

چطور در این روزهای  
جنگ، شرایط ملتهب  
خانواده را تحمل کنم؟

پادمانا

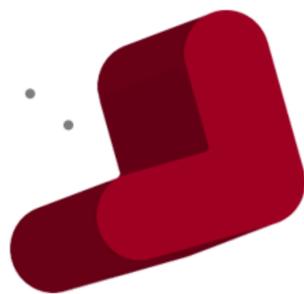


اول از همه بد نیست بدانی که در چنین شرایطی سنگین شدن فضای خانه چیز عجیبی نیست. وقتی آدم‌ها غمگین، نگران یا خسته‌اند، ممکن است زودتر عصبی شوند یا رفتارهایی نشان بدهند که برای دیگران سخت باشد؛ پس اگر گاهی تحمل این فضا برایت دشوار می‌شود، طبیعی است.





در عین حال، این روزها می‌تواند فرصتی هم باشد. اعضای خانواده بیشتر از همیشه کنار هم هستند؛ شاید در حالت عادی هرکدام مشغول کار و درس و برنامه‌های خودمان بودیم و کمتر این قدر کنار هم قرار می‌گرفتیم. حالا می‌شود از همین فرصت برای بیشتر حرف زدن، همدلی و مهربانی استفاده کرد.





## قدم‌های کوچک

از طرف دیگر، وقتی فضا مبهم است، خیلی از آدم‌ها انگیزه برنامه‌های بلندمدت را از دست می‌دهند. ممکن است با خودت بگویی معلوم نیست چه می‌شود، پس چرا برای ماه‌ها جلوتر برنامه‌ریزی کنم. در چنین موقعیتی بهتر است تمرکز را روی کارهای کوچک و کوتاه بگذاری؛ کارهایی که همین امروز می‌توان انجام داد. در خانواده اولین نفری باش که این بهت را می‌شکند.





می‌توانی فهرستی از کارهای کوچکی بنویسی که مدت‌ها در ذهن تو مانده، اما فرصت انجامشان را پیدا نکرده‌ای؛ تمام کردن کتابی که نیمه‌کاره مانده، مرتب کردن یک قفسه یا کشوی شلوغ، یا انجام کاری که مدت‌ها عقب افتاده است. شاید این کارها خیلی مهم به نظر نرسند، اما انجام همین قدم‌های کوچک کمک





می‌کند از حالت سردرگمی و بی‌عملی بیرون  
بیایی. وقتی هر روز یکی دو مورد از این فهرست  
را انجام می‌دهی، کم‌کم احساس می‌کنی دوباره  
می‌توانی روی بخشی از زندگی‌ات اثر بگذاری. یکی  
از راه‌های بازگرداندن حس کنترل، تقسیم زندگی  
به واحدهای کوچک و قابل مدیریت است.





۶

## نقش خودت را پیدا کن

این شبها در تمام شهرها و حتی روستاهای کشورمان تجمع‌های شبانه برگزار می‌شود. می‌توانی با دوستان یا فامیل قرار بگذاری و در این جمع‌ها حضور داشته باشی تا حالتان بهتر بشود. می‌توانی مورد نقش خودتان در این جمع‌ها را پیدا کنی؛ مثلاً به یک دست نوشته پازلی خانوادگی فکر کنید. فکر کنید که چه دست‌نوشته‌ای همراه خود ببرید، یا





کاری کوچک انجام بدهید برای بچه‌های کوچکی که در تجمع هستند و هر کاری که حال و هوای جمع را بهتر کند. گاهی حتی کارهای ساده هم می‌تواند حال آدم را عوض کند؛ مثلاً یک خوراکی خوشمزه درست کنید تا بعد از افطار همراه خانواده یا دوستان، وقتی در تجمع هستید، بخورید. همین کارهای کوچک حس باهم‌بودن و زنده بودن را بیشتر می‌کند.





اگر بتوانی در این روزها برای خودت نقش کوچکی پیدا کنی هرچقدر هم ساده کم‌کم از آن حالت بی‌حالی و درماندگی بیرون می‌آیی. آدم وقتی احساس می‌کند کاری هرچند کوچک انجام می‌دهد، تحمل روزهای سخت برایش آسان‌تر می‌شود.

