشید.




سامانتا در تمام ساعات روز احساس خستگی می کرد. هنگام شروع این مشکل، مسأله را از خانوادگی خود مخفی کرده بود. سامانتا سال‌های بسیاری بود که خیلی چاق بود، اما تا زمانی که متوجه وجود مشکلی در قلب خود نشد به این چاقی توجهی نشان نداده بود. او می گوید: «به همسر و فرزندانم درباره‌ی کاری که قصد انجام آن را داشتم چیزی نگفتم، چون فکر می کردم اگر در این مورد به آن‌ها چیزی بگویم، برایم بدشانسی به همراه خواهد داشت. از طرفی، از اینکه به آن‌ها بگویم که قصد لاغر شدن دارم، اما نتوانم به قولم عمل کنم هم خیلی می ترسیدم.»

او کار را با کم کردن حجم غذای خود و تنظیم برنامه‌ی غذایی خانواده با مواد غذایی و غذاهای سالم‌تر آغاز کرده بود و پس از مدتی هم صبح‌ها به محض بیدار شدن پیاده‌روی می کرد.

«در همین زمان بود که متوجه شدم نقشه‌ام احمقانه بوده است. درواقع راه رفتن کار بسیار خوبی بود، اما به جای آن که زمانم را با خانواده‌ام بگذرانم بدون آن که آن‌ها متوجه این مسأله شوند، از خانه خارج می شدم و به خیابان می رفتم.»

سامانتا پس از آن که حقیقت را به خانواده‌اش گفته بود احساس راحتی می کرد. در واقع خانوادگی او هم متوجه شده بودند که سعی دارد وزن کم کند و لاغر شود. او می گفت: «من چون به آن‌ها چیزی نگفته بودم آن‌ها هم با وجود آنکه متوجه تلاش من شده بودند برای اینکه به من احترام بگذارند در این مورد چیزی به من نگفتند.»

زمانی که با صراحت به آن‌ها گفته بود که چه تصمیمی دارد، همه چیز خیلی ساده‌تر شده بود. او می گفت: «وقتی متوجه شدند قصد انجام چه

چیزی را از خانواده‌تان مخفی نکنید  ۴۳

کاری را دارم و زمانی را که گفتند در این زمینه هر کاری که از دستشان برآید برای کمک به من انجام خواهند داد، احساس اطمینان بیشتری می‌کردم و به آن‌ها اعتماد داشتم.»



تحقیقات نشان داده است کسانی که قصد ایجاد تغییرات اساسی در زندگی را دارند، مثل کسانی که می‌خواهند لاغر شوند، گروهی که در این مورد با خانواده‌ی خود صحبت کرده‌اند به میزان بیست و دو درصد از سایرین موفق‌تر بوده‌اند.

Fisk 2002



فرزندتان را هر روز بهتر از روز قبل خواهید شناخت

بچه‌ها درباره‌ی اینکه چه کسی هستند و یا در برابر اتفاقات چه احساسی دارند سر نخ چندانی در اختیار ما قرار نمی‌دهند. بزرگ‌ترین سرخ آن‌ها خانواده‌هایشان هستند. نگرش و دید کودکان نسبت به ارتباطات خانوادگی بیش از هر چیزی درباره‌ی دنیای کودکان و نگاه آن‌ها نسبت به خودشان اطلاعاتی در اختیار شما قرار می‌دهد. خانواده باید به کودک نشان دهند که او را در هر شرایطی می‌پسندند.



مؤسس مرکز امریکای جدید بتسی تایلور معتقد است که بعضی از والدین باید به فرزندانشان یادآوری کنند که برای آن‌ها مهم هستند. تیم بتسی که با گروهی از کودکان رابطه‌ی نزدیکی داشتند، ثابت کردند که حدود بیش از نود درصد از بچه‌ها به این نکته که برای خانواده‌هایشان اهمیت حیاتی دارند پی برده‌اند. بیش از شصت درصد از بچه‌ها ترجیح می‌دهند که به جای رفتن به مراکز خرید، زمان خود را با بازی با خانواده‌هایشان بگذرانند. بتسی می‌گوید:

«کودکان ما در حال حاضر خیلی بیش از گذشته به ما نیاز دارند و آن‌ها متوجه این مسأله هستند.» در ضمن او این مسأله را مطرح می‌کند به همان تعداد، کودکانی که متوجه علاقه‌ی خانواده نسبت به خود و اهمیت خود برای آن‌ها هستند، بچه‌هایی نیز وجود دارند که فکر می‌کنند خانواده‌هایشان دوست‌شان ندارند و برای آن‌ها مهم نیستند. و بتسی اضافه می‌کند که تنها سی و دو درصد از بچه‌ها می‌دانند که والدین‌شان به آن‌ها زمانی را اختصاص می‌دهند و نمی‌توانند زمان باقی‌مانده را به خاطر بودن کارشان با آن‌ها بگذرانند.

بتسی به این نکته اشاره می‌کند که والدین باید به گوش کردن با حرف بچه‌ها به این نکته پی ببرند که چه چیزی برای آن‌ها مناسب است. اگر بدانید تعداد والدینی که به خاطر مشغله‌ی زیاد کاری‌شان، موفق نمی‌شوند به مدرسه‌ی کودکشان بروند و نمایش یا مراسمی را که او در آن نقشی دارد، ببینند. و به خاطر عذاب وجدانی که احساس می‌کنند برای او هدایایی گران‌قیمت می‌خرند، چقدر زیاد است، بی‌شک تعجب خواهید کرد. در حالی که آنچه کودکان نیاز دارند این نیست. آن‌ها نیاز دارند که شما با آن‌ها زمان بگذرانید و این حس که چقدر برای شما مهم هستند را به آن‌ها منتقل کنید.



بچه‌هایی که عشق، علاقه و حمایت خانواده را احساس می‌کنند در مقایسه با بچه‌هایی که مورد توجه معلمین خود هستند اما احساس، علاقه و حمایت والدین و خانواده را احساس نمی‌کنند، به میزان سی و هشت درصد نگرش مثبت‌تری نسبت به خود دارند.



پیش از آن که قضاوت کنید، خوب گوش کنید

آیا زمانی که چیزی می‌گویند که شما را عصبانی می‌کند یا رویاهایتان را بر باد رفته نشان می‌دهد، شما به آن چیزهایی که گفته می‌شود گوش می‌کنید؟ آیا به تفکرات و احساسات طرف مقابل گوش می‌کنید؟ یا سعی می‌کنید بسیار علنی و آشکارا، مخالفت و ناامیدی خود را نشان دهید و انتظار دارید که او نظر خود را تغییر دهد؟ این ناامید شدن‌ها، جزیی از زندگی روزانه و حتی خانوادگی هر کسی است. اما ارزش دلیلی را که به این مسأله منجر شده است و واکنشی را که شما در برابر آن نشان می‌دهید تعیین می‌کند. رفتار محترمانه‌ی شما در برابر این ناراحتی و ناامیدی همچنان که به معنای از خود گذشتگی شما نیست، جو محبت‌آمیز و توجهات را نیز از بین می‌برد.



کریستین از صحبت کردن درباره‌ی این موضوع با پدر و مادرش خیلی می‌ترسید. یک سال پیش زمانی که به مادرش گفته بود زندگی مشترکش رو به نابودی است مادرش به او چنین گفته بود: «ازدواج و زندگی مشترک هرگز کار ساده‌ای نیست و اتفاقات در طی آن همیشه مطابق میل آدم پیش نمی‌رود.»

«فکر می‌کنم لحظه‌ای که جریان را به آن‌ها بگویم، قیامت به پا خواهد شد.» در حالی که مادرش به گفتن اینکه تنها خواسته‌اش خوشبختی اوست اکتفا کرده بود! نمی‌توانستم آنچه را می‌شنیدم باور کنم. زمانی که از مادرم جدا شدم در آسمان پرواز می‌کردم. «ده سال بعد کریستین تجربیات خود را در زمینه‌ی طب، با تجربیات شخصی خود ادغام کرد و کمک به افرادی را که در آستانه‌ی جدایی قرار داشتند یا جدا شده بودند، شروع کرد. او می‌گوید: یکی از کارهایی که والدین هنگامی که فرزندان‌شان جدا می‌شوند باید انجام دهند، احترام گذاشتن به فرزندان است. آن‌ها انتظار دارند که به حرف‌های آن‌ها گوش کنید و آن‌ها را درک کنید. اما متأسفانه در این‌گونه شرایط، بسیاری از والدین خود یا فرزندان‌شان را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و بررسی و بازجویی می‌کنند. اکنون زمان آن نیست که ببینید چه چیزی خوب پیش نرفته، بلکه زمانی است که باید به او علاقه و توجه نشان دهید. فرزندان به شما و شما هم به خانواده‌تان احتیاج دارید. در این شرایط احتیاج ندارید که بدانید چه چیزی خوب پیش نمی‌رفته است، در ضمن بسیاری از والدین چون فکر می‌کنند فرزندان‌شان را خوب تربیت نکرده‌اند خودشان را در جدایی فرزندان‌شان مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند.

کاش در حضور بچه‌ها دعوا نمی‌کردند یا کاش جدا می‌شدند. والدین باید از این احساس گناه و فکر کردن به خودشان دست بردارند. در این لحظه باید تمام توجه خود را بر نیازهای فرزندان‌شان متمرکز کنند.



از هر ده نفر هشت نفر به خاطر ترس از واکنش والدین‌شان از طرح کردن خبر به آن‌ها خودداری می‌کنند.



فاصله‌ها و نزدیکی با دیگران روی نقشه قابل سنجش نیست

بعضی از انسان‌ها با گروهی از افراد خانواده‌شان که تفاهم ندارند همسایه می‌شوند. برخی نیز از اعضای خانواده هزاران کیلومتر دورتر ساکن می‌شوند اما همیشه با آن‌ها در ارتباط هستند. بدون در نظر گرفتن مرزهای جغرافیایی، باید در روابط داخل خانواده برای خود سرمایه‌گذاری کنید. مرزهای جغرافیایی هر چه که می‌خواهد باشد، اگر به روابط خانوادگی اجازه دهید، مانند خورشیدی بر آسمان زندگی ما خواهند درخشید.



دونتریل ویلز در سال ۲۰۰۳ مانند توفانی در بیسبال دنیا وزیده بود و در تیم فلوریدا مارلیز به‌عنوان آقای گل تمام توجهات را به خود معطوف کرده بود. دونتریل سهم مادرش را در این موفقیت بسیار مؤثر می‌داند. مادرش جوئیس که یک مهندس است در ساخت یکی از مهم‌ترین پل‌های کالیفرنیا فعالیت داشته است.

او می‌گوید:

«بعضی روزها انسان نمی‌خواهد یک تنه وزنه‌ای سیصد کیلویی را بلند کند یا چشمه یا چاهی را بکند. اما مادرم سعی می‌کرد که به سر کار برود و وظایف مرا هم انجام دهد. این روزها وقتی احساس تنبلی می‌کنم یا زمانی که دلم نمی‌خواهد کار کنم، مادرم و کارهایی را که او از عهده‌ی انجام آن‌ها بر می‌آمد به خاطر می‌آورم.»

دونتریل در دنیای ورزش، به‌عنوان ورزشکاری استوار و مطمئن شناخته شده است.

«افراد فراوانی هستند که خیلی کار می‌کنند. اما همچنان به جایی که حق آن‌هاست نرسیده‌اند!» «بله زندگی این‌گونه است و باید زندگی را آن‌گونه که هست بپذیرم. زمانی که خیلی کار می‌کنید گرفتن پاداش و ثمره‌ی آن را شروع می‌کنید و از طرفی خود را بسیار خوش‌شانس احساس خواهید کرد.»

مادر دونتریل اکنون هزاران کیلومتر دورتر از او زندگی می‌کند اما برای جبران این مسأله هر روز با او تماس می‌گیرد.

«این تفکر که من به‌خاطر بازی در یک تیم ورزشی، دیگر به نصایح مادرم گوش نخواهم کرد و او نیز مرا نصیحت نخواهد کرد، خیلی احمقانه خواهد بود.»



محققین بین کسانی که خود را به خانواده‌شان نزدیک می‌دانند و کسانی که نزدیک خانواده زندگی می‌کنند یا با تلفن و ایمیل و نامه با خانواده در ارتباط هستند در میزان اطلاعاتی که بین افراد خانواده رد و بدل می‌شود، هیچ تفاوتی مشاهده نکرده‌اند.



عقاید و نظراتان را بیان کنید

چگونه چیزهایی را که برایتان اهمیت دارد نشان می‌دهید؟ چگونه مطمئن می‌شوید که خانواده‌تان با تفکرات و ارزش‌هایتان هم‌عقیده هستند؟ چگونه به اطمینان می‌رسید؟ ساده‌ترین پاسخ برای این سؤال این است که به‌طور دائمی با آن‌ها درباره‌ی تفکراتتان صحبت کنید. اما ممکن است بیان نظراتتان همان‌گونه که هست نتایج چندان خوشایند و مثبتی به همراه نداشته باشد. ممکن است خانواده‌ی شما به محض طرح نظراتتان آن‌ها را چندان نپسندند، به همین دلیل نیز در زندگی روزانه باید به‌شیوه‌ای قطعی، نظراتتان را نشان دهید و نظر افراد خانواده‌ی شما نیز هر چه که می‌خواهد باشد، شما باید آن‌ها را به حد کافی دوست داشته باشید.



برای براد و مگی یکی از عناصری که اهمیت حیاتی دارد، تقسیم و طرح ارزش‌های آن‌ها با شش فرزندشان است.
مگی می‌گوید:

«ما می‌خواهیم که فرزندانمان افرادی خوب، مسؤول و معتقد به ارزش‌های اخلاقی ما باشند.»

عقاید و نظراتتان را بیان کنید ۵۱

اما با این حال، آن‌ها ۲۴ ساعت روز را با تعیین مقررات نمی‌گذرانند. «اگر برای بچه‌ها جملاتی مثل مجبور به انجام این کار هستید یا جملات مشابهی را به کار ببرید آن‌ها از این حرف‌ها خیلی عصبانی خواهند شد و زمانی که روی خود را برگردانید سعی می‌کنند آنچه شما ممنوع کرده بودید را بی‌آنکه زمان را از دست دهند انجام دهند.» مگی می‌گوید:

«اگر به فرزندتان بگویید که باید این را باور کنی! ناممکن را از او خواسته‌اید. به آن‌ها بگویید که باید پری‌ها را باور داشته باشند و نتیجه را تماشا کنید.

بزرگ‌ترین دختر مگی و براد آبی می‌گوید که برادران و خواهرانش در مدرسه خیلی مؤدب رفتار می‌کنند و معتقد است که پدر و مادر دوستان و همکلاسی‌های آن‌ها خیلی سخت‌گیر هستند. وقتی دوستانم به منزل ما می‌آیند با توجه به اینکه فکر می‌کنند پدر و مادر ما دائم سر ما فریاد می‌زنند به شدت متعجب می‌شوند، چرا که وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردیم پدر و مادرم ما را در آغوش می‌گیرند و سپس به ما می‌گویند که ما را خیلی دوست دارند.



احساس نزدیکی و زمان‌های خوبی که اعضای خانواده کنار یکدیگر می‌گذرانند، سه برابر بیش از زورگویی‌های خانوادگی نتایج مثبت به بار می‌آورند.



والدین دیوار نیستند، بلکه پی و ستون خانواده‌اند

از آنجایی که والدین در زندگی بچه‌ها نقش بسیار مهمی بر عهده دارند، بچه‌ها زمانی که اولین گام‌ها را به دنیای واقعی برمی‌دارند، مقایسه کردن خود با والدینشان را آغاز می‌کنند. این مقایسه به هیچ هدفی کمک نمی‌کند. اما معنی‌اش این نیست که مغایر با معیارهای والدین خود زندگی کنید در حالی که متفاوت با این معیارها زندگی کردن را نیز تأیید نمی‌کنیم. چون در این صورت، ممکن است این‌گونه ارزیابی شود که شما به هدفی خارج از موضوع اصلی دست یافته‌اید. برای رسیدن به جایی که والدین شما به آن رسیده‌اند آن‌ها را به‌مثابه‌ی پایه‌هایی ببینید که به طرف شما دست یاری دراز کرده‌اند، نه به صورت دیواری که مقابل شما و برای جلوگیری از موفقیت شما قد علم کرده‌اند.



جانیس کم کم این نکته را فراموش می‌کرد که زندگی در خانه‌ای که تعداد اتاق‌های آن از تعداد بچه‌ها بیشتر باشد کاری دشوار است. او و همسرش تمام سعی خود را می‌کردند تا بهترین زندگی ممکن را برای فرزندانشان فراهم کنند و به همین دلیل کمابیش زندگی خود را فراموش

کرده بودند و برای تحصیل بچه‌ها هر نوع از خودگذشتگی را از خود نشان می‌دادند؟ به همین دلیل یک پیشیز هم برای آن‌ها باقی نمانده بود. حتی تلویزیون نداشتند و کوچک‌ترین وسیله‌ی تجملی‌ای نیز در زندگی آن‌ها دیده نمی‌شد. جانیس می‌گوید:

«اما باز هم زندگی فعالی داشتیم و اجازه ندادیم که شرایط دشوار زندگی، ما را اسیر خود کند.»

برای تفریح به پیاده‌روی می‌رفتند.

«هنگام پیاده‌روی از یک طرف، روزهای زیباتر را مجسم می‌کردیم و

از طرفی هم بر روی اتفاقات مثبت تمرکز می‌کردیم نه منفی.»

هنگامی که همسر او که راننده‌ی اتوبوس بود مشغول به کار می‌شد جانیس هم به پنج فرزند خود می‌رسید و در انجام تکالیف بچه‌ها به آن‌ها کمک می‌کرد. او برای آن‌ها که همه‌ی بچه‌ها کتاب مشابهی را بخوانند و بعد درباره‌ی آن بحث کنند خانه‌ی کتاب خانواده را به راه انداخت.

ارزشی که اعضای خانواده برای تحصیل قائل بودند، باعث شده بود که هر کدام از بچه‌ها در زندگی به جهت‌های جالبی گرایش پیدا کنند. بیست سال بعد دو فرزندشان یکی پروفیسور و دیگری هنرمند شده بود و کوچک‌ترین آن‌ها هم در دنیای تجارت برای خود اسم و رسمی داشت.

جانیس می‌گوید:

«چیزی که اینجا مهم است دید انسان به دنیا و انتخاب‌های اوست.»

«ما هرگز در زندگی مان جمله‌ای به شکل ما نمی‌توانیم یا ما انجام

نمی‌دهیم نداشتیم.» درضمن جانیس زندگی خانودگی‌شان را مثل یک

کار گروهی می‌بیند. برای اینکه فرزندانمان به آرزوهایشان برسند، از آرزوهای خودم نگذشتم. من به خواسته‌ها و آرزوهای خودم رسیدم و

آن‌ها هم به خواسته‌های خودشان رسیدند و من این روند را نظاره‌گر بودم.»



بر اساس تحقیقی که روی جوانان انجام شده است، از هر ده نفر هفده نفر در انتخاب شغل یا ارتباطات خانوادگی‌شان، خود را با خانواده‌هایشان مقایسه می‌کردند.

Glasman 2002

۱۹



باید و خواستن را با هم ترکیب کنید

بین باید و خواستن فرق بزرگی وجود دارد. باید سبزیجات بخورید. دلتان می‌خواهد یک پیتزا بخورید! در مسابقه‌ی بین بایدها و خواسته‌ها در درازمدت اغلب خواستن برنده می‌شود اما این موضوع ممکن است چندان هم به نفع شما نباشد. این مسأله درباره‌ی مسائل خانوادگی هم صدق می‌کند. باید اوقات بیکاری خود را صرف کمک به اعضای خانواده کنید، اما شما می‌خواهید اول به فکر خودتان باشید. راه‌حل این مشکل سرکوب کردن دائمی خواسته‌هایتان نیست، بلکه افزایش احساس شادی است که در صورت انجام کارهایی که باید انجام دهید حس می‌کنید. در طی زمان، با افزایش تعادل بین خواسته‌ها و بایدها احساس شادی و رضایت بیشتری خواهید کرد.




کیت معتقد است که این دشوارترین سؤال در زندگی خانوادگی است. «من چه زمانی در اولویت خواهم بود؟ می‌دانم که همیشه ممکن نیست. اما پاسخ این سؤال نباید همیشه وجود داشته باشد. کیت گاهی

خود را ادامه‌ی احتیاجات، نیازها و خواسته‌های همسر و چهار فرزندش می‌داند.

«از خودتان می‌گذرید، هرگز غذایتان را گرم نمی‌خورید، نمی‌توانید خواندن روزنامه را تمام کنید. نمی‌توانید دندان‌هایتان را کامل مسواک بزنید چون در همان لحظه با درخواست یا نیاز بعدی روبه‌رو می‌شوید، اما چه می‌شود کرد!»

کیت می‌ترسد وقتی به دنبال راه‌حلی برای این مشکلات می‌گردد سررشته‌ی کارها از دستش خارج شود. «می‌توانستم مجموعه مقرراتی مثل اینکه هر کسی کار خودش را انجام بدهد و هرکس خودش دنبال هر چه می‌خواهد و لازم دارد بگردد و آن را پیدا کند و غیره وضع کنم، اما می‌دانستم در آن صورت هم احساس خواهم کرد که آن‌ها را در نیمه‌ی راه رها کرده‌ام و در طی زمان هم احساس می‌کردم که به من نیازی ندارند.»

کیت در حالی که به جستجوی راه‌حلی برای مشکلاتش می‌گشت، با دوستانی که مشکلاتی مشابه او داشتند نیز مشورت می‌کرد و سعی می‌کرد بفهمد که خانواده‌های دیگر در موارد مشابه چه کار کرده‌اند. «در نهایت متوجه شدم اشتباه فکر می‌کنم. من به جای اینکه ببینم چه چیزی برای من خوب خواهد بود، دنبال یافتن چیزی بودم که برای آن‌ها خوب باشد و این هم درنهایت ما را رودرروی هم قرار می‌داد و سرانجام بین ما حال و هوای رقابت ایجاد می‌کرد. هر کسی در خانه درباره‌ی اینکه کی و چگونه خواسته‌هایش را به‌دست خواهد آورد، جنگی را شروع کرده بود. در نهایت به موضوع به‌صورت یک کل نگاه کردم.

باید و خواستن را با هم ترکیب کنید  ۵۷

«این که چه چیزی برای من، همسر من یا بچه‌ها خوب است دیگر مهم نبود، حالا سعی می‌کردیم ببینیم چه چیزی برای خانواده‌ی ما مناسب است و بهترین پاسخ نگاه متفاوت به مسائل است. مشکل خواسته‌های من یا خواسته‌های خانواده‌ام نبود؛ مهم این بود که آن‌ها به چه چیزی نیاز دارند، من به چه چیزی احتیاج دارم و ما چه کاری باید انجام دهیم.» کیت می‌گوید: «دیگر مثل گذشته، در برابر خواسته‌هایی که از من دارند احساس بدی ندارم.»



روشن است که:

افراد خانواده‌ای که بین خواسته‌های خود و آنچه باید انجام دهند تفاوت احساس می‌کنند، در مقایسه با کسانی که خواسته‌ها و کارهایی که باید انجام دهند یکی است، به میزان پانزده درصد کمتر احساس شادی و خوشبختی می‌کنند.

Janoff-Bulman & deggatt 2002



ایجاد نظم هرگز به پایان نمی‌رسد

داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و پر از شادمانی به ساختن قلعه‌ی شنی شباهتی ندارد. ممکن است زندگی شما بعضی اوقات عالی و چشمگیر به نظر برسد اما چه خواهیم، چه نخواهیم این مسأله محکوم به تغییر است. پس راه‌حل اساسی این است که سعی کنید از هر لحظه‌ی آن لذت ببرید. حتی زمانی که سعی می‌کنید از خودگذشتگی کنید و مجبورید از برخی از تلاش‌هایتان دست بکشید و منتظر حوادث بعدی باشید، باز هم باید از زندگی لذت ببرید.



پتی درباره‌ی ساختار متغیر زندگی خانوادگی‌اش نظر خاصی داشت. سه سال بعد از تولد پسرش، همسرش را در یک تصادف رانندگی از دست داد و مدتی بیش از ده سال را هم به تنهایی از فرزندش نگهداری و مراقبت کرده بود. مدتی بعد یکی از دوستان او که دچار مشکل شده بود از پتی خواسته بود که از دختر او مراقبت کند. زمانی که پتی از راه‌های پر فراز و نشیب زندگی می‌گذشت نیز چیزی از احساس نشاط و شادی‌ای که محیط خانواده به او می‌داد کم نشد. «زندگی خانوادگی همیشه پر از لذت است، اما آیا همیشه ساده نیز هست؟ البته که خیر!»

چیز مهمی را نام ببرید که همیشه برای انسان لذت‌بخش باشد، چنین چیزی وجود ندارد. زندگی خانوادگی ساده نیست و گاهی به همین دلیل فکر می‌کنم که حتی خیلی دشوار است، اما در زندگی اهداف و چیزهایی بسیار مهم‌تر از آسایش و راحتی وجود دارد. پتی اکنون هنگام تماشای پسرش که به جوانی تبدیل شده و با دختر دوستش که او را به فرزندپذیرفته است، خود را خیلی خوشبخت احساس می‌کند.

«شاید به اندازه‌ی زمان کودکی‌شان کوچک و شیرین نباشند اما دست‌کم اگر در این سن به آن‌ها چیزی بگویید می‌توانند پاسخ دهند. من عاشق صحبت کردن درباره‌ی درس ریاضی و فیلم هستم. او به خودش قول داده است:

«من هرچه درباره‌ی زندگی بدانم، به آن‌ها خواهم گفتم.» می‌دانم وقتی که زمان آن فرا برسد و به دنبال زندگی خودشان بروند، احساس ناراحتی خواهم کرد اما از اینکه در دنیای بزرگسالان هم برای خود جایگاهی خواهند داشت خوشحال خواهم بود و با شادی به تماشای آن‌ها خواهم پرداخت.»



در تحقیقی که درباره‌ی تداوم احساس خوشبختی و شادمانی خانواده انجام شده مشخص گردیده است، کسانی که در زندگی احساس شادی و خوشبختی می‌کنند، در مقایسه با کسانی که چنین احساسی ندارند به میزان بیست و سه درصد بیشتر آماده‌ی پذیرش تغییرات شغلی و خانوادگی هستند و به این مسأله با روی گشاده‌تر و پذیراتری نگاه می‌کنند.

Cronsone & Elder 2002



علاقه‌ی خود را نشان دهید

کسانی که دوست‌شان دارید از علاقه‌ی شما نسبت به خودشان باخبرند،
چطور ممکن است نباشند؟

شما همیشه نسبت به آن‌ها احساسات عمیقی دارید اما این علاقه‌ی
شما هر چقدر هم که مشخص باشد، خانواده‌ی شما باز هم به شنیدن آن
نیاز دارند. بیشتر ما فکر می‌کنیم که نزدیکانمان احساسات ما نسبت به
خودشان را می‌دانند و به همین دلیل نیازی برای بیان احساس و
علاقه‌مان به آن‌ها احساس نمی‌کنیم. هر چند که ممکن است غیر منطقی
به نظر برسد ولی باز هم تردیدهایی در این باره در آن‌ها به وجود می‌آید،
به همین دلیل زمانی که احساساتتان را با اعضای خانواده در میان بگذارید
احساس خیلی بهتری خواهند داشت.



تونیا در خانواده‌ای بسیار شلوغ بزرگ شده بود. دوران کودکی او در
خانواده‌ای پر از دخترخاله‌ها و پسرخاله‌ها و بقیه‌ی بچه‌های اقوام گذشته
بود؛ اما او می‌گوید که هرگز نسبت به جایگاه خود در خانواده دچار شک
و تردید نشده است.

«مادرم هر روز به من می‌گفت که مرا دوست دارد.» هر روز خدا، شمار بسیاری شکم‌های گرسنه برای سیر شدن وجود داشت و گاهی اختلاف نظرها و بحث‌های کوچکی هم با هم داشتیم، اما هرگز هیچ‌کدام از ما احساس حقارت نکردیم، هرگز دچار این تفکر نشدیم که شاید دوستانمان نداشته باشند، چون در خانواده‌ی ما اعضای خانواده همیشه همدیگر را در آغوش می‌گرفتند و به هم لبخند می‌زدند.»

عشق و محبتی که مادر تونیا نشان می‌داد درسی بزرگ برای او بوده است. او که امروز، خود یک مادر است، حس مادری و محبت خود را به مرکز خوشبختی خانواده تبدیل کرده است. تونیا می‌گوید:

«انسان‌ها همیشه می‌خواهند به جاهای جدیدی بروند و کارهای هیجان‌انگیزی انجام دهند. زمانی که جایی می‌روم با تمام وجودم علاقه دارم که هر چه سریع‌تر به خانه برگردم و زمانی که دخترانم را می‌بینم، خود را مانند غنچه‌ای که تازه شکفته است احساس می‌کنم.»

همچنین تونیا می‌گوید که تنها آرزو و خواسته‌ی او داشتن خانواده‌ای شاد، سالم و خوشبخت است و با گفتن دلیل بودنش در کنار آن‌ها و بیان عشقی که نسبت به آن‌ها احساس می‌کند برای این کار تلاش می‌کند.

علاوه بر این تونیا می‌پذیرد که مادر بودن کاری است که به تلاش و فداکاری بسیار نیازمند است.

«کار یک مادر هرگز به پایان نمی‌رسد، اما این کار زیباترین و بهترین کار دنیاست.»



کسانی که احساسات خود را بیان می‌کنند، در مقایسه با کسانی که به‌ندرت احساسات خود را بر زبان می‌آورند به میزان چهل و هفت درصد خود را به خانواده‌ی خود نزدیک‌تر احساس می‌کنند.

Walther-Lee 1999



همیشه مثبت فکر کنید

زمانی که روزهای پرتنش و پراسترسی را می‌گذرانید مثبت فکر کردن شما به تنهایی کافی نیست، بلکه باید تمام افراد خانواده باور داشته باشند که پایان و نتیجه‌ی کار خیلی خوب خواهد بود. البته به آن معنا نیست که همه چیز خوب پیش می‌رود یا در زندگی شما هیچ مشکلی وجود ندارد. به این معناست که تمرکز نکردن بر روی اتفاقات بد و سناریوهای ناخوشایند و به جای آن فکر کردن به اتفاقات خوب و آینده‌های روشن تنها و تنها وظیفه‌ی شما و بر عهده‌ی شماست.



دونالد و اودی حدود پنجاه سال است که ازدواج کرده‌اند. او می‌گوید: «همه به من می‌گویند خیلی آدم خوش شانسی هستم که چنین ازدواجی داشته‌ام و زندگی مشترک من این قدر طول کشیده است. در حالی که این موضوع هیچ ارتباطی با شانس ندارد. در حقیقت دونالد و اودی هم، در طول زندگی مشترک خود با حوادث تلخ و ناگوار بسیاری روبه‌رو شده‌اند. زمانی که کارخانه‌ای که دونالد در آن کار می‌کرد تعطیل شد، او بیکار ماند و سال‌ها بعد در سیل، خانه‌ی خود را از دست دادند.

یکی از پسران آن‌ها در حین خدمت سربازی جان خود را از دست داد. هر کدام از این حوادث می‌تواند یک زندگی مشترک و حتی زندگی را نابود کند؛ اما دونالد و اودی چنین اجازه‌ای ندادند. هرگز عقب‌نشینی نکردند. هرگز!

در حالی که دونالد فلسفه‌ی زندگی خود را بر زبان نمی‌آورد اودی این‌گونه توضیح می‌دهد: «انسان باید هر روز صبح، شاد و خوشحال از خواب بیدار شود. البته ممکن است که حوادث طول روز خوشایندتان نباشد، خوشایند هیچ کس نیست، اما شما به خاطر اینکه یک روز دیگر زندگی کرده‌اید باید خوشحال باشید.»

او می‌داند که اگر دونالد نبود، به تنهایی قادر نبود از پس آن همه اتفاق ناخوشایند برآید. اما «هر چیزی پایانی دارد و ما باید خانواده‌مان را کنار هم نگاه می‌داشتیم و به فرزندمان رسیدگی می‌کردیم. دونالد به من گفته بود که از پس تمام این‌ها بر خواهیم آمد، من هم از صمیم قلب باور کرده بودم و در نهایت حق با او بود.»



حتی در دشوارترین شرایط زندگی اگر فرد به آینده مثبت نگاه کند قادر است به میزان شصت درصد استرس و تنش اعضای خانواده‌اش را کاهش دهد.



بخشیدن خیلی بهتر از عذر خواهی کردن است

در رابطه‌ای که بر پایه‌ی عشق و اعتماد باشد، فرزندانمان، هم خطاهای ما را می‌پذیرند و هم می‌بخشند. در روابطی که پایه‌های سالمی نداشته باشد، فرزندان را مقصر می‌دانند. کلید بخشیده شدن خطاها عذرخواهی یا بهانه‌جویی نیست، این کلیدی که درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم همواره باید علاقه و محبت را به نمایش بگذارد و این موضوع را بیان کند که اشتباهات به دلیل عدم علاقه یا بی‌توجهی نیست.



مثل هر پدر و مادر گرفتار و پر مشغله‌ی دیگری، داریم هم در کار غرق شده و نتوانسته بود در نمایشنامه‌ها، مسابقات ورزشی و مراسم مدرسه‌ی فرزندان شرکت کند و به قول‌های خود عمل کند. او همیشه به بچه‌ها می‌گوید که: «بخشید، کاری پیش آمد و نتوانستم بیایم.» آن‌ها هم پاسخ می‌دهند که: «همیشه برایت کاری پیش می‌آید.»
دارین با آن‌ها متوجه است که قلب فرزندان را می‌شکند، باز به آن‌ها قول می‌دهد: «دفعه‌ی بعد بی‌شک خواهم آمد.»

بخشیدن خیلی بهتر از عذرخواهی کردن است ■ ۶۵

«تا جایی که از دستم بر می‌آمد عذرخواهی کردم و قول‌هایی دادم، حتی پیشنهاد رشوه هم دادم. ناامید و غمگین می‌شدم اما چه فایده که عذرخواهی کردن دائمی، هیچ فایده‌ای نداشت. رفتارم تأثیر عذرخواهی‌ام را نیز از بین می‌برد.»

Paleari, Regalia ve fincham 2003



خستگی دشمن خانواده است

زمانی که تصمیم می‌گیریم کاری را توسعه دهیم باید این کار را با در نظر گرفتن مواردی چون رقابت و شیوه‌ی پیشرفت کارها و حوادث احتمالی انجام دهیم، اما زمانی که موضوع، خانواده باشد همه چیز این‌قدر واضح، روشن و ساده نیست. اعضای خانواده برای اینکه جای شما را بگیرند با شما به رقابت نخواهند پرداخت، برعکس، این رقابت در دنیای درون شما شکل می‌گیرد. رقابتی که اینجا درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم در مورد زمان صرف کردن انرژی شماست. این رقابت ابتدا هنگامی که خیلی احساس خستگی می‌کنید آنچنان که نمی‌توانید به خانواده‌تان فکر کنید یا با آن‌ها زمان بگذرانید خود را نشان می‌دهد. وابستگی به خانواده با عمل کردن به قول‌هایی که به آن‌ها می‌دهید و با خوش‌رفتاری انسان با خودش شکل می‌گیرد.

اگر با خودتان خوش‌رفتار باشید، با خانواده‌تان نیز چنین رفتاری خواهید داشت.



مونیکا در نیویورک زندگی می‌کند. او از کسانی است که در پروژه‌های ویژه‌ای مشغول به کار است که برای کمک به والدین مجرد طراحی شده، به آن‌ها در آموختن مهارت‌های زندگی و کسب مهارت‌های نگهداری و رسیدگی به خانواده‌شان کمک می‌کند.

پیشنهادی که مونیکا به مراجعین خود می‌دهد به این شرح است:
«انسان‌ها زمانی که به دنبال کار می‌گردند فکر می‌کنند که انجام دادن آن را نیز بلد هستند، درحالی‌که اگر قصد انجام دادن آن کار را دارید باید بدانید که زندگی خود را چگونه خواهید گذراند.»

مونیکا به آن‌ها می‌آموزد که به گونه‌ای متعالی به زندگی نگاه کنند.
«فکر می‌کنید که از عهده‌ی انجام هر کاری بر می‌آیید اما زندگی عکس این را به شما خواهد آموخت. سعی بی‌وقفه در انجام دادن هر کاری باعث می‌شود که شما آرام آرام از پا درآیید و خسته شوید و زمانی که خسته شدید به جایی می‌رسید که دیگر قادر به انجام هیچ کاری نخواهید بود.»

«انسان‌ها زمانی که خسته و از پا در آمده باشند کارهایشان مثل همیشه انجام نمی‌شود. هیچ راه دیگری وجود ندارد. زمانی که خسته هستید در کارتان موفق نخواهید بود. در خانه به درد خانواده نخواهید خورد و نفعی برای آن‌ها نخواهید داشت. به همین دلیل در اینجا به شما می‌آموزیم که سه قطعه‌ی کار، خانواده و زندگی را به شکل صحیحی سر جای مناسب خود قرار دهید.»

مونیکا به شرکت‌کنندگان در این برنامه می‌گوید:
«هیچ مرخصی‌ای به نام مرخصی نگهداری و رسیدگی به خانواده

وجود ندارد.»

خانواده یک کار تمام وقت نیست، بلکه کاری مداوم است و انسان‌ها پیش از تشکیل خانواده باید این نکته را بیاموزند. به هر دلیلی که به موفقیت خود اطمینان دارید، به هر حال این حقیقت را هرگز فراموش نکنید.

به کسانی که به ما مراجعه می‌کنند می‌گوییم:

«شما می‌توانید صاحب بهترین اتومبیل دنیا شوید اما اگر بنزین نباشد این ماشین حتی از یک دوچرخه هم بی‌مصرف‌تر خواهد بود، در پایان روز هنوز باید در مخزن ماشین شما بنزین باقی مانده باشد.»



تحقیقات ثابت کرده است، کسانی که به سرحد خستگی می‌رسند در مقایسه با دیگران به میزان سی درصد بیشتر نسبت به خانواده‌ی خود اهمال می‌کنند و فرصت رسیدگی به آن‌ها را ندارند و در نتیجه تمام اعضای خانواده احساس ناامیدی و نارضایتی می‌کنند.

Eleck, Hudson & Fleck 2002



حسادت خودبه خود شکل می گیرد

چرا پدر و مادرم مرا به اندازه‌ی خواهرم دوست ندارند؟ چرا فرزندانم مرا به اندازه‌ی پدرشان دوست ندارند؟ چرا خانواده‌ی من مثل خانواده‌ی دوستم با هم خوب کنار نمی‌آیند؟ همیشه سؤالاتی مشابه این‌ها را از خود می‌پرسیم، اما تمام آن‌ها از عدم علاقه‌ی آن‌ها به شما یا اینکه شما فردی دوست‌داشتنی نیستید ناشی نمی‌شود. حتی اگر با شرایطی که در آن قرار دارند بسیار متفاوت باشد، انسان‌ها باز هم خود را مدام با نزدیک‌ترین افراد به خودشان مقایسه می‌کنند و در حال مسابقه و رقابت دائمی با آن‌ها هستند.

مدام از خودمان بازجویی می‌کنیم و گاهی هم نسبت به شرایطی که در آن قرار داریم دچار تردید می‌شویم. اگر نمی‌توانید خود را به‌طور کامل از این احساسات رها کنید در آن صورت آن‌ها را خیلی خوب بشناسید. این بی‌اعتمادی که به‌طور خودبه‌خودی پیشرفت کرده است هیچ ارتباط دور یا نزدیکی با حقایق ندارد - حقایق را ببینید.

جو بیست و پنج سال است که به‌عنوان حسابدار مشغول به کار است و یکی از موارد تخصص او شرکت‌های خانوادگی است. در امریکا حدود

شصت درصد از مالیات و عایدی دولت حاصل پرداخت همین شرکت‌های خانوادگی است و حدود پنجاه درصد از فرصت‌های شغلی جدید هم به وسیله‌ی همین شرکت‌ها ایجاد می‌شود. علاوه بر این دو سوم از این شرکت‌های خانوادگی در زمان نسل اول و سه چهارم آن‌ها همزمان با نسل دوم آن خانواده از بین می‌روند و نابود می‌شوند.

جو دلیل اصلی این اتفاق را عدم تفاهم اعضای خانواده با هم و کنار نیامدن آن‌ها با یکدیگر می‌دانند. «احتمال فضای رقابتی حاکم بین شرکای این شرکت‌ها از زمانی که آن‌ها هنوز در گهواره می‌خوابیدند شروع شده است. هر کدام از اعضای نسل دوم تمایل دارند که به تنهایی شرکت را اداره کنند و اولویت‌ها و موارد مهم مربوط به شرکت و خانواده را از سر خودخواهی نادیده می‌گیرند.

«درواقع هر کسی باید عقب نشینی کند و این دو چیز را خیلی خوب ببیند، اول اینکه آیا این کار به‌راستی همان چیزی است که او می‌خواهد انجام دهد و استعدادهای او با آن تناسبی دارد یا خیر؟ دوم اینکه علاقه‌ای که به کار احساس می‌کند ناشی از حسادت و رقابت است یا احساسی واقعی است؟

جو می‌گوید:

«انسان‌ها باید استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کنند و به آن پاداش بدهند چون در غیر این صورت اگر من درون شما، مورد توجه و عطوفت قرار بگیرد یا نگیرد، باز، شرکت را از دست خواهید داد و زمانی که آن شرکت را از دست بدهید، خود را در خیابان خواهید یافت.»
جو شغل خود را شبیه مشاوره یا روان‌شناسی می‌داند.

حسادت خودبه‌خود شکل می‌گیرد  ۷۱

«سالیان سال آماده و گوش به زنگ بودم و به آن‌ها گفتم که مادرشان هر دوی آن‌ها را خیلی دوست دارد و به آن‌ها گفتم که هر دو افراد بسیار با استعدادی هستند. در این جا چیزی بسیار مهم‌تر از موفقیت فردی مطرح است.»



احساس حسادت حتی خیلی پیش از آن‌که ما حرف زدن را بیاموزیم شکل می‌گیرد. ثابت شده است که مسابقه برای جلب توجه دیگران از شش ماهگی آغاز می‌شود و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و بر اساس تحقیقات انجام شده از هر ده نفر عضو خانواده، در نه نفر احساس حسادت وجود دارد.

Hart & Carrington 2002




از اراده و پشتکار حمایت کنید، نه ناامیدی!

هر کسی تمایل دارد اعضای خانواده را برای موفقیت دلگرم کند و آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد اما بین حمایت از نتیجه و حمایت از تلاش، زمین تا آسمان تفاوت وجود دارد. تلاش چیزی است که به‌طور کامل در کنترل انسان است. حمایت از تلاش به ما می‌آموزد که تلاش دائمی پاداش دارد و برای ادامه‌ی آن تلاش هم همیشه دلیلی وجود دارد. از سوی دیگر دستیابی به نتیجه‌ی مورد نظر همیشه در کنترل خود انسان نیست. میل دستیابی سریع به نتیجه خواسته‌ی همه است اما گاهی هر چقدر هم تلاش کنید به نتیجه مورد نظرتان نمی‌رسید و در این زمان بهترین کار این است که بی‌درنگ از تلاش برای نتیجه گرفتن دست بردارید. حمایت کردن از یک موضوع خاص به معنای پایین بودن سطح توقعات نیست، بلکه نشان می‌دهد که سطح توقعات در مهم‌ترین موضوع مورد نظرمان خیلی بالاست.



کریستین کسلینگ خواننده‌ی ترانه‌های فولکلور بود. او توانایی خود را در مقابل هر نوع شنونده‌ای به اثبات رسانده بود و در بخش مسابقه‌ی موسیقی‌های فولکلور (بت امریکایی) هم شرکت کرده بود.

از اراده و پشتکار حمایت کنید، نه ناامیدی!  ۷۳

کریستین می دانست که اگر حمایت خانواده اش نبود هرگز نمی توانست موفق باشد. «والدین من در تمام مراحل زندگی ام، از جمله کار، مدرسه و فعالیت های غیر دولتی، از من حمایت و مرا همراهی می کردند. تمام نمایش های من حتی آن هایی را که می دانم خیلی کسل کننده بود، به طور کامل گوش می کردند و همیشه به من نشان می دادند که از وجود من احساس غرور می کنند.»

کریستین زمانی که شش سال داشت با تماشای برنامه ی استعدادهای آماتور که مادرش در آن شرکت کرده بود تصمیم به خواننده شدن گرفته بود. «زمانی که مادرم را با آن لباس حیرت انگیز در صحنه و در حین خواندن ترانه ی رز دست دوم دیدم تصمیم گرفتم که وقتی بزرگ شدم مثل او بشوم.» هر کسی می داند که دنیای موسیقی پر از سختی و مشکلات است. کریستین در حین طی کردن پله های حرفه ای شدن بارها مشکلات را تجربه کرده و گاهی ناامید شده بود.

«بعضی اوقات احساس سرخوردگی کرده بودم اما از پس همه ی آن ها برآمدم و تمام آن ها به تاریخ پیوسته است. می خواستم به راهم ادامه دهم و این کار را هم کردم، همیشه بی شک از هر تجربه ای نتایج خوبی هم به دست می آید. من انسانی هستم که هرگز عقب نشینی نمی کنم. موسیقی را خیلی دوست دارم. اولین دفعه که گیتار را در دست گرفتم، پدر و مادرم به من گفتند که باید به دنبال رؤیاها و آرزوهایم باشم و به آن ها دست یابم.»



والدینی که به تلاش فرزندانشان اهمیت می دهند در مقایسه با آن هایی که نتیجه برایشان مهم است به میزان سی و چهار درصد بیشتر به موفقیت فرزندشان باور دارند و به میزان بیست و هفت درصد بیش از سایرین باور دارند که فرزندشان به آسانی عقب نشینی نخواهد کرد.




عادل بودن خیلی بهتر از محق بودن است

همیشه در بین انسان‌ها اختلاف نظر وجود خواهد داشت و به این معناست که بین اعضای خانواده نیز همیشه اختلاف نظرهایی وجود خواهد داشت. در مشاجرات خانوادگی اولویت شما باید چه چیزی باشد؟ همیشه پاسخ صحیح دادن نباید چیز چندان بدی باشد، اما اگر این مشاجرات به جای واقعیت بر اساس اختلاف نظرها باشد، در آن صورت راه‌حل چندان ساده نخواهد بود، به همین دلیل در مواجهه با هر بحثی در ابتدا باید سعی کنید عادل باشید، برای این کار گوش دادن به صحبت‌های همه‌ی کسانی که در بحث شرکت دارند و از دید تمام آن‌ها به مسائل نگاه کردن و تصمیم گرفتن، بهترین کار ممکن است.



به بن‌بست رسیدن وقایع خیلی آزار دهنده است. جسیکا به یاد دوران قدیم می‌گوید: «پسران من همیشه درباره‌ی کارهایی که می‌خواستند انجام دهند با یکدیگر بحث می‌کردند. همیشه نمی‌توانستم به‌گونه‌ای صحبت کنم که آن‌ها قانع شوند و آن‌ها را سرزنش می‌کردم.»

عادل بودن خیلی بهتر از محق بودن است  ۷۵

یکبار در میان چنین بحث و دعوایی پسر بزرگم رو به من کرده و گفته بود:

«مادر جان اول به حرف‌های ما گوش بده بعد.»

آن روز جسیکا برای اولین بار متوجه شده بود که پاسخ صحیح ندادن به فرزندانش برای آن‌ها مهم نیست، اما از سر باز کردنشان برای آن‌ها خیلی مهم است.

«از یک سو به نظر می‌رسد که منتظر پاسخ یا اظهارنظری هستند، اما از سوی دیگر، مثل روز روشن بود که در اصل دنبال کسی می‌گردند که به حرف‌های آن‌ها گوش کند.»

از آن روز به بعد جسیکا سعی کرد بیشتر به حرف‌های آن‌ها گوش کند و سایر اعضای خانواده را نیز تشویق کند که به حرف‌های هم گوش کنند. مدتی بعد نیز تشکیل جلسات خانوادگی هفتگی را آغاز کرد. در این جلسات جسیکا، همسرش و پسرشان شرکت می‌کردند و درباره‌ی هر چیزی که به ذهنشان می‌رسید صحبت می‌کردند و چیزهایی را که باید هفته‌ی بعد انجام می‌دادند با هم مرور می‌کردند. جسیکا متوجه شده بود که انسان‌ها به مثابه‌ی اعضای یک خانواده، هر چقدر بیشتر با هم صحبت کنند درباره‌ی خود و خانواده‌شان احساس بهتری خواهند داشت. از سویی هم مهم‌تر، اینکه همه احساس می‌کردند برای نظر آن‌ها ارزش قائل‌اند و این هم به معنای آن بود که بی‌آنکه طرد شوند و کنار گذاشته شوند مورد تأیید و پسند قرار گرفته بودند.



عادل بودن نسبت به بحث و جدل، به میزان هشت برابر بیش از محق بودن باعث حفظ احترام بین اعضای خانواده می‌شود.

Montfor 2002



هر عددی ویژگی خاصی دارد

بسیاری از انسان‌ها این‌گونه تصور می‌کنند که دیگران در مقایسه با آن‌ها زندگی راحت‌تری دارند. اگر خانواده‌ی کوچکی داشته باشید در خیال خود به قدرتی که یک خانواده‌ی بزرگ می‌تواند به شما ببخشد فکر می‌کنید و اگر خانواده‌ی شلوغی داشته باشید به خانواده‌ی کوچکی که اعضای آن می‌توانند ارتباط نزدیک و صمیمی‌تری داشته باشند فکر می‌کنید. اما اگر راستش را بخواهید خانواده‌ی شما چه بزرگ باشد و چه کوچک با مشکلات خاص خانواده روبه‌رو خواهید شد.

بزرگ یا کوچک بودن خانواده تأثیری در میزان مشکلاتی که آن خانواده با آن روبه‌رو خواهد شد ندارد و تنها تفاوت موجود در مشکلات موضوع مورد بحث خواهد بود.



دانا هر دو حالت ممکن را تجربه کرده بود. آن‌ها پنج خواهر و برادر بودند، اما زمانی که با همسرش ریک ازدواج کرد تصمیم گرفتند تنها صاحب یک فرزند شوند. از اینکه تمام توجه و علاقه‌ی خود را نثار فرزندش

هر عددی ویژگی خاصی دارد ۷۷

می‌کرد خیلی خوشحال بود. او می‌گوید: «فرزندم را خیلی دوست دارم و دلم می‌خواهد بزرگ شدن او را ببینم.»

ریک هم در این احساسات با او شریک است.

«من تمام زندگی‌ام را وقف او کردم و می‌خواهم از اینکه بهترین کارها

را برای او انجام می‌دهم اطمینان یابم.»

برای خانواده‌هایی که چند فرزند دارند، شاید بزرگ کردن یک فرزند خیلی ساده به نظر برسد اما دانا و ریک فکر می‌کنند که یک فرزند داشتن هم مشکلات خود را دارد. «احساس می‌کنیم موظفیم تمام چیزهایی را که فرزندمان باید از هم سن و سال‌هایش یاد بگیرد به او بیاموزیم. بچه‌هایی که خواهر و برادر دارند مشارکت، کمک و همیاری و تقسیم آنچه دارند را با دیگران می‌آموزند، همچنین در کنار هم خیلی تفریح می‌کنند. بچه‌ها با هم سن و سال‌های خود آن قدر اوقات خود را به‌خوبی می‌گذرانند که گاهی با خود فکر می‌کنم آیا پسر من از اینکه برادری ندارد غمگین است؟»

تعداد بچه‌ها چندان مهم نیست، مهم‌ترین چیز، عشق و علاقه‌ای است که کودک در قلب خود احساس می‌کند.

«ممکن است یک یا چند فرزند داشته باشید اما اگر یکدیگر را دوست

بدارید در هر دو حالت شما صاحب خانواده‌ای هستید.»



تحقیقات نشان داده است: در خانواده‌های کوچک (خانواده‌هایی که سه عضو یا کمتر دارند)، افراد خانواده نزدیکی و صمیمیت بیشتری با هم دارند اما از سوی دیگر، درمقایسه با خانواده‌های شلوغ، احساس تنهایی بیشتری می‌کنند.

Kirby 2000




حتی زمانی که نیازی نیست به خانواده‌تان فکر کنید

در هنگام مواجهه با مشکلات، بی‌درنگ سراغ حمایت، کمک، آرامش و رفاقتی که خانواده می‌توانند در اختیار ما قرار دهند، می‌رویم. اما باید دقت کنیم که تنها در مواقع مشکل و گرفتاری به یاد خانواده نیفتیم و تنها هنگام مواجهه با سختی‌ها سراغ آن‌ها نرویم. حتی زمانی که نیازهایتان برآورده نمی‌شود، باز هم نباید خانواده را فراموش کنید و همواره دست یاری و کمک خود را به سوی آن‌ها دراز کنید.



هنگامی که لورین و جنیفر برای آن که تنها زندگی کنند از خانواده‌ی خود جدا شدند هر دو احساسات متفاوتی داشتند. لورین برای اینکه از خانه‌ی پدر و مادرش جدا شود بی‌صبری می‌کرد و احساس می‌کرد که این آزادی جدیدی که به‌دست می‌آورد، از او انسان جدیدی خواهد ساخت. جنیفر به اندازه‌ی لورین برای جدا شدن از خانه مشتاق نبود اما از طرفی هم فکر می‌کرد که باید روی پاهای خود بایستد.

حتی زمانی که نیازی نیست به خانواده‌تان فکر کنید  ۷۹

به تفکرات منفی اجازه ندهید که در ذهنتان جای بگیرند. زمانی که عصبانیت و دلخوری در خانواده پیش می‌آید، فرار از شکل‌گیری افکار منفی کمابیش غیرممکن است. انسان زمانی که دلخور و ناراحت می‌شود، احساس ناراحتی خود را با رفتار خاصی به نمایش می‌گذارد. عصبانیت و کینه نیز در پاسخ به این احساسات، همیشه باعث افزایش احساس ناامیدی در فرد می‌شود. زمانی که یکی از افراد خانواده رفتاری مخرب از خود نشان می‌دهد تنها به اینکه جلوی او را بگیرید اکتفا نکنید بلکه سعی کنید مشکل او را حل کنید. در غیر این صورت این احساسات منفی رفتارهای ناهنجار با خود، به همراه خواهند آورد و در نهایت به واکنش‌های منفی و رفتار نامناسب منجر خواهد شد.



هنر، شغل خانوادگی آن‌ها بود. والدین آن‌ها مدرسه‌ی آموزش هنری داشتند که کارش تربیت هنرمند بود. اریک روبرتز و خواهرانش لیزا و جولیا تمام دوران کودکی خود را با آرزوی هنرمند شدن گذرانده بودند و این رؤیای آن‌ها امروز به واقعیت تبدیل شده بود، اما اریک و خواهرانش امروز با هم صحبت نمی‌کردند.

«مثل تمام خانواده‌ها ما هم نتوانستیم در برخی مسائل مهم خانوادگی به تفاهم برسیم، اما چون ما معروفیم و همیشه در انظار عمومی هستیم، همه چیز در هم و برهم شد. که این هم بهای سنگین شهرت است.»

اریک اعتراف می‌کرد که سال‌ها قبل هرگز برادر بزرگ‌تر خوبی نبوده است. او می‌گفت خواهرانش او را یک بلای جان واقعی می‌نامیدند و در این مورد هم به راستی حق داشتند. اریک هر مسأله‌ی خانوادگی را خیلی

بزرگ می‌کرد و با ناراحتی و تفکرات منفی خود اغلب، اوضاع را از آنچه بود بدتر می‌کرد و در نهایت هم به جنگی بزرگ تبدیل می‌شد که باعث می‌شد همه‌ی افراد خانواده با شرایط سخت و غیر قابل حلی روبه‌رو شوند.



روان‌شناسان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که اعضای خانواده‌ای که نسبت به هم کینه و دلخوری احساس می‌کنند، این احساسات منفی خود را به مسائل و موضوعاتی که هیچ ارتباطی با موضوع اصلی ندارد نیز انتقال می‌دهند، حتی پس از حل شدن عدم تفاهم موجود باز هم کینه و خشم آن‌ها از بین نمی‌رود.

Hoeverler 1999



به تفکرات منفی اجازه ندهید که در ذهنتان جای بگیرند

زمانی که عصبانیت و دلخوری در خانواده پیش می‌آید فرار از شکل‌گیری افکار منفی کم‌وبیش ناممکن است. انسان زمانی که دلخور و ناراحت می‌شود، این احساس ناراحتی خود را با رفتار خاصی به نمایش می‌گذارد. عصبانیت و کینه نیز در پاسخ به این احساسات باعث افزایش احساس ناامیدی در فرد می‌شود. زمانی که یکی از افراد خانواده رفتاری مخرب از خود به نمایش می‌گذارد، تنها به اینکه جلوی او را بگیرید اکتفا نکنید، بلکه سعی کنید مشکل را حل کنید. در غیر این صورت این احساسات منفی، رفتارهای ناهنجار با خود به همراه خواهند آورد و در نهایت به واکنش‌های منفی و رفتار نامناسب منجر خواهد شد.



هنر شغل خانوادگی آن‌ها بود. والدین آن‌ها مدرسه‌ی آموزش هنری داشتند که کارش تربیت هنرمند بود. اریک روبرتز و خواهرانش لیزا و جولیا تمام دوران کودکی خود را با آرزوی هنرمند شدن گذرانده بودند و این رویای آن‌ها امروز به واقعیت تبدیل شده بود اما اریک و خواهرش امروز با هم صحبت نمی‌کردند.

«مثل تمام خانواده‌ها ما هم نتوانستیم در برخی مسائل مهم خانوادگی به تفاهم برسیم اما چون ما معروف هستیم و به‌طور دائم در انظاریم، همه چیز در هم و برهم شد؛ که این هم بهای سنگین شهرت است.»

اریک اعتراف می‌کرد که سال‌ها قبل به‌هیچ‌وجه برادر بزرگ‌تر خوبی نبوده است. اریک می‌گفت که خواهانش او را بلای جان واقعی می‌نامیدند و در این مورد هم به‌تمامی حق داشتند. اریک هر مسأله‌ی خانوادگی را خیلی بزرگ می‌کرد و با ناراحتی و تفکرات منفی خود اغلب اوضاع را از آنچه بود بدتر می‌کرد و درنهایت هم مسأله به جنگی بزرگ تبدیل می‌شد و باعث درگیری همه‌ی افراد خانواده با شرایطی سخت و غیرقابل حل می‌شد.



روان‌شناسان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که اعضای خانواده‌ای که نسبت به هم احساس کینه و دلخوری می‌کنند این احساسات خود را به مسائل و موضوعاتی که هیچ ارتباطی با موضوع اصلی ندارد نیز انتقال می‌دهند و حتی پس از حل شدن عدم تفاهم موجود باز هم کینه و خشم آن‌ها از بین نمی‌رود.



از هیجانات مثبت نترسید

شما ترجیح می‌دهید روز خود را به کدام یک از این حالت‌ها بگذرانید. در طول روز به شش یا هفت جای متفاوت در شهر بروید یا تمام روز را به خودتان اختصاص دهید و آن را به استراحت، مطالعه یا انجام هر کاری که دوست دارید بگذرانید؟ تا حدودی بیشتر افراد ترجیح می‌دهند تمام روز را به استراحت بگذرانند چون همه‌ی ما می‌دانیم که رفتن به شهر تا چه اندازه کاری پراسترس، پرتنش و خسته کننده است، اما چه می‌توان کرد که رفتن به شهر به خاطر کسانی که دوستشان دارید یا همراه کسانی که دوستشان دارید نیز بیان‌کننده‌ی عشق شماست. در مقابل تمایل شما برای اختصاص زمان به خودتان، سعی کنید کارهایی را که برای عزیزان شما مهم است در برنامه‌ی خود بگنجانید بی‌آنکه به آن‌ها به چشم فشار روحی و کارهای ناخوشایند روزانه نگاه کنید.

استرس و تنش زمانی چیز بد و آزار دهنده‌ای است که شما را کلافه کند یا عملی باشد که از نظر شما بی‌ارزش است. اما با وجود این انجام برخی از کارهایی که فشار روحی و تنش کمی در شما ایجاد می‌کند برای اعضای خانواده می‌تواند خوب و مفید باشد.



فلورانس در سنین خیلی پایین، کمک به مادران جوانی که به تازگی صاحب فرزند شده بودند را شروع کرده بود. فلورانس که در مزرعه بزرگ شده بود از کودکی به مراقبت از توله خوک‌های تازه به دنیا آمده مشغول بود.

«بیشتر وقتم را به نگهداری از توله خوک‌ها و تلاش برای دور نگاه داشتن مادرشان از آن‌ها می‌گذراندم.» در سال‌های بعد فلورانس تمام زندگی خود را به مادر بودن اختصاص داد. حدود چهل سال است که او هم مادر و هم ماما است. او مادر دو کودک است به تولد بیش از هزار کودک کمک کرده است.

فلورانس به زنان بسیاری که در زمانی کمتر از یک ساعت زایمان می‌کنند و برای این کار تمام روز را درد می‌کشند کمک کرده است. اما نمی‌داند به چه دلیل فلورانس شغل خود را خیلی پرتنش و اعصاب خردکن می‌داند.

«انسان از حاملگی‌های دشوار و مسأله‌دار چیزهای بیشتری می‌آموزد، چنین اوضاعی انسان را به انجام هر کاری مجبور و برای هر کاری آماده می‌کند.»

درواقع در سال‌هایی که او به‌عنوان ماما کار می‌کرد، همواره گوش به زنگ بود. بارها نصف شب از خواب بیدار شده و یا مجبور شده بود غذای خود را نیمه‌کاره رها کند.

یا هنگام بازگشت به خانه باز مجبور به حضور بر بالین دیگری شده بود و هنگام آشپزی مجبور شده بود همه چیز را رها کند و برای انجام زایمان برود.

از یک سو، به خاطر شغلش و از سوی دیگر به خاطر بچه‌ها، فلورانس زمان چندانی برای خودش نداشت و نمی‌توانست بیش از یکی دو روز به تعطیلات برود. اما او هرگز به شغل خود یا رسیدگی و مراقبت از خانواده‌اش به چشم یک مشکل یا عامل تنش و فشار روحی نگاه نکرده بود.

«در دنیا خستگی‌های خوبی هم وجود دارد، این‌ها خستگی‌های ناشی از کمک شما به خانواده یا سایر انسان‌هاست؛ من همیشه خود را برای خانواده‌ام و حتی دیگران فرد مهمی احساس می‌کردم.»



والدینی که بین زندگی حرفه‌ای و خانوادگی خود تعادل برقرار کرده‌اند اگر موفق شوند وجوه مثبت کاری که انجام می‌دهند را ببینند در این صورت به میزان چهل درصد بیش از سایرین از کاری که انجام می‌دهند احساس رضایت خواهند کرد.



زندگی خانوادگی بهایی ندارد

فرض کنید خانواده‌ای کامل و بی‌نقص وجود دارد، در شرایطی که افراد این خانواده‌های فرضی ممکن است تغییر کند. اما اغلب، همه‌ی شما این خانواده را در شهری بی‌نقص، در خانه‌ای حیرت‌انگیز که ماشین‌های شگفت‌انگیزی هم مقابل آن پارک شده مجسم خواهید کرد. اما خوشبختی یک خانواده هرگز با ثروت آن‌ها قابل سنجش نیست. هرگز اجازه ندهید که پول و ثروت خانواده‌ی شما را در چنگال خود اسیر کند یا زندگی خانوادگی‌تان به پول وابسته باشد، چون پول هیچ نقشی در احساس خوشبختی خانواده ندارد.



«من هفته را با جیبی پر از پول آغاز می‌کنم و آخر هفته تنها چیزی که در جیبم یافت می‌شود قبوض کارت‌های اعتباری است. حتی نمی‌توانم چیزهای دیگری جز این را به‌خاطر بیاورم.» این‌ها جملات ویل است که با کمی اغراق بیان می‌شود.

«سعی می‌کنیم با دادن نظمی به مخارجمان اوضاع را کنترل کنیم اما موفق نمی‌شویم این کار را انجام دهیم. هر ماه چه مبلغی را بابت

هزینه‌های ماشین صرف می‌کنید؟ منظورم فقط اقساط نیست، بنزین، بیمه، تعمیرات، پارکینگ و هزینه‌های عمومی مانند این. خیلی‌ها ممکن است نتوانند به این سؤال پاسخ دقیقی بدهند چون نمی‌دانند، اما در واقع کلی پول خرج می‌شود.»

در خانه‌ای پر از انسان‌های خودخواه، با بچه‌هایی که معترض‌اند چرا در فروشگاه‌ها اسباب بازی نمی‌فروشند و همسر ویل که نمی‌داند چرا نمی‌تواند هیچ پس‌اندازی داشته باشد. او و ویل حاضر نیستند دست از خرج کردن بردارند و درنهایت تصمیم گرفتند تغییری اساسی ایجاد کنند.

آن‌ها تصمیم گرفتند با جمع کردن قبض‌ها و یادداشت کردن تمام هزینه‌ها کار را آغاز کنند. ویل همسرش را نیز قانع کرد که مانند او عمل کند و از اسباب‌بازی خریدن بیش از حد برای بچه‌ها دست بردارد و پس‌انداز کردن را شروع می‌کنند.

«دست از دعوای دائمی به خاطر پول برداشتیم و درنهایت مشخص شد که برای چه چیزهایی پول خرج می‌کنیم و دیگر درباره‌ی پول دعوایی نداریم و این قشنگ‌ترین بخش ماجراست چون به این ترتیب زمان بیشتری را با اعضای خانواده کنار هم می‌گذرانیم و تفریح می‌کنیم.



وقتی نیازهای اولیه برآورده شود اوضاع اقتصادی، زندگی خانوادگی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.



اگر سؤالات خود را آرام برسید بی شک پاسخ آن‌ها را دریافت خواهید کرد

زمانی که از کسی چیزی می‌خواهیم یا انتظاری داریم، به اشکال مختلفی آن را طرح می‌کنیم. برخی اوقات هم بدون اینکه حرفی بزنیم تنها انتظار کشیدن را برمی‌گزینیم.

بعد از مدتی خواسته‌مان را به شکل روشن‌تری بیان می‌کنیم و در نهایت بسیار واضح و علنی آن را می‌طلبیم. اما در هر کدام از این مراحل، کینه و رنجش ما افزایش می‌یابد که این مسأله ممکن است در برابر یک بچه یا فردی بالغ در درون خانواده یا در تعمیرگاه اتومبیل نیز اتفاق بیفتد.

در چنین مواقعی هر قدمی که به سمت پایان برمی‌داریم ممکن است از نظر ما خیلی طبیعی به نظر برسد اما بدبختانه این گام‌ها، گام‌های کارآمدی نیستند. اگر به جای عصبانی شدن، عامل عصبانیت را از بین ببریم نتیجه خیلی بهتر خواهد بود. اگر تمام وقت و توجه خود را بر روی راه‌حل متمرکز کنیم، با آرامش و اطمینان، بسیار بهتر و بیشتر از عصبانیت به نتیجه‌ی مطلوب خواهیم رسید.



اگر سوالات خود را آرام بپرسید بی شک پاسخ آن‌ها را دریافت خواهید کرد ۸۹

برای اینکه خود را از نیش زنبورها محافظت کند، سرش را پوشانده بود و آتش روشن کرده بود که دود کند؛ سیسیل در برابر نیش زنبور این‌گونه از خود محافظت می‌کرد. سالیان سال بود که همین کار را می‌کرد. سیسیل به آرامش از میان ابری از زنبورها می‌گذشت و کار خود را انجام می‌داد.

«زنبورداری با وجود آن‌که کاری سخت است اما کاری بسیار لذت‌بخش است.

خروج زنبورها برای جمع‌آوری عسل از کندوهایشان را تماشا می‌کنید و مدت کوتاهی بعد نیز عسل‌ها را جمع می‌کنید.»

سیسیل به کمک خانواده‌اش از این هزار زنبور، چندین کیلو عسل جمع می‌کند. او زنبورداری را از پدر بزرگ خود آموخته است. سیسیل که موفق شده است بر ترس خود از زنبورها غلبه کند، می‌گوید: «اوایل از زنبورها خیلی می‌ترسیدم، زنبورهای عسل به‌طور کامل ترس و رفتار تهاجمی را می‌فهمند و صاحب روحیه‌ای عصبی هم هستند. اگر آن‌ها را عصبانی کنید شما را نیش می‌زنند. تا زمانی که آن‌ها را عصبانی نکنید آن‌ها هم شما را عصبانی نخواهند کرد.»

به هنگام برداشت و جمع‌آوری عسل‌ها، خانواده‌ی سیسیل روزی دوازده ساعت در بین کندوها به کار مشغول می‌شوند و در بین کندوهایی که در اراضی وسیعی پخش شده‌اند می‌گردند و عسل جمع می‌کنند. «زنبورداری شغل خانوادگی ماست. انسان هنگام زنبورداری درباره‌ی زندگی خانوادگی نیز خیلی چیزها می‌آموزد.»

اگر کمی بی فکر رفتار کنید دچار درد سر می شوید. اگر از زور و خشونت استفاده کنید باز هم دچار درد سر می شوید. اما اگر با آنها درست رفتار کنید نتیجه اش را خواهید دید.



در تحقیقات مشخص گردیده است والدینی که نمی توانند فرزندانشان را به جهتی که تمایل دارند سوق دهند، به میزان چهل و سه درصد کمتر از سایرین در خصوص توانایی های خود به عنوان یک والد دچار تردید می شوند و به میزان پنجاه و سه درصد تنش و فشار روحی بیشتری را تحمل می کنند و مانند یک چرخه ی معیوب مدام دور یک مشکل می گردند و به جای اول خود باز می گردند.

Olson, Ceballo & Park 2002