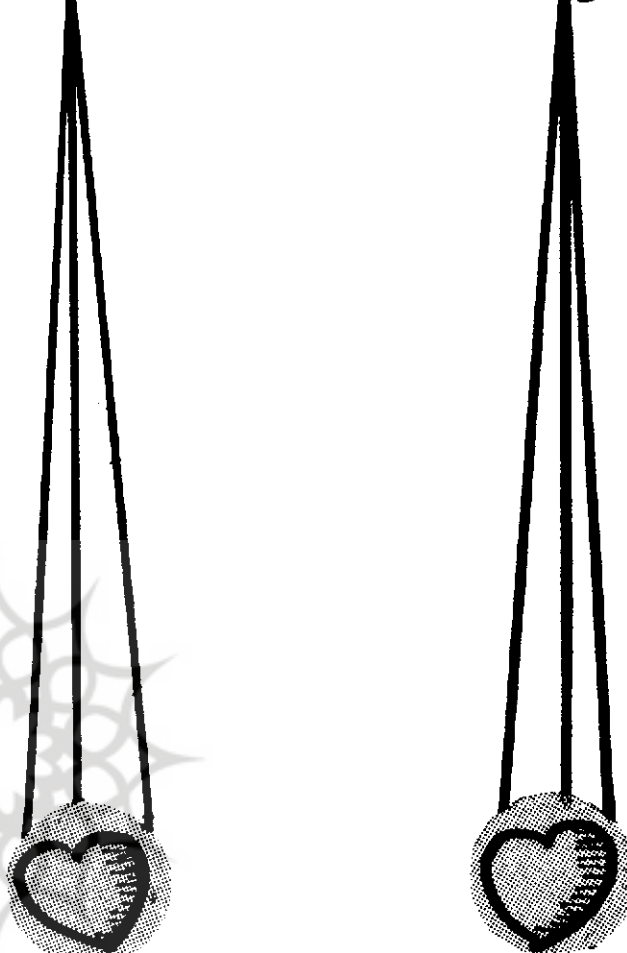


خصوصیات خانواده

متعادل



۱ - توجه به اهداف ارزشمند

زوجین باید هدفهای مهم و ارزشمندی را در نظر گرفته و دنبال کنند. مثلاً یک زوج جوان، با دنیایی آرزوآزادواج می کنند و هدفشان تعالی و تکامل روحی و جسمی است ولی پس از مدتی هدف معنوی کم رنگ می شود و گذران زندگی، روزمرگی و گرایشات مادی محض جای آن را می گیرد و هدف معنوی، دیگر برایشان مطرح نیست. این خانواده دچار احساس روزمرگی و بویچی و... می شود. اندک اندک این خانواده آسیب پذیر می شود. مثل ظرف خالی که در برابر هر صدایی می لرزد، یا با کوچکترین ضربه می شکند. زوجین نباید هرگز از هدفهای متعالی نظیر مطالعات رسمی و غیر رسمی، تربیت فرزندان برومند و مشغولیتهای مفید به گونه ای که به انسان احساس ارزشمندی بدهد، غافل شوند. امام صادق (ع) فرمودند: «هرکس دوروزش مثل هم باشد، زبان کرده است. و اگر انسان در زندگی، خودش را باخت و عمرش بیهوده گذشت آسیب روانی و خود زبانی خواهد داشت. هر انسان در عین حال که به رشد خودش فکر می کند، باید از رشد همسرش هم غافل نباشد. اگر انسان در فکر و اندیشه اش جانی را برای رشد و تکامل همسرش در نظر نگیرد، زندگی به شکست می انجامد.

۲ - مشارکت عمیق و همه جانبه

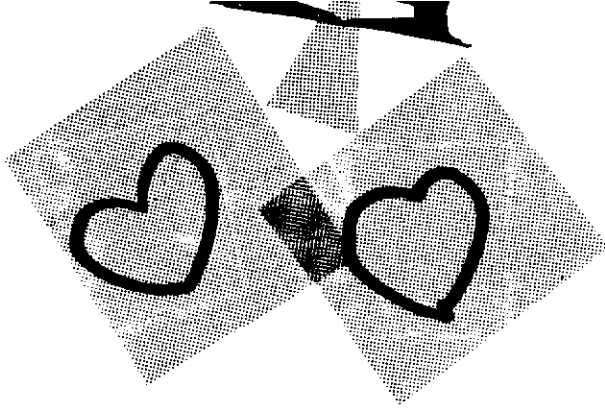
همسران متعادل، در شدائد و مشکلات زندگی همان احساسات و قدرت عاطفی را نشان می دهند که در شرایط معمولی زندگی. زن و شوهری که احساسات خوب و باکی نسبت به هم نشان می دهند حتماً وقتی هم به تنگنای زندگی می رسند، در کنار هم خواهند بود. قرآن کریم می فرماید «انسان در رنج و سختی آفریده شده است.»^۱ اگر حتی موفق ترین و مستقیم ترین خانواده ها را در نظر بگیریم، نقطه های کوری در زندگی شان وجود دارد. سختی و آسانی در زندگی انسان با هم تلفیق شده است. «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» با هر سختی، آسانی همراه است.

از دل سختی ها و کوره مذاب زندگی، آسانی پدید می آید. نه اینکه سختی بگذرد بعد آسانی آید. زندگی تمام انسانها با فراز و نشیب همراه است.

انتظارات ما در زندگی منطقی تر باشد، با زندگی راحت تر خواهیم بود. در زندگی انسان، مشکلات گوناگونی می تواند بوجود آید. زمانی مشکلات ازدواج، زمانی مشکلات فرزند، زمانی مشکلات و مسائل خانوادگی و فامیلی، زمانی مشکلات مادی زندگی، زمانی مصایب زندگی و... همسران متعادل کسانی هستند که بتوانند در تمام مسایل زندگی خود احساس مشارکت و سهم بودن نمایند و بر اساس این احساس عمل کنند

دکتر محمد رضا شرفی





و بتوانند عواطف، احساسات و روحیه‌ای مناسب با تمام دوره‌ها داشته باشند.

۳ - تعادل در عواطف

خانواده متعادل، خانواده‌ای است که در بیان عواطف از افراط و تفریط بپرهیزد. از نظر روابط زن و شوهر سه حالت کلی داریم: افراط، تفریط و تعادل. اگر عواطف زن یا مرد در برخورد با همسرش افراطی باشد عوارض فراوانی در پی دارد. مثلاً اگر مردی نسبت به زندگی بی‌مسئولیت باشد زن به دلیل عاطفه به جمع‌وجور کردن زندگی می‌پردازد. ولی در درازمدت عارضه ایجاد می‌شود. یا اینکه گاهی مادران حساسیت زیاد نسبت به فرزندانشان می‌دهند مثلاً تا کودک می‌خواهد به کاغذ و قیچی دست بزند مانع می‌شوند و سرانجام این کودک متکی به پدر و مادر بارمی‌آید حرکاتش ورزیده نمی‌شود.

پدر و مادری که در مسأله محبت تفریط دارند و با فرزندان خود خشن و خشک برخورد می‌کنند، یا والدینی که بی‌حد و حساب و بدون دلیل ابراز محبت می‌کنند باید منتظر عواقب این کار خود باشند. شکل مطلوب آن ایجاد تعادل در دادوستدهای عاطفی بین زن و شوهر است.

۴ - همگرایی و همدلی

زن و شوهر از نظر شرایط اخلاقی و روانی سعی می‌کنند به مرز تفاهم و صمیمیت برسند، در ابتدای زندگی، هریک از زوجین با دیگری تفاوت فراوان دارد ولی می‌تواند به دیگری نزدیک شود (با توجه به اصل از بین بردن صفات منفی و ایجاد صفات مثبت).

معنی تفاهم این است که خودمان را در نقطه دید همسرمان قرار دهیم و همان گونه که او به مسأله می‌نگرد ما هم ببینیم.

۵ - مثبت گرایی

نقاط مثبت شخصیت همسر را باید شناخت و به تقویت و تشویق آن پرداخت. همچنین به نقاط ضعف و نارسائی او نیز شناخت پیدا کرد. و در صورت امکان به برطرف ساختن یا تحمل کردن آن پرداخت.

انسان در زندگی متعادل باید آنقدر بزرگووار و خود ساخته باشد که اگر همسرش دو نقطه مثبت دارد آن را در نظر بگیرد، تشویق کند تا همسرش این ویژگی‌ها را حفظ نماید و قبول کند که همسرش با داشتن چندین نقطه قوت باید دارای چند نقطه ضعف هم باشد. بی‌شک، بهتر است بکوشد و این نقاط ضعف را رفع کند و به طور کلی زوج‌ها باید مثل آئینه برای یکدیگر

باز اگر انسان در فکر و اندیشه‌اش جایی را برای رشد و تکامل همسرش در نظر نگیرد، زندگی به شکست می‌انجامد.

باشند. بیان نقاط ضعف همسر باید به روش درستی انجام گیرد تا مقاومت ایجاد نشود و اگر این نقاط ضعف به صورت عادت در آمده باشد سعی کنند نقاط قوت او را در کنار این ضعفش بگذارد و با توجه به آن بتواند این ضعف را بپذیرد و آن را تحمل کند تا زندگی را به کام خود و همسر و فرزندانش شیرین گرداند.

پایه تربیت فرزند، توجه به ویژگی‌های خانواده متعادل و تلاش برای دستیابی به آن است. افرادی که سعی می‌کنند قبل از ازدواج در مورد همسرشان مطالعه نمایند و همسری بیابند که از نظر روحی متناسب با خودشان و اصطلاحاً کفو او باشد بخشی از مشکلات بعد از ازدواج و تربیت فرزندانشان را حل کرده‌اند. در غیر این صورت مشکلاتی را که می‌توانستند قبلاً حل کنند، به بعد از ازدواج موکول کرده، حفظ می‌کنند. در اخبار علمی آمده بود که زن‌ها و شوهرهایی که حدود ۲۰ سال با هم زندگی کرده‌اند از نظر قیافه به هم نزدیک می‌شوند (لذا از نظر اخلاقی هم این امیدواری برای تفاهم و هماهنگ شدن وجود دارد).

۶ - اولویت فرزندان

در خانواده متعادل، فرزندان مهمترین بخش زندگی پدر و مادر محسوب می‌شوند و در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها از اولویت خاص برخوردارند و هماهنگی در تصمیم‌گیری‌ها نیز به طور جدی حفظ می‌شود.

۷ - تفاهم با خانواده همسر

مرد و زن همان احترام، محبت و حسن تفاهمی را که هر



یک نسبت به پدر و مادر خود دارند، در رابطه با پدر و مادر همسرشان نیز نشان می دهند.

* لازمه تعادل در خانواده این است که به لحاظ اثرات ناگوار مقایسه بین فرزندان، از این عمل خودداری شود.

۸ - عمل یکپارچه و صمیمی

در حضور دیگران، یکپارچه و صمیمی و هماهنگ عمل می کنند و نمایانگر خانواده هائی با ثبات، مستحکم و معتدل می باشند.

نیروی زوانی را به شدت کاهش می دهد و در مناسبات انسانی با دیگران اثر تخریبی دارد و به علاوه تسری این نگرش به همه ابعاد زندگی منجر به انزوا و در خود فرو رفتن می شود. بدبینی، نفرت می زاید و سطح روابط انسانی را به شدت تنزل می بخشد، در مقابل ساده اندیشی و خوش بینی مفرط در مواجهه با مسائل، منجر به ناکامی می شود. پیچیدگی روزافزون مسائل انسانی و اجتماعی، برخوردی واقع بینانه می طلبد. در حالی که با اتکا به خوشبینی مفرط فرصتها از دست می رود و انسان مقهور عوامل پیچیده زندگی می شود.

۹ - رفتار عادلانه

در توزیع توجه، محبت و نگاه به همسر و فرزندان، این قبیل پدر و مادرها با نهایت عدالت و انصاف رفتار می کنند و فرزندان خود را مستقل از جنسیت، سن و سال، زیبایی و هوش، مورد محبت قرار می دهند.

وقتی چشمان خود را به گونه ای تربیت می کنیم که به همان نسبت که به خوبیها و زیباییهای زندگی می نگریم به بدیها و زشتیها نیز واقع بینانه بنگریم، غافلگیر نخواهیم شد.

و از مقایسه رنج آورین فرزندان پرهیز می نمایند.

تعادل در این قبیل خانواده ها در تمامی شبکه های ارتباطی موج می زند. لازمه تعادل در خانواده این است که به لحاظ اثرات ناگوار مقایسه بین فرزندان، از این عمل خودداری شود.

۱۲ - اعتدالی سطح عشق و محبت

محبت جوشی زلال است که از قلب آدمی سرچشمه می گیرد و به همه جا گسترش می یابد و دلها را زیر نفوذ می گیرد. محبت و عشق نیروی محرکه زندگی است که حضور آن در آغاز ازدواج لازم و ضروری است ولی برای تداوم آن کافی نیست. عوامل دیگری همچون تدبیر، احساس مسئولیت و آینده نگری نیز باید به آن پیوند یابد تا زندگی را در مسیر هموار نورانی هدایت نماید.

مقایسه بین فرزندان، کودکی را که امتیاز نمی آورد، دچار احساس کهنتری (خود کم بینی) می نماید و اعتماد او را نسبت به پدر و مادر سست و متزلزل می نماید و احساس شایستگی کودک را زیر سؤال می برد برای حفظ تعادل باید در مرکز قایق نشست نه اینکه به لبه آن تکیه کنیم.

میزان عشق و محبت را در زندگی به مرور باید افزایش داد و هریک از زوجین می تواند سطح علاقه و مهرورزی خود را نسبت به همسر بالا ببرد.

۱۰ - تمایل جدی برای ادامه زندگی

مقاومت در برابر شدائد و مشکلات زندگی، بستگی کامل به انگیزه زندگی و ادامه آن دارد. تا چه اندازه از انگیزه های نیرومند برخورداریم؟ آنچه که در عمل از ما سر می زند معلول انگیزه های وجودی ما می باشد. چنانچه زوجین تمایل عمیق و مؤثری برای تداوم زندگی داشته باشند، هیچ نیرویی قادر به تضعیف پایه ها و ارکان کانون خانوادگی نخواهد بود. انگیزه تداوم زندگی را از انگیزه زندگی می توان به دست آورد. هر اندازه زندگی برای انسان واجد ارزش و مقصود باشد، تداوم زندگی نیز هدفمند و واجد معناست برخی از زوجین که به دلایلی از قبیل دخالت اطرافیان و یا عدم تفاهم، رشته زندگی را می گسلند، در حقیقت انگیزه قوی و مؤثری برای زندگی و تداوم آن ندارند.

«اریک فروم» روانکاو برجسته معتقد است که: «لازم نیست تأکید شود که توانایی عشق ورزیدن همانند نثار کردن بستگی به رشد و تکامل صفات و منشهای شخص دارد. این متضمن جهتگیری بارآورتری است. شخص در این جهتگیری بر عدم استقلال خود، قدرت مطلق خود ستایانه اش، عشقش به استعمار دیگران و بر علاقه اش به احتکار چیره می شود؛ به نیروی بشری خویش ایمان پیدا می کند و شجاعت به آن را کسب می کند که برای نیل به هدفهای خود بر نیروی خویش تکیه کند. هر قدر شخص بیشتر فاقد این صفات باشد، بیشتر از نثار کردن خودش - یعنی از عشق ورزیدن - واهمه دارد.

۱۱ - واقع بینی

به جای بدبینی و یا خوشبینی ساده لوحانه در نگرش به مسائل، اتکاء بر واقع بینی عامل تفاهم پایدار است. بدبینی،

گذشته از عنصر نثار کردن، خصیصه فعال عشق، متضمن

* محبت و عشق نیروی محرکه زندگی است که حضور آن در آغاز ازدواج لازم و ضروری است ولی برای تداوم آن کافی نیست.

ویژگیهای خانواده‌های آشفته

برای آشنایی بیشتر با الگوی خانواده نامتعادل، ویژگیهای آن را تحت عنوان خانواده آشفته از یکی از صاحب نظران نقل می‌کنیم.

در این زمینه ویرجینیا استیر می‌نویسد: در تمام خانواده‌های آشفته متوجه شدم که:

- ارزش خود (شخص) پائین بود.
- ارتباط غیر مستقیم، مبهم و به راستی نادرست بود.
- قاعده‌ها خشک و نامردمی و ناسازگار برای همیشه برقرار بودند.
- و پیوند با اجتماع بر اساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش بود.^۱

ویژگیهای خانواده سرزننده

در خانواده‌های سرزننده و بالنده، به طور مداوم، شاهد الگوی متفاوتی هستیم. بر این نوع خانواده‌ها، چهار اصل حاکم است و آنها عبارتند از:

- سطح ارزش خود (شخص) بالا است.
- ارتباط مستقیم، واضح، صریح و درستکارانه است
- قاعده‌ها قابل انعطاف، انسانی، مقتضی و دستخوش تغییر است

- پیوند با اجتماع نیز باز و امید بخش است.

- در پایان این بخش، توصیه‌ی ارزشمند یکی از صاحب نظران را یادآوری می‌نماییم که اظهار داشت: «برای زندگی متعادلتری همواره نقشه طرح کنید.»^۲

○ مآخذ: با فرزند خود چگونه رفتار کنیم؟ فصل دوم

• پی‌نوشتها:

- ۱ - من ساوی بوماء فهمیون علی (ع)
- ۲ - لقد خلقنا الانسان فی کبد - سوره بلد - آیه ۴
- ۳ - هنر عشق و زربیدن - صص ۳۹ - ۳۸
- ۴ - آدمسازی - ویرجینیا استیر - ترجمه دکتر بهروز بیرشک - صص ۱۲ - ۱۳ انتشارات اندیشمند
- ۵ - روانکاوای عمومی - فرانک س کاپریز - ترجمه مشفق همدانی - ص ۱۱۶ صفی‌علی‌شاه

عناصر اساسی دیگری است که همه در جلوه‌های گوناگون عشق مشترکند. اینها عبارتند از:

- دلسوزی
- احساس مسؤلیت
- احترام
- دانائی^۳

موارد یاد شده، برخی از عوامل ایجاد تفاهم در زندگی مشترک است. باید به خاطر داشته باشیم که علاوه بر این خصوصیات، جنبه‌های دیگری نیز در برقراری روابط تفاهم‌آمیز تأثیر دارند.

نکته مهم دیگری که لازم به یادآوری است، میزان تفاهم در آغاز و در ادامه زندگی است. نمی‌توان انتظار داشت که همسران جوان در عنوان ازدواج، همه عوامل یاد شده را یکجا فراهم آورند. بلکه به تدریج در طول زندگی و پشت سر گذاشتن سالهای دهه اول می‌توانند تفاهم را به طور کاملتر و عمیقتری به وجود آورند. بذیرش این واقعیت همسران جوان را نسبت به یکدیگر و زندگی مشترک با احساس قدردانی و امتنان مواجه خواهد ساخت. در حالیکه عدم قبول چنین واقعیتی، زمینه نارضایتی و رنجش آنها را از یکدیگر فراهم می‌آورد و در درازمدت می‌تواند در سردی محیط زندگی و روابط عاطفی حاکم بر آنها تأثیرات نامطلوبی برجای گذارد.