

عزیزالله تاجیک اسماعیلی

۱- مفهوم تعادل و استحکام

الف - خانواده به عنوان یک گروه

وقتی در محیط (زندگی) خانوادگی از "استحکام و تعادل" صحبت می‌کنیم، باید این نکته را در نظر داشته باشیم که زندگی خانوادگی یک زندگی گروهی می‌باشد و اصولاً خانواده یک گروه اجتماعی است، مانند بسیاری گروههای دیگر. هر یک از ما در زندگی خود در گروههای زیادی عضویت داریم، مثلاً فرزند خانواده هستیم، دانشجوی سال دوم دانشکده‌ایم، کارمند اداره هستیم، یکی از مجموعه دوستان و آشنایان خود هستیم و ... این گروهها در عین حال که از نظر شکل و نوع با یکدیگر متفاوتند دارای ویژگیها و اصول مشترکی هستند:

۱- در هر یک از موارد مذکور منظور از "گروه"، تنها جمع عده‌ای از اشخاص نیست، بلکه یک "گروه" دارای خصوصیات است که بیش از مجموع ویژگیهای فردی اعضای آن است. یک "گروه" مرکب از عده‌ای افراد است. این ترکیب چون نتیجه روحیات، نیازها و شناخت‌های مختلف افراد تشکیل دهنده آن است، باعث می‌شود که هر یک از آنان بر دیگری تأثیرات متفاوتی بگذارد و یا تحت تأثیر او قرار گیرد.

اگر این ویژگی گروه را در زندگی خانواده در نظر بگیریم، باید گفت یک زن یا شوهر جوان با وجود تمام تلاشها و مراقبت‌هایی که کرده است تا همسر او از نظر خصوصیات روحی، شخصیتی، اجتماعی و اعتقادی با وی تشابه و تناسب داشته باشد، مع هذا دو انسان متفاوت هستند و تأثیرات و انتظاراتشان نسبت به یکدیگر متفاوت است. بعد از تشکیل خانواده، هنگامی که فرزند یا فرزندان به دنیا می‌آیند، آنان نیز با توجه به همین اصل، یعنی تفاوت‌های فردی و خصوصیات شخصیتی، در



تعادل و استحکام خانواده

در بحث تعادل و استحکام خانواده به سه موضوع اساسی می‌پردازیم. این سه موضوع عبارت است از:

- ۱- مفهوم تعادل و استحکام
 - ۲- نقش و جایگاه زن و شوهر در یک خانواده متعادل
 - ۳- الگوهای تعامل یا ارتباط متقابل در یک خانواده متعادل و سالم
- در مجموعه این مباحث سعی می‌کنیم به این سؤال پاسخ دهیم که مفهوم و معنای یک خانواده متعادل چیست و چگونه می‌توانیم یک محیط زندگی خانوادگی توأم با استحکام و بالندگی به وجود آوریم.

ب - تعادل و تزلزل

تعادل خانواده مستلزم آن است که اعضای تشکیل دهنده آن نقشها، وظایف و کارکردهای خود را بطور صحیح و کامل انجام دهند. این وظایف و کارکردها بطور اجمال عبارت است از:

- ارضای نیازهای اعضاء (زن، شوهر و فرزندان)
- روشن بودن نقشها و انتظارات (زن و شوهر)
- درک روح گروهی حاکم بر خانواده

تعادل در خانواده عبارت از حالتی است که این کارکردها بخوبی انجام شود. درمقابل حالت تعادل وضعیت "تزلزل" قرار دارد، یعنی حالتی که خانواده دچار از هم گسیختگی، ناتوانی در انجام کارکردها و روابط نابسامان در بین اعضای آن است. ممکن است خانواده‌ای دربدو تشکیل میزانی از تعادل رداشته باشد، لیکن سیر و تحول آن به سمتی باشد که دچار تزلزل گردد. یا برعکس، خانواده‌ای در تحول و رشد خود حالت تعادل و استحکام روز افزونی پیدا کند. برای درک بیشتر مفهوم تعادل درزندگی خانوادگی بهتر است ویژگیهای حالت متضاد آن یعنی تزلزل را بشناسیم. اگر در خانواده‌ای این خصوصیات وجود داشته باشد، می‌توانیم بگویم درجاتی از تزلزل را داراست:

۱ - احساس جدایی روانی بین زن و شوهر - شما می‌توانید از خودتان بپرسید وقتی با همسران هستید چه احساسی دارید؟ احساس تنهایی دارید یا اینکه واقعاً حس می‌کنید با "دیگری" هستید که با شما هم رأی، همدل و همراه است؟ به هر میزان که در چنین مواقعی احساس ما حاکی از "جدایی" و "تنهایی" باشد، فضای خانواده دچار تزلزل و سستی است.

۲ - تعارض در احساسات و عواطف - حالاتی از قبیل محبت در مقابل نفرت، امیدواری در برابر ناامیدی، جذبیه در مقابل دفع نسبت به زندگی خانوادگی، حکایت از وجود تعارض در درون ما دارد. ما در موقعیت‌های مختلف زندگی باید تصمیم‌گیری و عمل داشته باشیم و حال اگر در اتخاذ تصمیم یا اقدام برای عمل این احساس دوگانه

حلقه‌های روابط متقابل خانوادگی وارد می‌شوند و به همین نسبت زندگی خانواده به عنوان یک "گروه" پیچیدگی بیشتری می‌یابد.

۲ - خصوصیات دیگر خانواده به عنوان گروه این است که در اثر برقراری روابط متقابل شکلی از زندگی به وجود می‌آید که از جهت روانی نسبتاً مستقل از هر یک از اعضاء است. این حالت را می‌توانیم به عنوان نوعی "فضای روانی - اجتماعی" تلقی کنیم که در هر عضو حکم نوعی نیروی روانی را دارد که بر افکار، احساسات و اندیشه‌های او اثر می‌گذارد. بعد از تشکیل خانواده زن و شوهر به تدریج نوعی احساس و برداشت کلی، دائم و مستمر نسبت به فضای خانواده خود پیدا می‌کنند که قسمت اعظم آن حاصل روابط متقابل آنان و زندگی مشترکی است که با یکدیگر شروع کرده‌اند. اولین اثر "خانواده" بر دو همسر همین است که هر کدام دیگری را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیر به عنوان یک تأثیر گروهی، جهت دادن احساسات، افکار و رفتارهای هر دو عضو است.

۳ - "وحدت و انسجام" از خصوصیات دیگر زندگی گروهی است. اعضای یک گروه در اعمال و رفتارهای خود، معمولاً جهات مشابهی را در نظر دارند که از وضعیت و هدفهای زندگی گروهی ناشی می‌شود. هر چند ممکن است ما در وضعیت گروهی مثل خانواده یا جمع دوستان بعضی کارها را انجام دهیم که در ظاهر یا در بعضی جنبه‌ها، فردی و مستقل به نظر برسد، لیکن ما اغلب در رفتارهایمان "دیگران" را در نظر داریم و با توجه به وجوه اشتراک خود با آنان یا خواستها و انتظاراتی که از ما دارند عمل می‌کنیم. رفتار بر اساس چنین وضعی باعث می‌شود که در یک زندگی مشترک گروهی، اعضاء بطور غالب نوعی انسجام و وحدت رویه پیدا کنند و در نتیجه آن زندگی جمعی نیز دارای وحدت و یکپارچگی شود.

بدیهی است برای هدایت زندگی خانوادگی به سمت وضعی متعادل و سالم، شناخت این ویژگیها ضروری است.

تبادل ظاهری و سطحی در مقابله با موقعیت‌های بحران‌زا و مولد فشار، مستعد از هم پاشیدگی هستند و در مقابل حوادث روانی و اجتماعی، بسیار آسیب پذیرند.

در مقابل حالت تزلزل، نشانه‌های تعادل و استحکام در خانواده را می‌توان به قرار زیر ذکر کرد:

- ۱ - وجود انگیزه‌های سالم و متعالی در زن و شوهر
- ۲ - هدفداری، اشتراک در اهداف
- ۳ - تناسب بین اهداف و نیازهای فردی و جمعی در زندگی خانوادگی
- ۴ - روابط مبتنی بر عواطف و احساسات سالم و استوار

۵ - وجود روحیه مبتنی بر درک طرف دیگر در روابط متقابل
اگر در روابط زناشویی شما این خصوصیات وجود داشته باشد، می‌توانید امیدوار باشید که از شروط اولیه سلامت و استحکام خانواده برخوردار هستید و برای رشد و کمال زندگی مشترکتان بکوشید.

ذکر سه نکته درباره تعادل و تزلزل خانواده ضروری است:

اول اینکه وجود تعادل در زندگی خانوادگی مقدمه رشد و کمال است و نقطه شروع سلامت و رشد خانواده. وضعیتی که از آن بحث کردیم مقدمه‌ای است برای تشکیل یک خانواده مطلوب و بالنده.

دوم اینکه میزان مقاومت و پایداری خانواده در مواجهه با بحرانها و حوادثی که برای آن پیش می‌آید مشخص می‌شود. ممکن است خانواده‌ای در شرایط عادی خوب باشد، لیکن اگر حادثه یا بحرانی برای آن پیش آید حالت گسیختگی و تزلزل در کل آن یا در روحیات اعضا ایجاد شود. فشارهای خانواده گاهی ناشی از عوامل بیرونی است، مثل رفتار همسایگان، بستگان، اتفاقات اجتماعی، و گاه حاصل روحیات و رفتارهای اعضای خانواده است، مثل رفتارهای غلط، بهانه‌گیری‌ها و اشتباهات یکی

و ناسازگار در ما بطور متناوب و تقریباً مستمر ادامه داشته باشد، وحدت و انسجام در روابط خانوادگی ما را سست می‌کند و نشان از تزلزل دارد.

۳ - فقدان اهداف روشن در زندگی - اینکه زن یا شوهر ندانند از زندگی خود چه انتظاراتی دارند و تلاش‌هایشان باید در چه جهتی و رسیدن به چه اهدافی باشد، از شرایط یک خانواده نامتعادل است. البته هدف داشتن به تنهایی برای بنای یک زندگی مطلوب کافی نیست، چراکه اهداف زندگی باید حقیقی و مطابق با معیارهای رشد و کمال باشد و سازگار با روح زندگی خانوادگی، نه اهداف پست یا کاذب. لیکن بی‌هدف بودن عامل مضاعفی در ایجاد تزلزل و گسیختگی خانواده است.

۴ - عدم درک متقابل دو همسر - گاه ممکن است زن یا شوهر یا هر دو از نظر عاطفی و شخصیتی به رشد لازم نرسیده باشند و لذا در ارتباط با یکدیگر نتوانند انتظارات و شرایط روانی و روحی هم را درک کنند. گاه نیز ممکن است به علت پیچیدگی خصوصیات شخصیتی همسر، فرد نتواند او را درک کند و یا نتواند خواستها و انتظارات خود را به وی بفهماند. در چنین مواقعی نیز علائم تزلزل در زندگی خانوادگی آشکار می‌شود.

۵ - انگیزه‌ها و نیازهای کاذب - یکی از مشکلات بسیاری از خانواده‌های امروزی خواستها و نیازهایی است که در زندگی انسان ضروری نیست. نیازهایی از قبیل تجمل، استفاده از وسایل لوکس، تنوع بیش از حد در خوراک و پوشاک و ... در زندگی فردی بعضی اشخاص وجود دارد. لیکن ورود این قبیل نیازها در زندگی خانوادگی و اجتماعی باعث دور شدن افراد از اهداف متعالی خواهد شد و اثرش بر خانواده توقف رشد و کمال آن یا تشدید تعارض‌ها و کشمکش‌ها در درون آن است. گاه دیده می‌شود بعضی خانواده‌ها زندگی ظاهراً آرام و بدون مشکلی دارند، ولی به واسطه غلبه نیازهای پست و کساذب در درون آن و استمرار این حالت در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارها، بالندگی و کمال در خانواده وجود ندارد. چنین خانواده‌هایی به رغم



از دو همسر در برابر نقشها و وظایفی که باید در زندگی خانوادگی داشته باشد.

سوم اینکه پس از تشکیل یک خانواده، تا مدت زمانی ممکن است عوامل فشارزا خانواده‌ها را دچار تزلزل کند. در مقابل، همسران در طول این مدت زمان می‌آموزند چگونه با این بحرانها روبرو شوند. لذا زن و شوهر به خاطر داشته باشند که هرگاه در سالهای اولیه ازدواج، با تهدیدها و فشارهایی روبرو شدند، باید در اندیشه راه‌حل باشند. تصور اینکه مشکلات پیش آمده غیر قابل حل است، باعث می‌شود که خانواده در معرض تلاشی و جدایی قرار گیرد. در حالی که اگر زوجهای جوان بتوانند این دوران بحرانی را به سلامت پشت سر بگذارند، آینده امید بخشی را در پیش رو خواهند داشت.

۲- نقش و جایگاه زن و شوهر در یک خانواده متعادل

۱- احساس ارزشمندی و احترام ۲- در نظر داشتن تفاوتها

ارزشمندی و احترام حالتی است که هم زن و شوهر بایستی در خویشتن احساس کنند و هم آن را در وجود دیگری بپذیرند و رعایت نمایند. احساس ارزش و عزت نفس تا حدودی ناشی از نحوه تربیت گذشته و خصوصیات شخصیتی زوجهای جوان است و بستگی به این دارد که پدر و مادر و خانواده هر یک از آنها با وی چگونه رفتار کرده‌اند و آیا زمینه‌های ایجاد چنین احساسی را در وجود او فراهم کرده‌اند یا خیر. لیکن این احساس می‌تواند تا حدی در زندگی زناشویی به دست آید یا تقویت شود. زن و شوهر بایستی نسبت به یکدیگر احترام، صمیمیت و اعتماد داشته باشند و در مواردی که اختلاف نظری بین آنان پیش می‌آید، حفظ احترام و ارزش همسر سر لوحه رفتارها و برخوردهای آنان باشد.

تفاوتهای فیزیکی و روانی بین زن و شوهر نیز بایستی در روابط خانوادگی رعایت شود. هر چند این تفاوتها نباید مساوات و عدالت بین زن و شوهر را تحت الشعاع قرار دهد، لیکن باید باعث تفاوتهایی در مسؤولیتهای و انتظارات هر کدام نسبت

چگونه می‌توانیم برای استحکام خانواده خود شرایط و فضای مناسبی را به وجود آوریم؟

برای پاسخ به این سؤال باید به توضیح دو نکته اساسی بپردازیم: یکی شناخت نقش و جایگاه هر یک از دو همسر و دیگری الگوهای ارتباطی در میان اعضای خانواده.

منظور از نقش، وظایف و مسؤولیتهایی است که زن یا شوهر در زندگی خانوادگی بر عهده دارند. جایگاه عبارت است از مقام و شأنی که هر یک از دو همسر در زندگی مشترک دارند. نقش و جایگاه لازم و ملزوم یکدیگرند و هر یک در ارتباط با دیگری است. ما برای اینکه بتوانیم از موقعیت متناسب و مورد نیاز خود در خانواده برخوردار باشیم باید وظایف و مسؤولیتهایمان را بشناسیم و به آنها عمل کنیم و در مقابل وقتی با وظیفه شناسی زندگی خانوادگی را ادامه می‌دهیم، بایستی آن طور که شایسته ماست مورد احترام و تکریم قرار گیریم. دو ویژگی وجود دارد که برای برخورداری از جایگاه مناسب زن و شوهر اهمیت دارد.

انسجام عاطفی و معنوی بیشتر در خانواده است. عمده‌ترین این وظایف عبارت است از:

- ۱-۱ - مهرورزی دو همسر نسبت به یکدیگر - زن و شوهر باید نسبت به هم مهر و محبت داشته باشند و به ویژه این احساس را به یکدیگر ابراز کنند.
- ۱-۲ - احترام و تکریم یکدیگر - همسران بایستی خود را عادت دهند در هر شرایطی، چه خوشحالی، چه ناراحتی و نارضایتی، چه خشم و دلخوری نسبت به همسر، رفتارشان از چهارچوب احترام و حفظ حرمت طرف مقابل خود خارج نشود.

۱-۳ - بردباری و شکیبایی در برابر ناملایمات - زندگی خانوادگی، به ویژه در اوایل آن همراه با مشکلات و مسائل بسیاری است. برای مقابله با این مشکلات، زوجین بایستی تدابیر لازم را بیندیشند و به کار ببرند. یکی از اقدامات اساسی که در برابر همه مشکلات لازم است، برخورداری از روحیه بردباری و صبر در مقابل محرومیت‌ها و سختی‌ها است. ظرفیت روحی زوجین باید در حدی باشد که حتی به رغم ناتوانی در حل بعضی از آنها، تعادل روحی و رفتاری خود را از دست ندهند. هر یک از دو همسر باید مراقبت داشته باشد در مواقعی که احساس می‌کند شریک وی در مقابل مسائلی دچار اضطراب و نگرانی است، او را به صبر و شکیبایی دعوت کند. چنین رویه‌ای برای جمع کردن قسوی روانی و فکری تاهنگام یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات، ضروری است.

۱-۴ - احترام به وابستگان همسر - هر زن و شوهر جوانی قبل از ازدواج با آشنایان و نزدیکان زیادی ارتباط و وابستگی فامیلی و عاطفی دارند. این روابط بعد از ازدواج به صورتهای مختلف حفظ می‌شود و ادامه می‌یابد. بخشی از روابط خانوادگی زوجهای جوان در ارتباط با بستگان آنها تنظیم می‌شود و به صورت سنت‌ها و آداب و رسوم اجتماعی، احترامات متقابل، پذیرایی‌ها، دعوت‌ها و دید و بازدیدها نمود می‌یابد. از وظایف بسیار مهم همسران آن است که متعلقان شریک خود را احترام

به دیگری گردد. ازدواج امری است که برای زن و مرد به عنوان یک نیاز مشابه فطری است، لیکن در زندگی مشترک، هر کدام از این دو بایستی تفاوت‌های خود را با دیگری مدنظر داشته باشد. وضع مطلوب یک زندگی مشترک آن است که هم زن و هم شوهر احساس خوشایندی از این زندگی داشته باشند و در عین حال هر یک از آنان خود را در جایگاه کاملاً مساوی با همسرش حس نکنند و بر حسب نیازها و احساس‌های خاص خود (برحسب جنسیت) از طرف همسرش با او رفتار شود. برای آنکه در زندگی زناشویی هم شأن و احترام زن و شوهر حفظ شود



و هم بر حسب تفاوتها و تشابهات روابط معقول و متعادلی بین آنان به وجود آید، بایستی هر یک از آنها نقشها و وظایف خود را بشناسد و به آنها عمل کند. نقشهایی که در اینجا از آنها صحبت می‌کنیم به سه گروه عمده قابل دسته‌بندی است:

- ۱ - نقشهای مشترک زن و شوهر
- ۲ - نقشهایی که برای شوهر در اولویت است یا خاص اوست.
- ۳ - نقشهایی که برای زن دارای اولویت است یا خاص اوست.

۱ - نقشهای مشترک: این نقشها و یا وظایف، آنهایی هستند که اثرشان

کنند و آنها را در نظر داشته باشند. بعضی مواقع دیده می‌شود که مردی اظهار می‌کند زن خود را دوست دارد یا زن اظهار علاقه به شوهر می‌کند، ولی در مقابل بستگان وی واکنش منفی و حاکی از عدم استقبال و محبت نشان می‌دهد و توجه ندارد که همسرش به خاطر دارا بودن این روابط فامیلی ممکن است در مقابل هر نوع بی‌توجهی و یا توهمین احتمالی نسبت به آنان، حتی اگر از طرف همسرش باشد، آزرده دل و ناراحت شود.

۲- نقشهای شوهر

۱- ۲- محبت ابتدایی نسبت به همسر- محبت بین زن و مرد در صورتی مطلوب و کامل است که ابتدا به توسط شوهر اظهار شود. در مقابل این اظهار محبت، معمولاً عکس‌العمل زن یک ارتباط متقابل توأم با محبت فراوان و گسترده است. اگر شوهری انتظار داشته باشد که همسرش نسبت به او ابراز محبت و علاقه بکند، بدون آنکه خود او در این کار پیشقدم شود، در ایجاد یک زندگی مطلوب و توأم با صمیمیت عاطفی موفقیت نخواهد داشت. معمولاً گفته می‌شود محبت مرد نسبت به همسر یک امر اولیه است و در مقابل، واکنش محبت‌آمیز زن نسبت به شوهر یک محبت ثانویه و در عین حال عمیق می‌باشد.

۲- ۲- احترام به همسر - مرد بایستی به همسر خود، بخصوص در حضور دیگران احترام بگذارد. این احترام باید توأم با صمیمیت و مهریابی باشد. زن نیازمند دریافت محبت و احترام از شوهر است، به ویژه هنگامی که در حضور دوستان و آشنایان قرار داشته باشد. این امر باعث می‌شود که زن از داشتن شوهر احساس افتخار و سربلندی کند و این احساس، شوق او را به زندگی زناشویی و آسایشی وی را برای گذشت و بردباری در برابر محرومیت‌ها و سختی‌های احتمالی بیشتر کند.

۳- ۲- خوشرویی و خوش خلقی - مرد چون از قدرت جسمی و فیزیکی بیشتری نسبت به زن برخوردار است باید مراقبت کند در مواقع ناراحتی و

خشم، تندی‌ها و سخت‌گیریهای بی‌جا نداشته باشد. برعکس او بایستی در ایجاد یک فضای آرام، صمیمی و اطمینان بخش در محیط خانواده خود بکوشد. بد خلقی و عدم سلوک شوهر در خانواده باعث دلزدگی همسر و دیگر اعضای خانواده خواهد شد. این امر کاهش نفوذ گفته‌ها و دستورهای مرد بر روی آنان را به همراه دارد و در روند شکل‌گیری خصوصیات روانی و تربیتی که از نقشهای بسیار مهم خانواده است، ایجاد اختلال و مشکل می‌کند.

۴- ۲- ایجاد آسایش و توجه به نیازهای خانواده - از وظایف مهم شوهر آن است که نسبت به وسع و توان خود برای اعضای خانواده گشایش ایجاد کند. شوهر بایستی روحیه‌ی توجه به نیازهای زن و فرزندان را در محیط خانه داشته باشد و در بین کارهای خود برای رسیدگی به امور مختلف خانه برنامه‌ریزی کند. توجه به امور خانه از قبیل تهیه مایحتاج و برآوردن خواستهای احتمالی همسر یا فرزندان از خصوصیات است که هم حکایت از توجه شوهر به کانون خانواده دارد و هم در همسر اطمینانی نسبت به شوهر به وجود می‌آورد که حتی در مواقع تنگدستی و مشکلات مالی او وظیفه خود می‌داند مراعات حال شوهر را بکند، چون از این نکته آگاه است که اگر چیزی در دسترس شوهر باشد از خانه و خانواده دریغ نخواهد کرد.

۵- ۲- احساس غیرت نسبت به همسر - مرد باید همچون حصار زن را در حمایت و مراقبت قرار دهد. این حالت باید هم در مراقبت نسبت به عفاف و پاکدامنی زن باشد و هم در توجه به نیازهای عاطفی و جنسی او. توجه مرد به عفاف همسر خویش شرط اولیه حفظ حریم خانواده و حفظ سلامت اخلاقی آن است. حالت غیرت و حمیت مرد اثر دیگری نیز در روحیه و رفتار زن دارد، به این صورت که در او احساس امنیت و اعتماد در پناه شوهر به وجود می‌آورد که یک احساس لذتبخش و مطلوب برای اوست و در افزایش عشق و محبت وی به شوهر مؤثر است.

۳- نقشهای زن :

زندگی خانوادگی داشته باشد، گاه به صورت عیب و ایراد گرفتن از شوهر عکس العمل نشان می‌دهد. چنین روشی باعث ایجاد تنش و کشمکش مستمر در زندگی خانواده و تزلزل در بنیان آن خواهد شد.

۵- ۳- عفت و چشم پوشی از غیر - یکی از وظایف اساسی زن که هم از نظر حساسیت و نیاز روحی شوهر حائز اهمیت است و هم با توجه به موازین شرعی و اجتماعی بایستی آن را رعایت کرد، عفت زن، حفظ خویش در مقابل افراد نامحرم و وفاداری کامل نسبت به شوهر است. در زندگی خانوادگی، کمال روحی شوهر، غیرت و کمال روحی زن عفت است و این دو صفت درکنار یکدیگر خانواده را در درون به سوی وحدت روحی، صمیمیت و عشق بین زن و شوهر سوق می‌دهد و از آلودگی‌های اخلاقی خانواده و جامعه جلوگیری می‌کند. وظیفه اساسی خویشتنداری و عفت به عهده زن است و بایستی در زندگی مشترک، حتی در روابط معمول با آشنایان و افراد فامیل که نامحرم هستند، مورد توجه باشد.

۶- ۳- مدیریت و تدبیر امورخانه - مدیریت و اداره خانواده بیشتر به عهده زن است. این مدیریت هم در جنبه عاطفی و روانی است و هم در اداره امور جاری منزل. هرچند شوهر نیز در هر دو جنبه باید شریک و سهیم باشد، لیکن ابتکار عمل و تدبیر اساسی را باید زن به عهده گیرد. لذا بایستی برای ایجاد فضای مناسب عاطفی و روانی و نیز محیط زیبا و نشاط بخش درخانه، زن برنامه‌ریزی کند و حتی در صورت نیاز آموزشهای لازم را ببیند تا بهتر بتواند در خانه یک "مدیر" خوب و موفق باشد.

۳- الگوهای تعامل (ارتباط متقابل) در خانواده متعادل

دوگروه الگوهای ارتباطی را در خانواده می‌توانیم نام ببریم:
الف - الگوهای غلط
ب - الگوهای صحیح

نقشهایی نیز از طرف زن بایستی مورد توجه خاص قرار گیرد. در صورتی که زن نسبت به این نقشها توجه داشته باشد و آنها را انجام دهد، می‌تواند در ایجاد استحکام خانواده مؤثر باشد. این نقشها عبارت است از:

۱- ۳- احترام و تکریم شوهر - با توجه به اینکه در زندگی زن‌شویی نقش محبت و اظهار عواطف بیشتر مناسب ساختار روانی و جسمی زن است و احساس دلگرمی و اطمینان خاطر را شوهر باید در فضای خانواده ایجاد کند، زن بایستی دقت داشته باشد که احترام او نسبت به شوهر هم یک نیاز روانی و عامل علاقه و محبت بیشتر شوهر نسبت به اوست.

۲- ۳- همدلی و همراهی با شوهر - زن بایستی در مسائل و مشکلاتی که شوهر در اداره زندگی در پیش روی خود دارد یا او همدلی کند و این همدلی را به صورتهای مختلف ابراز نماید. احساس همدلی که شوهر در همسر خود مشاهده می‌کند، جرأت و شهامت برای مقابله با سختی‌ها و نیروی روانی او را افزایش می‌دهد.

۳- ۳- شاکر بودن و قناعت پیشگی - معمولاً تأمین زندگی به عهده مرد است و گاه اتفاق می‌افتد که کمبودها و نارسایی‌هایی از این نظر در زندگی وجود دارد. اینکه زن در ضمن همراهی با شوهر برای بهبود وضع زندگی، روحیه شکر، قناعت و سپاسگزاری از آنچه در زندگی حاصل شده، داشته باشد، در بنای خانواده‌ای صمیمی و مستحکم بسیار مؤثر خواهد بود.

۴- ۳- پرهیز از عیب‌جویی از شوهر - زن و شوهر در عین حال که بایستی عیوب و نارسایی‌های یکدیگر را شناسایی کرده، به یکدیگر تذکر دهند و برای رفع آنها تلاش مشترک داشته باشند، بایستی مراقب باشند روحیه عیب‌جویی نسبت به یکدیگر را پیدا نکنند. این حالت به‌ویژه برای زن در مقابل شوهر بایستی مد نظر باشد. چه زن به واسطه محدودیت‌هایی که ممکن است در

الف - الگوهای غلط :

اگر در روابط بین زن و شوهر رفتارهایی را که ذیلاً ذکر می‌شود مشاهده کنیم، می‌توانیم از روابط متقابل غلط و نامناسب سخن به میان آوریم.

۱ - حالت سازش و تسلیم پذیری - گاه دیده می‌شود مرد یا زن دائماً در صدد هستند خود را با رفتارها و انتظارات همسر، چه غلط و چه صحیح، سازش و تطبیق دهند. این حالت با وضعیت سازگاری مثبت و صبر و بردباری که لازمه هر زندگی جمعی و گروهی است تفاوت دارد. منظور از حالت تسلیم پذیری آن است که مرد یا زن به هر نحو ممکن بکوشد خود را سازش دهد، مثلاً در مقابل بد خلقی‌های مکرر همسرش تسلیم نظریات او شود و آنها را اجرا کند. این رفتار هرچند موقتاً تنش‌های بین همسران را کاهش می‌دهد، لیکن راه‌حل صحیح مشکلات نیست و آنان را در پشت یک مرز قراردادی در باره مسائل نگه می‌دارد.

۲ - حالت تحقیر و سرزنش - گاه دیده می‌شود در خانواده‌ای روابط بین اعضاء نسبت به یکدیگر توأم با تحقیر و سرزنش و رفتارهای تند و خشن و اهانت آمیز است. بعضی اوقات در خانواده اشتباهات و خطاهایی از اعضاء سر می‌زند و یا ما تصور می‌کنیم همسر یا فرزند ما آن گونه که مورد انتظاران بوده یا به نظرمان صحیح می‌رسد، رفتار نکرده است. در چنین مواقعی سرزنش کردن فرد خاطی یا به زعم ما خطاکار باعث می‌شود که در اعضای خانواده احساس حقارت و ناخوشایند به وجود آید. عکس‌العمل آنان نیز یا سکوت و تسلیم است که همان روش غلط حالت اول است و یا مقاومت و مقابله که در این صورت روند ایجاد شده باعث وجود جو تنش و جنجال در خانواده می‌گردد.

۳ - تحکم و حساب کشی کردن - گاه در زندگی خانوادگی، زن یا شوهر دائماً درصدد بازجویی و حساب کشی از شریک خود است. هر چند خانواده سالم نیازمند آن است که اعضاء کارها و برنامه‌هایشان را به دیگری اطلاع دهند، لیکن این وضع باید با هدف اتخاذ بهترین تصمیم و عمل

صورت گیرد نه به قصد تسلط بر همسر. اگر زن و شوهر بخواهند بطور مستمر یکدیگر را مورد تحکم و حساب کشی قرار دهند، زندگی خانوادگی در معرض خطر جدایی و اضمحلال قرار می‌گیرد. یا اگر یکی از دو طرف در مقابل دیگری تسلیم شود، به دنبال آن وضعیت روانی و عاطفی توأم با فقدان احساس مشترک و همدلی به وجود می‌آید که نتیجه‌اش آن است که زن یا شوهر نتواند همسر خود را محرم و نقطه اتکای امن خویش بداند و چه بسا گوشه‌ها و خلوت‌های خاص برای خود ایجاد کند که مغایر با همدلی و وحدت روحیه مورد نیاز خانواده است.



۴ - اغتشاش و سردرگمی - یک نوع از روابط متقابل غلط خانوادگی که پیچیدگی و ابهام زیادی برای همسران به وجود می‌آورد، حالتی است که از آن به اغتشاش و سردرگمی تعبیر می‌کنیم. در این نوع روابط زن یا شوهر در قالب کنایات و اشاراتی غیر مستقیم و کلی گله‌ها و شکایت‌ها، انتظارات و توقعات، تعریف و تمجیدهای خود را بیان می‌کند. این عبارات خطاب مستقیم به همسر ندارد، اما در عین حال اگر همسر بخواهد خود را مخاطب آن جمله یا عبارت بداند می‌شود منکر آن شد. مثلاً زنی به شوهرش می‌گوید: "خانه فلاتی پرده‌ای بود چنین و چنان و ارزان هم بود." شوهر که تصور می‌کند

نارسایی‌های هم را نشان دهند و برای بهتر زیستن خود تلاش مشترک داشته باشند.

زندگی مشترک بدون وجود ارزشها و اهداف متعالی قابل استمرار نیست. لذا همسران جوان بایستی اساس تشکیل خانواده را رسیدن به چنین اهدافی قرار دهند. حتی اگر بدون توجه به چنین اهدافی زندگی خانوادگی را آغاز کردند، باز هم تلاش کنند در برنامه‌ها و رفتارهای خود آنها را حاکمیت بدهند.

الگوهای ارتباط متقابل بین دو همسر تحت چنین شرایطی می‌تواند زمینه‌ساز زندگی شیرین در خانواده باشد.



همسرش می‌خواهد برای خرید آن نوع پرده زمینه‌سازی کند در جواب می‌گوید: "باز تو چشمت به چیزی افتاد و طالب شدی؟" و زن بلافاصله جواب می‌دهد: "مگر من گفتم که ما هم بخیریم؟ من فقط تعریف آن را کردم." یا همسر وقتی به خانه وارد می‌شود به محض دیدن مقداری به هم ریختگی خانه با خود می‌گوید: "امان از دست این شلختگی و بی‌نظمی" و زن بلافاصله در جواب می‌گوید: "خوب کار داشتیم و نرسیدم." و آقا هم بلافاصله در مقام دفاع می‌گوید: "حالا مگر من تو را گفتم؟" در تمام این موقعیت‌ها خصوصیات مشترک آن است که زوجین نمی‌توانند خواستها و انتظارات خود را با اطمینان و خیال آسوده بیان کنند و ترس از عکس‌العمل تند و یا مقاومت یکدیگر دارند. لذا در قالب کنایات و اشاره‌ها، خواستها و توقعات سرکوب شده را مطرح می‌کنند و نتیجه چنین وضعی نیز سردرگمی و اغتشاش در فضای روانی و عاطفی خانواده است.

ب - الگوهای صحیح

پایه ارتباط صحیح در خانواده دو چیز است:
۱- ارزیابی و سنجش رفتارهای زوجین به توسط یکدیگر و تلاش برای رشد و کمال زندگی خانوادگی.

۲- وجود معیارها و اهداف صحیح و متعالی
اگر چنین شکلی از ارتباط بین دو همسر به وجود آید، هدف هیچ یک از آنها جست و جو و تلاش تنها برای رسیدن به خواستهای خود نیست. و در عین حال نقطه مقابل آن، یعنی دست کشیدن از این خواستها و نیازها نیز مطرح نمی‌باشد. بلکه تلاش مشترک برای ارضای نیازهای یکدیگر و همچنین کمال بخشیدن به زندگی مشترک است. همسران جوان برای ایجاد همدلی و هم‌حسی با یکدیگر نیاز به فرصت‌هایی در ابتدای زندگی زناشویی دارند، لیکن به موازات ایجاد این همدلی و حتی برای به وجود آوردن آن باید برای یکدیگر در حکم آینه‌های باشند که هم خوبیها و هم

۱- احساس بزرگ منشی و عزت نفس - دو همسر در زندگی باید از عزت نفس و احترام برخوردار باشند. هیچ‌کس و دختر جوانی نمی‌تواند با انگیزه توجه به خود و احساس برتری نسبت به همسر به زندگی مشترک وارد شود و انتظار شیرین‌کامی و موفقیت داشته باشد. ممکن است در ابتدای زندگی مشترک این نحوه رفتار بین دو همسر وجود نداشته باشد که هر کدام سعی کند با احترام به دیگری حرمت نفس او را حفظ کند، لیکن چنین رویه‌ای باید به مرور در روابط متقابل آنان به وجود آید. مرد و زن جوان در صورتی می‌توانند چنین رویه‌ای را در رابطه با یکدیگر در پیش گیرند که خود

تنش‌ها و سختی‌های پیش آمده در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلاً هنگامی که همسر شما غمگین و عصبانی است، خون‌سردی شما می‌تواند در فروکش کردن این عصبانیت مؤثر باشد و در وقتی دیگر اتخاذ چنین رویه‌ای به توسط اونیز می‌تواند خشم احتمالی را فرو نشاند.

۴ - سپریلا بودن برای همسر - زن و شوهر در هنگامی که یکی از آنها در فشار و سختی قرار می‌گیرد باید بتوانند نقش کمک و یار او را داشته باشند. این روحیه هم برای مرد لازم است و هم برای زن؛ تفاوت در موقعیت‌هایی است که هر کدام می‌تواند در هنگام سختی‌ها سپر بلای دیگری باشد. برای زن، شوهرداری به معنای مصطلح، گاهی از اوقات همدلی و همراهی با شوهر در سختی‌ها و مشکلات است که در حسن رفتار و مدیریت خانواده تجلی می‌یابد و یک مرد نیز می‌تواند با مشارکت جدی در کارهای همسر خود، هنگامی که امور خانه او را دچار خستگی می‌کند، چنین نقشی را ایفا نماید.

۵ - میل به آگاهی و اندیشه‌های نو - محیط خانواده باید به فضایی برای افکار و اندیشه‌های نو برای زندگی بهتر، روابط شیرین‌تر و آینده درخشان‌تر و سازنده‌تر تبدیل شود. زن و شوهر باید این روحیه را در خود تقویت کنند که بطور دائم و با شور و نشاط در جست و جوی راههای بهتر برای ایجاد یک زندگی متعالی و بالنده باشند. چنین روحیه‌ای می‌تواند حتی از مسائل ساده و اولیه زندگی نظیر باورهای عادی نسبت به مسائل، نظریات و قضاوت‌ها شروع شود و بطور روزمره و هفتگی، زوجین دیدگاههای خود را مطرح، ارزیابی و اصلاح کنند و به دیدگاههای نو و مفید دست یابند. خانواده‌هایی که برای قبول افکار و اندیشه‌های تازه آمادگی ندارند، به مرور از رشد و کمال باز می‌مانند و ضمن آنکه در درون گرفتار ارتباط‌های قالبی، خشک و تغییرناپذیر می‌شوند، در مناسبات اجتماعی نیز به تدریج دچار نوعی رکود و عقب افتادگی خواهند شد.

بزرگ منش و دارای عزت نفس باشند و یا همزمان، آن را در خود تقویت نمایند.

از آنجاکه زوجهای جوان قبل از ازدواج هر کدام در خانواده پدری روابط خانوادگی و اجتماعی متعددی داشته‌اند، این روابط تا مدت‌ها بر رابطه مشترک آنان اثر می‌گذارد و لذا هر کدام از آنان باید مراقب باشند تا همراه با احترام به دیگری، فامیل و اطرافیان او را نیز مورد احترام قرار دهد.

۲ - خوش بینی و رضایت خاطر - هر یک از ما باید بتوانیم بین گذشته، حال و آینده رابطه معقول و متعادلی ایجاد کنیم. پسر و دختر جوان ممکن است قبل از ازدواج خاطرات، تجربیات و آرزوهایی داشته باشند که متفاوت از شرایط فعلی آنان باشد. این احتمال وجود دارد که آثار وقایع گذشته در زندگی زناشویی احساس شود و چه بسا باعث مشکلاتی گردد. مثلاً ممکن است زمینه‌های ازدواج با شخص دیگری برای شوهر یا زن پیش آمده و بدون نتیجه مانده باشد، یا شرایط زندگی در خانواده پدری با آسایش و رفاهی توأم بوده که در وضع فعلی بهره‌ای از آن نیست. در چنین مواردی اگر زن یا مرد مسائل گذشته را وسیله اعتراض یا تحقیر دیگری قرار دهد و یا در حسرت گذشته باشد، نمی‌تواند امید به زندگی خانوادگی شیرین و سالمی داشته باشد. زندگی مشترک محتاج روحیه رضایت نسبت به حال، فراموش کردن مشکلات و تلخی‌های گذشته و طرح و برنامه برای ایجاد شرایط خوش و موفقیت‌آمیز در آینده است.

۳ - پویایی، انعطاف و انطباق پذیری - در یک خانواده نباید اندیشه‌ها و احساس‌های زوجین حالت راکد و منجمد داشته باشد. خشکی، سرسختی و تغییر ناپذیری در روحیات با ایجاد حالت تعادل و استحکام در خانواده سازگار نیست، چون راه را بر هر گونه بازنگری نسبت به افکار و اعمال نادرست می‌بندد. زن و مرد در عین حال که دارای اصول و اهداف ثابت و معینی هستند باید در روابط با یکدیگر انعطاف و بردباری داشته باشند. دارا بودن روحیه انعطاف در بسیاری مواقع می‌تواند