

راهکارهای ایجاد صمیمیت در خانواده در ایام کرونا

فاطمه حیدری*

مقدمه

از ابتدای شیوع بیماری کرونا تا کنون، افزایش اختلافات خانوادگی و چگونگی وقت‌گذرانی خانواده‌ها در این ایام، به عنوان یکی از مباحث اصلی در کنار اخبار دیگر بود. تشدید اختلالات روانی مانند بدبینی، ایراد گرفتن، نبود اوقات فراغت، مدیریت نکردن سلايق مختلف اعضای خانواده و شیوه‌های سستی در اداره خانواده و مشکلات بهداشتی ناشی از کرونا، از عمده موضوعاتی بود که خانواده‌ها را از درون درگیر کرد. این موضوع در برخی خانواده‌ها که البته آمار کمتری نسبت به دسته اول دارد، بر عکس بود و کرونا و ایام قرنطینه خانگی باعث ارتباط بهتر، درک بیشتر و در نهایت نزدیکی بیشتر زوجین به همدیگر در این خانواده‌ها شد. افزایش ۳۰ درصدی تماس‌ها با خط ۱۲۳ اورژانس اجتماعی^۱ درباره تعارضات زناشویی، همسرآزاری یا مشاجرات لفظی میان همسران، حاکی از آن بود که زوج‌های آسیب‌پذیر که از نظر مهارت‌های ارتباطی ضعیف بودند یا در خانواده آنها، زمینه‌های ناسازگاری وجود داشت؛ شیوع بیماری کرونا باعث تشدید این عامل در بین آنها شد و در این ایام، میزان اختلافات نسبت به قبل به مراتب افزایش پیدا کرد. ضعف گفت‌وگو میان اعضای خانواده، بی‌توجهی به غنی‌سازی اوقات فراغت و بی‌برنامگی زمان‌های بیکاری روزانه، کمبود صمیمیت‌های خانوادگی و فقدان خلاقیت و نوآوری برای

* مدرس و مشاور حوزه، دانش‌آموخته حوزه و دانشگاه.

۱. خبرگزاری ایسنا؛ «افزایش ۳۰ درصدی تماس‌ها با ۱۲۳ در خراسان شمالی در زمان شیوع کرونا»؛

۱۳۹۹/۰۱/۲۶، کد خبر: ۹۹۰۱۲۶۱۵۰۳۶.

تفریح و شادابی، از جمله چالش‌های روانشناختی و اجتماعی خانواده‌ها در شرایط کرونایی است. در این نوشتار راهکارهای ایجاد صمیمیت در خانواده در ایام کرونا را بررسی می‌کنیم.

مفهوم‌شناسی صمیمیت و چالش‌های برهم‌زننده

روانشناسان در تعریف صمیمیت می‌گویند: «صمیمیت، تبادل احساس‌ها و خواسته‌های اصیل فرد است؛ بدون اینکه قصد پنهان‌کاری یا سوءاستفاده از طرف مقابل را داشته باشد».^۱ صمیمیت، یک نیاز واقعی است که ریشه‌های تحولی خاصی دارد و از نیازی بنیادین به نام دلبستگی نشأت می‌گیرد.^۲ آشنا نبودن با مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسأله، تغییر سبک زندگی، شکاف نسل‌ها، قضاوت‌های عجولانه و تصمیم‌گیری‌های بدون تأمل و فکر، در نظر نگرفتن همه جوانب مشکلات، خودخواهی و قرار ندادن خود در جایگاه طرف مقابل و نگاه به زندگی فقط از زاویه خود، می‌توانند در محو شدن صمیمیت‌ها در خانواده موثر باشند.

عوامل ایجاد و افزایش صمیمیت در خانواده

۱. ارتباط مؤثر و گفت‌وگوی محبت‌آمیز

ارتباط مؤثر، رابطه‌ای است که در آن طرف مقابل، پیام شما را با حداکثر دقت ممکن درک و دریافت کند. برای برقراری ارتباط مؤثر با خانواده، باید خود را به طور کامل شناخت و بتوان احساسات و عواطف خود را به درستی موقعیت‌های مختلف مهار کرد. ارتباط کلامی با کلمات مهرآمیز، روابط میان زن و شوهر را تقویت می‌کند و در برآورده شدن خواسته‌های طرفین، افزایش صمیمیت نقش به‌سزایی دارد. خداوند متعال در سوره قصص با نقل قصه یک بانوی وارسته به گفت‌وگوی دلنشین و مؤثر او با همسرش پرداخته است:

وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرَّتْ عَيْنِي لِي وَ لَكَ لَا تَقْنُتُوهُ عَسَىٰ اَنْ يَنْفَعَنَا اَوْ نَتَّخِذَهُ وَاَدَاً وَ هُمْ لَا يَشْعُرُونَ؛^۳ همسر فرعون (چون دید آنها قصد کشتن کودک را دارند) گفت: «نور

۱. دنیس باگاروزی؛ تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج‌درمانی؛ ترجمه حسن حمیدپور و زهرا

اندوز؛ ص ۱۴

۲. همان؛ ص ۱۶.

۳. قصص: ۳۹.

چشم من و توست! او را نکشید، شاید برای ما مفید باشد یا او را به عنوان پسر خود برگزینیم» و آنها نمی‌فهمیدند (که دشمن اصلی خود را در آغوش خویش می‌پرورانند).

قرآن کریم تأثیر گفت‌وگو و نحوه استفاده از کلمات را در این آیه به خوبی نشان داده است. آسیه با گفت‌وگوی دلنشین و استدلال متین خود، خانواده‌اش را از یک بحران نجات داد و همسرش را از قتل یک کودک بی‌گناه باز داشت.

۲. گوش دادن فعال

گوش دادن فعال پیدا کردن معنای گفتار دیگران در ذهن خویش است و این موضوع تأثیر بسیار زیادی در همدلی، جلب احترام و ایجاد ارتباط دارد. این مهارت نیازمند صبوری، درخواست برای شفاف‌سازی، دادن بازخورد درباره آنچه گفته شده و خلاصه کردن سخنان گوینده است. گوش دادن فعال موجب ایجاد حس مثبت و عزت نفس و پذیرش در اعضای خانواده می‌شود. این موضوع به خصوص در ارتباط مؤثر والدین و فرزندان، نقش مهمی ایفا می‌کند. در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است: «مَنْ تَكَلَّمَ أَنْصَتُوا لَهُ حَتَّى يُفْرَغَ؛^۱ کسی که سخن می‌گفت، به او گوش می‌داد تا سخنش به پایان برسد».

خواجه نصیرالدین طوسی نیز در اهمیت شنیدن چنین می‌گوید:

کم گوی و به جز مصلحت خویش مگوی چیزی که نپرسند تو از پیش مگوی دادند دو گوش و یک زبان از آغاز

یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگو^۲

۳. درک متقابل از عقاید یکدیگر

درک به معنای باور قلبی و یقین است. درک، زمانی اتفاق می‌افتد که پشت آن، اما و اگر وجود نداشته باشد. فردی که می‌داند سیگار برای سلامتی مضر است، اما باز هم سیگار می‌کشد؛ یعنی اهمیت این مسأله را درک نکرده است و به آن باور ندارد. در برخورداری از درک متقابل، «تلافی» یا «مقابله به مثل» بزرگ‌ترین مانع به شمار

۱. فضل بن حسن طبرسی؛ مکارم الأخلاق؛ ص ۱۵.

۲. محمد بن محمد نصیرالدین طوسی؛ اخلاق ناصری؛ ص ۴۵.

می‌آید. وقتی فکر می‌کنیم اگر طرف مقابل ما به وظایف خود عمل نکرد، ما هم مثل او رفتار خواهیم کرد، هیچ‌گاه نمی‌توانیم یکدیگر را درک کنیم و به این ترتیب شاهد خانواده‌هایی ساکن در جزایر تک نفره هستیم. برای درک متقابل، تلاش بیشتر برای شناخت نیازهای خود و طرف مقابل در درجه نخست قرار دارد. ما گاهی حتی نمی‌دانیم از وارد شدن در یک رابطه چه می‌خواهیم، برای برآورده شدن آنها باید چگونه عمل کنیم و چه انتظاراتی از طرف مقابل داریم. نمی‌دانیم برای آشنایی با روحيات و خواسته‌های فرد مقابل، چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم. توجه به سن، الگوهای مختلف اجتماعی، شرایطی که افراد در آن رشد کرده‌اند و دوران و برهه‌ای که بر آنها می‌گذرد، شرایط سیاسی - اجتماعی و شغلی طرف مقابل، می‌تواند به ما کمک کند تا متوجه شویم چگونه می‌توانیم نسبت به طرف مقابل خود شناخت پیدا کنیم، چگونه نیازهایش را برطرف کنیم و نیز چطور نیازهای خودمان بر طرف شود. شناخت دیگران، به ما یادآور می‌شود که لزوماً نظر و خواسته ما با آنها یکسان و هماهنگ نیست و اگر ما به دنبال به دست آوردن چیزهایی که دوست داریم، هستیم؛ باید به فکر برآوردن خواسته‌های دیگران نیز باشیم.

توجه به خواسته‌ها و روحيات و نیازهای طرف مقابل، نخستین گام برای داشتن ارتباط مؤثر است. این موضوع در سیره علما به وضوح قابل مشاهده است. همسر شهید مطهری علیه‌السلام می‌گوید:

ایشان آنقدر با من صمیمی و نزدیک بودند که نمی‌توانستند رنج و ناراحتی مرا تحمل کنند. یک بار برای دیدن دخترم به اصفهان رفته بودم. بعد از چند روز که به تهران آمدم، نزدیک‌های سحر به خانه رسیدم. وقتی وارد خانه شدم، بچه‌ها همه خواب بودند، ولی آقا بیدار بود. چای و میوه و شیرینی آماده بود و منتظر بودند. بعد از احوال‌پرسی، با تأثر به من گفتند: می‌ترسم یک وقت نباشم، شما از سفر بیایید و کسی نباشد که به استقبال‌تان بیاید. بیشتر صبح‌ها چای درست می‌کردند. در تمام طول زندگی به یاد ندارم که به من گفته باشند یک لیوان آب به ایشان بدهم.^۱

۴. نقد به شیوه حکمت، موعظه حسنه و جدال احسن

خداوند در قرآن خطاب به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

۱. مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر؛ سرگذشت‌های ویژه از زندگی استاد شهید مطهری؛ ج ۲، ص ۱۰۸.

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ^۱؛ با حکمت و اندرز نیکو، به راه پروردگارت دعوت نما و با آنها به روشی که نیکوتر است، استدلال و مناظره کن. پروردگارت از هر کسی بهتر می داند چه کسی از راه او گمراه شده است؛ و او به هدایت یافتگان داناتر است.

خلیل بن احمد می گوید: «وعظ، تذکر و یادآوری سخنی است که با خیر و خوبی همراه باشد که قلب و دل را لطیف و روشن سازد».^۲ بنابراین توجه به شیوه نقد و دانستن اصول نقد کردن و نقدپذیر بودن، می تواند نویدبخش صمیمیت در خانواده باشد. خداوند به حضرت موسی و هارون علیهم السلام دستور داد: «فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى»^۳؛ به نرمی با او (فرعون) سخن بگویند؛ شاید متذکر شود یا (از خدا) بترسد».

راهکارهای ساده، کم هزینه و کاربردی

۱. لذت بخش کردن لحظات

نشستن کنار یکدیگر بر سر سفره غذا، کمک کردن به امور درسی کودکان، بازی های خلاقانه، برقراری ارتباط های چشمی و عاطفی در ساعات با هم بودن، از جمله فعالیت هایی است فاصله بین نسل ها را کم می کند. همسر امام خمینی علیه السلام درباره صمیمیت امام علیه السلام می گوید: «همیشه جای خوب را به من تعارف می کردند و همیشه تا من سر سفره نمی آمدم، شروع به خوردن غذا نمی کردند. به بچه ها هم می گفتند: صبر کنید تا خانم بیاید».^۴ در سیره شهید بهشتی علیه السلام نیز آمده است:

یک روز جمعه به خدمت آقای بهشتی رسیدیم. یکی از دوستان گفت: یکی از مقامات خارجی به تهران آمده و از شما تقاضای ملاقات دارد. آقای بهشتی گفت: من برای روزهای جمعه برنامه دارم. باید به امورات خانواده پردازم. به بچه ها دیکته بگویم و به آنها در درس هایشان کمک کنم. در کارهای منزل هم، کنار همسر باشم. البته اگر امام دستور بدهند، قضیه فرق می کند.^۵

۱. نحل: ۱۲۵.

۲. خلیل بن احمد فراهیدی؛ کتاب العین؛ ج ۲، ص ۲۲۸.

۳. طه: ۴۴.

۴. امیر رضا ستوده؛ پا به پای آفتاب؛ ج ۱، ص ۹۲ و ۹۷.

۵. غلامعلی رجایی؛ سیره شهید بهشتی؛ ص ۷۰.

۲. استفاده از کلمات جادویی

استفاده از کلماتی مانند «لطفاً»، «متشکرم»، «خواهش می‌کنم»، «دوستت دارم»، «برایم مهم هستی» و ... کلماتی هستند که روح را نوازش می‌دهند. در واقع مؤدبانه حرف زدن، صمیمیت را میان اعضای خانواده افزایش می‌دهد و عزت نفس و کرامت انسانی آنان را تقویت می‌کند. فرزند علامه محمدتقی جعفری علیه السلام می‌گوید: «به یاد دارم روزی در منزل سوءتفاهم جزئی بین استاد و والدهام پیش آمد و عباراتی بین آنان ردوبدل شد. پس از گذشت مدت زمانی، وقتی استاد عازم رفتن به بیرون منزل بود؛ با نهایت فروتنی جلو آمد و دست مادرم را بوسید و عذرخواهی کرد»^۱.

۳. تمرکز بر نقاط مثبت

تحقیقات نشان می‌دهد که تمرکز و توجه به رفتارهای مطلوب افراد و تأیید و تشویق این موارد، بهترین روش برای افزایش و تقویت رفتارهای مطلوب و کاهش و تضعیف رفتارهای نامطلوب است. در مورد کودکان، استفاده از توجه و تشویق رفتارهای مطلوب و بی‌توجهی به رفتارهای نامطلوب، تأثیر تربیتی بسیار بالایی دارد. با تمرکز بر رفتار و خصلت‌های مطلوب افراد خانواده، به مرور ذهنیت مثبت‌تری نسبت به آنها پیدا می‌کنیم که در رابطه ما با آنها به شکل صمیمیت و دوستی بیشتر نمود پیدا می‌کند. امام علی علیه السلام فرموده است: «أَجْرُ الْمُسِيءِ بِثَوَابِ الْمُحْسِنِ»^۲ با پاداش دادن و تشویق نیکوکار، شخص بدکار و فاسد را از بدی و فساد باز دارید». فرزند بزرگ علامه طباطبایی علیه السلام می‌گوید: «وقتی همسر ایشان و یا یکی از فرزندان‌شان وارد اطاق می‌شدند، ایشان در جلوی پای آنها تمام قامت بر می‌خاست. بارها اظهار می‌داشتند که بیشترین عامل موفقیت‌شان، همسرشان بوده است»^۳.

۱. پرتال فرهنگی راسخون؛ «سیره رفتاری علامه محمدتقی جعفری علیه السلام در برابر همسر»؛ ۱۳۸۷/۰۵/۰۱، کد خبر: ۱۱۴۷۷۳.

<https://rasekhoon.net/article/show/114773>

۲. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ حکمت ۱۷۷.

۳. خبرگزاری قدس؛ «زن خوب عالم را گلستان می‌کند و اگر بد باشد، عالم را جهنم می‌کند»؛ ۱۳۹۴/۰۳/۰۲، کد خبر: ۲۸۳۵۸۴.

<http://www.qudsonline.ir/news/283584>

۴. تحسین

هر اندازه که سطح توقع والدین از فرزندان متعادل باشد، بی‌شک نتایج بهتری حاصل خواهد شد. به جای انتقاد و کشف اشکال، پذیرش فرزندان همان‌گونه که هستند و استفاده از هر فرصتی برای تحسین و تمجید با استفاده از جملات مناسب و دقیق، می‌تواند صمیمیت میان والدین و فرزندان را افزایش دهد. عباراتی که باید هم صمیمت را افزایش دهد و هم شیوه درست تحسین را اجرا نماید. برای مثال عبارت «آفرین که اسباب‌بازی‌هایت را با برادرت سهیم شدی» می‌تواند این‌گونه بیان شود: «ببین چقدر برادرت خوشحال است که می‌تواند با اسباب‌بازی تو بازی کند». این جمله به جای دسته‌بندی کردن کارها به خوب و بد، به فرزند کمک می‌کند تا میزان قدرتش در جهان را ببیند. این کار به او این فرصت را می‌دهد که درک کند کارها و اقداماتش مهم هستند و بر دنیای اطرافش اثر می‌گذارند.

وقتی سخن از ارزش‌هایی است که برای والدین مهم است، به جای گفتن جمله‌ای مانند «آفرین تو خوبی»، به نتیجه‌ای که کار مثبت او دارد، اشاره کنید. با این کار او تصمیم می‌گیرد که دفعه بعد نیز این رفتار خوب را تکرار کند تا به یک حس خوب از درون برسد، نه اینکه فقط از بیرون تحسین شود. بنابراین به جای گفتن جمله‌ای مانند «چه نقاشی فوق‌العاده‌ای»، بگویید: «من دیدم که چقدر سخت روی آن نقاشی کار می‌کردی. می‌توانی درباره آن کمی برایم توضیح دهی؟»؛ زیرا انتظار ما، خود نقاشی و تجربه‌هایی است که از این کار به دست می‌آورد. همچنین هنگام تحسین کردن به جای عبارت «تو امروز خیلی بهتر بازی کردی؛ تقریباً یک گل را به ثمر رساندی»، بگویید: «من دوست دارم بازی‌هایت را تماشا کنم». جمله اول این حس را به او منتقل می‌کند که بازی او هیچ ارزشی ندارد، مگر اینکه او گل بزند. ما نمی‌توانیم از یک سو مداوم به فرزندانمان بگوییم که ورزش، یک سرگرمی و کار گروهی است و از دیگر سو از آنها توقع داشته باشیم که گل بزنند. نقش پدر و یا مادر این است که از بازی فرزند خود لذت ببرند تا او نیز بتواند لذت ببرد.

فرزندانی همواره به آنها گفته می‌شود که باهوش هستند، فکر می‌کنند اگر برای انجام کاری وقت بگذارند، به این معنی است که به اندازه کافی باهوش نیستند. شما باید به او کمک کنید تا درک کند که مغز ما مانند ماهیچه‌ای است که می‌تواند رشد کند. هنگامی که متوجه شود که اگر برای انجام کاری وقت بگذارد، می‌تواند به نتیجه

بهتری برسد؛ این اعتماد به نفس را پیدا می‌کند که هر چیزی را یاد بگیرد و در آن تبحر پیدا کند. بنابراین باید به او بگویید: «تو بارها تلاش، و بالاخره جوابش را پیدا کردی. تو باید به خودت افتخار کنی»؛ چرا که اگر قرار باشد که او به خاطر دستاوردهایش به خودش افتخار کند، خودش نیز باید قاضی و منیع به وجود آمدن آن افتخار باشد تا عزت نفس‌اش به دیگران وابسته نباشد. او باید بداند که شما متوجه شدید که کار خوبی را انجام داده است و اگر شگفت‌زده شده‌اید، حتماً به او بگویید. شما در اصل هیجان‌ات او را منعکس می‌کنید، ولی به او نمی‌گویید که چه حسی داشته باشد. قضاوت خوب بودنش را به عهده خودش بگذارید. شادمانی شما باید برای داشتن فرزندتان باشد؛ توجه بی‌قید و شرط به او، اذعان و تأییدش فقط به خاطر کسی که هست. این امر هیچ ارتباطی به کارهایی که انجام می‌دهند، ندارد؛ بلکه به احساسی برمی‌گردد که شما به آنها دارید و آنها برای به وجود آوردنش، به انجام هیچ کاری نیاز ندارند.^۱

۱. پایگاه خبری بهداشت و سلامت کشور؛ «رفتار خوب فرزندان را با چه جملاتی تحسین کنیم؟»؛

۱۳۹۷/۱۱/۲۸، کد خبر: ۱۰۴۹۱۲.

فهرست منابع

کتاب

۱. باگارووزی، دنیس؛ تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج‌درمانی؛ ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز؛ تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۵ش.
۲. رجایی، غلامعلی؛ سیره شهید بهشتی؛ تهران: نشر شاهد، ۱۳۸۶ش.
۳. ستوده، امیر رضا؛ یا به پای آفتاب؛ تهران: پنجره، ۱۳۹۱ش.
۴. شریف الرضی، محمد بن حسین؛ نهج‌البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۵. طبرسی؛ حسن بن فضل؛ مکارم‌الأخلاق؛ چاپ چهارم، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۶. طوسی، نصیرالدین محمد بن محمد؛ اخلاق ناصری؛ تصحیح مجتبی مینوی طهرانی و علیرضا حیدری؛ تهران: خوارزمی، ۱۳۷۴ش.
۷. فراهیدی، خلیل بن احمد؛ کتاب‌العین؛ قم: هجرت، ۱۴۰۹ق.
۸. مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر؛ سرگذشت‌های ویژه از زندگی استاد شهید مطهری؛ تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر، ۱۳۷۵ش.

سایت‌ها

۱. پایگاه خبری بهداشت و سلامت کشور؛ «رفتار خوب فرزندان را با چه جملاتی تحسین کنیم؟»؛ ۱۳۹۷/۱۱/۲۸، کد خبر: ۱۰۴۹۱۲.
۲. پرتال فرهنگی راسخون؛ «سیره رفتاری علامه محمدتقی جعفری علیه السلام در برابر همسر»؛ ۱۳۸۷/۰۵/۰۱، کد خبر: ۱۱۴۷۷۳.
۳. خبرگزاری ایسنا؛ «افزایش ۳۰ درصدی تماس‌ها با ۱۲۳ در خراسان شمالی در زمان شیوع کرونا»؛ ۱۳۹۹/۰۱/۲۶، کد خبر: ۹۹۰۱۲۶۱۵۰۳۶.
۴. خبرگزاری قدس؛ «زن خوب عالم را گلستان می‌کند و اگر بد باشد، عالم را جهنم می‌کند»؛ ۱۳۹۴/۰۳/۰۲، کد خبر: ۲۸۳۵۸۴.