



خانواده سالم

زاهده جامی الاحمدی

روانشناس (استان خراسان رضوی)

مقدمه:

اولین و اصلی ترین واحد هراجماعی خانواده است و خانواده کوچکترین جزء اجتماع است، اجتماعی که از خانواده های سالم تشکیل شده باشد مسلماً اجتماعی است سالم، و لازمه ی آنکه خانواده ای سالم باشد این است که افراد آن سالم باشند لذا برای بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهمترین اصل است.

خانواده های تنش دار:

- کودکان دچار علایمی از قبیل ناخن جویدن، لکنت زبان، بی اختیاری ادرار، شب ادراری و مشکلات تحصیلی هستند.
 - بحث های طولانی و بی نتیجه ای بین پدر و مادر و فرزندان وجود دارد.
 - گاهی هرگز صحبتی بین اعضاء خانواده وجود ندارد.
 - گفتگو درباره بعضی مسایل مانند سیاست و مواد مخدر و مشکلات جنسی بکلی در منزل منع شده است.
 - در صورت ایجاد درگیری، سکوت طولانی حاکم شده و مسایل حل نشده باقی می مانند.
 - خانواده همیشه نگران چیزهایی است.
- به نظر می رسد اعضاء خانواده به صحبت یکدیگر گوش نمی دهند.

برخی روانشناسان معتقدند که قسمت اعظم شخصیت انسان در چند سال نخست کودکی شکل می گیرد و با توجه باینکه معمولاً کودکان این چند سال اول رادر خانه و همراه با خانواده می گذرانند نقش خانواده در سلامت روان فرد اهمیت زیادی می یابد، در برخی از خانواده ها فضایی حاکم است که زمینه ی رشد استعداد های اعضاء خانواده فراهم می شود.

در مقابل خانواده هایی هم وجود دارد که زمینه شکوفایی راز بین برده و ناخواسته موانعی در راه رشد اشخاص ایجاد می کنند، شناخت ویژگی این خانواده ها می تواند در جهت از بین بردن عوامل منفی و ایجاد زمینه های مثبت برای رشد استعدادها مفید واقع شود.

مقایسه خصوصیات خانواده های بالنده (سالم) با خانواده های تنش دار (آشفته):

البته هیچ کس از روی عمد این راه آشفته زندگی را در پیش نمی‌گیرد. بلکه خانواده‌ها آن را فقط به این دلیل می‌پذیرند که راه دیگری را نمی‌شناسند.

خانواده‌های سالم (بالنده):

■ کلیه اعضای خانواده بدون ترس از تنبیه و تحقیر راجع به موضوعات مورد علاقه‌ی خود صحبت می‌کنند.

■ افراد خانواده از یکدیگر حمایت می‌کنند و اعضاء خانواده به راحتی می‌توانند راجع به موضوعات دشوار مانند مرگ، به راحتی صحبت کنند.

■ افراد خانواده انعطاف پذیر و خلاق هستند.

■ انتظارات اعضای خانواده از یکدیگر واضح و منطقی است.

■ اعضای خانواده به صحبت یکدیگر گوش می‌دهند و نیازهای یکدیگر را برآورده می‌کنند.

■ به نظر می‌رسد افراد خانواده در تماس با یکدیگر و ابراز علاقه خود احساس آرامش می‌کنند.

(نشانه محبت و علاقه، فقط خالی کردن سطل آشغال، پختن غذا و به خانه آوردن چک حقوقی نیست)

■ افراد خانواده با صدقانه صحبت کردن، علاقه مندانه گوش دادن، با صداقت و روراست بودن، و به سادگی با یکدیگر بودن این علاقه را نشان می‌دهند.

■ پدر و مادر به همدیگر احترام می‌گذارند. و برای همدیگر ارزش

■ اختلاف‌ها باعث می‌شود اعضا خانواده از هم دور شوند.

■ روی موضوع مشخصی صحبت نمی‌شود.

■ احساس می‌شود که خانه مرکز غوغا و ناآرامی است.

■ فرزندان بندرت در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داده می‌شوند.

■ رابطه پدر و مادر با همدیگر رضایت بخش نیست.

■ هنگام غذا و خواب سروصدا و ناآرامی زیادی وجود دارد.

■ بندرت محبت و علاقه واقعی به کودکان ابراز شده و آنها احساس می‌کنند کسی آنها را دوست ندارد.

■ اعضای خانواده ناراحتی‌های جسمی مبهمی مانند سردرد یا ناراحتی گوارشی داشته و زیاد مریض می‌شوند.

■ در خانواده‌های آشفته محیط خانواده سرد و بی‌روح است و جو منفی را خیلی سریع و آسان می‌توان احساس کرد.

■ در خانواده‌های آشفته وضع بدن و چهره افراد بیان‌کننده وضع ناخوشایندی است. (چهره‌ها عبوس و غمگین و یا مانند صورتکی بی‌احساس به نظر می‌رسند).

■ نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است و شادی از وجود یکدیگر ناچیز. گویی همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد خانواده صرفاً تلاش می‌کنند یکدیگر را تحمل کنند.

■ بزرگترها آنقدر سرگرم امر و نهی کردن به فرزند خود هستند و به او بکن و نکن می‌گویند که هرگز نمی‌فهمند او کیست.

■ و هرگز از وجود او بعنوان یک انسان احساس نمی‌شود.



قابل بوده و رعایت حال یکدیگر را می‌کنند.

■ هر یک از اعضای خانواده خود را مسوول سلامتی بقیه می‌دانند.
■ اعضای خانواده یکدیگر را سرزنش نکرده و هر کسی مسوول اعمال خودش است.

■ اگر در مورد خاصی شک یا ابهام وجود داشت، مخاطب معمولاً می‌پرسد منظور تو چیست؟

■ رفتارهای ظاهری با احساس درونی سازگار است مثلاً با اخم نمی‌گویند که تو را دوست دارم.

■ در یک خانواده بالنده در هر لحظه می‌توانیم نشاط و سرزندگی و محبت را احساس کنیم.

■ حرکات بدن ملیح و حالات چهره آرمیده است هر کسی به دیگری نگاه می‌کند نه به وراى وجود او. افراد با آهنگی پر مایه و روشن حرف می‌زنند و در روابطشان با هم، شفافیت و هماهنگی وجود دارد و باخردسالان هم مثل آدم‌های بزرگ رفتار می‌شود.

■ افراد خانواده‌ی بالنده، آزادانه با هم درد دل می‌کنند و درباره هر موضوعی می‌توان حرف زد.

برای مثال:

اگر پدر خانواده به دلیلی بد اخلاقی کند پسر می‌تواند صادقانه بگوید "بابا چه اتفاقی افتاده ام شب بد اخلاق شده‌ای؟" و از اینکه پدر بر سر او فریاد بزند که "چطور رویت می‌شود که با پدرت

اینطوری صحبت کنی" بجای این کار پدر هم می‌تواند با صداقت بگوید "البته که امشب خوش اخلاق نیستم چون امروز به من جهنم گذشت" و پسر می‌تواند جواب دهد "خیلی ممنون که علتش را به من گفتید. فکر می‌کردم از دست من عصبانی هستید"

■ در چنین خانواده‌ای برنامه ریزی وجود دارد اما اگر چیزی مزاحم برنامه آنها باشد به راحتی می‌توانند خود را با آن تطبیق دهند.

برای مثال:

فرض کنیم بچه‌ای لیوان خودش را بیندازد و بشکند. در خانواده‌های آشفته این حادثه ممکن است منجر به نیم ساعت سخنرانی، خوردن سیلی و شاید تبعید کردن بچه به اتاقش بشود.

ولی در خانواده بالنده در چنین وضعی به احتمال زیاد یک نفر خواهد گفت "رضا لیوانت شکست؟ ببینم انگشتت را هم بریده‌ای؟ بزار من برایت یک نوار زخم بیاورم، بعد هم برو جارو را بیاور و تکه شیشه‌های شکسته را جمع کن. اگر پدر و مادر متوجه شده باشند که رضا لیوان را محکم نگرفته بود شاید این مطلب را هم اضافه کنند که "گمان می‌کنم لیوان از دست افتاد. چون آن را دو دستی نگرفته بودی" بدین ترتیب این اتفاق می‌تواند به عنوان فرصتی برای آموزش (به جای تنبیه) مورد





تغییر را به عنوان جزء غیر قابل اجتناب حیات می‌پذیرند و سعی می‌کنند آن را اخلاقانه به کار برند تا خانواده را بالنده‌تر سازند. دقیقه ای فکر کنید آیا خانواده‌ای که شما در آن پرورش یافته‌اید دارای بعضی از این ویژگی‌ها بوده است؟ خانواده‌ای که در حال حاضر در آن زندگی می‌کنید چگونه؟ آیا خانواده‌هایی را می‌شناسید که ویژگی خانواده آشفته را دارا باشند.

■ خانواده‌های آشفته افراد آشفته تحویل اجتماع می‌دهند و به میزان افزایش جنایات، بیماری‌های روانی، اعتیاد به مواد مخدر و بسیاری از ناراحتی‌های اجتماعی دیگر کمک می‌کنند. هر خانواده آشفته ای می‌تواند به خانواده بالنده‌ای تبدیل شود. بیشتر مسایلی که باعث آشفته‌گی خانواده می‌شوند بعد از تولد آموخته شده‌اند. چون این مسایل اکتسابی هستند، ممکن است از یاد برده شوند و مسایل جدیدی به جای آنها آموخته شوند.

سوال این است که چگونه؟:

- ابتدا باید تشخیص دهید که آیا خانواده‌تان خانواده‌ای آشفته است یا خیر؟

- دوم باید آمیدی به آن داشته باشید که همه چیز ممکن است تغییر کند و به گونه دیگری در آید.

- سوم لازمست برای شروع فرایند تغییر، دست به عمل بزنید. اگر بکوشید تا نگرانی‌های خانواده را روشن‌تر به بینید این امر به شما در توجه به این موضوع یاری خواهد داد که هر چه در گذشته اتفاق افتاده باشد بهترین کاری بوده است که شما در آن زمان می‌توانستید بکنید.

دلیلی ندارد که کسی خود را گناهکار بشمارد یا سایر افراد خانواده را بخاطر آن کار سرزنش کند، پس عینک بدبینی را از چشم خود بردارید و به هر چه که باعث شادی خانواده می‌شود ببینید.

منابع:

- ۱- آدم سازی در روانشناسی خانواده نوشته ویرجینیا ستیر مترجم دکتر بهروز بیرشک
- ۲- جزوه بهداشت روانی و مراقبت از بیماران روانی نوشته دکتر جعفر بوالهری علی اصغر اصغر نژاد فرید فرشته موتابی

استفاده قرار گیرد.

بنابراین با این مثال می‌توان دریافت که در این خانواده‌ها زندگی آدمی و احساسات بشری از هر چیز دیگری مهمتر است.

پدران و مادران این خانواده‌ها خود را رهبر میدانند نه ارباب و در درجه اول وظیفه خود می‌دانند که چگونه در هر موقعیتی انسان واقعی بودن را به فرزندشان بیاموزند. رفتار آنان با فرزندانشان با آنچه که می‌گویند مطابقت کامل دارد ولی در خانواده‌های آشفته پدر و مادر از سویی فرزندانشان را از آسیب رسانی به یکدیگر باز می‌دارند و از سویی دیگر اگر رفتار آنان را نپسندند خودشان آنان را سیلی می‌زنند.

■ در خانواده بالنده پدر و مادر توجه دارند که مشکلاتی پیش خواهد آمد که لازمه‌ی زندگی است اما گوش به زنگ خواهند بود که برای هر مشکل تازه‌ای که پدیدار می‌شود راه حلی خلاق پیدا کنند، اما در خانواده‌های آشفته تمام نیرو صرف تلاش بیهوده برای جلوگیری از بروز مشکلات می‌شود. لذا زمانی که چنین مشکلی رخ دهد وسیله‌ای برای حل آن ندارند.

■ پدر و مادر بالنده هیچ‌گاه سدر راه رشد و تغییر بچه‌ها نمی‌شوند چرا که می‌دانند جهان اطراف ما هرگز بی حرکت نمی‌ماند آنان