

اهمیت خانواده

از دواج مجدد با خود تغییرات بسیاری چون رویارویی با برادران و خواهران ناتنی، قواعد جدید و توقعات و آداب تازه به همراه دارد که همگی آن‌ها برای کودکان، فشارزا هستند. وقتی کودکانی که با مسائل و مشکلات روزافزون مواجه‌اند، درمی‌یابند که نمی‌توانند به توانمندی‌های والدی که حضانت آنان را برعهده دارد اعتماد کنند، الگوی نقش خود را از دست می‌دهند و این مسأله تأثیرات مخربی بر آنان دارد.

به نقش و جایگاه هریک از اعضای خانواده احترام بگذارید.

اگرچه نقش‌ها انعطاف‌پذیرند و تغییر می‌کنند، اما در یک خانواده‌ی سالم میان نقش‌های والدین و فرزندان، مرز مشخصی وجود دارد. در خانواده، نوعی سلسله‌مراتب حاکم است و هرکسی جایگاه کاملاً مشخصی دارد. برای آن که در خانواده نقش هرکسی مشخص باشد باید شما:

■ **جایگاه خود را به‌عنوان مرجع قدرت مشخص کنید.** در یک خانواده‌ی موفق، شما به‌عنوان پدر یا مادر، در واقع «دوست» فرزندان‌تان نیستید و جایگاه برابری نیز با او ندارید. می‌توانید و باید رفتاری دوستانه با آنان داشته باشید، اما نباید مرز میان شما از بین برود. فرزندان‌تان باید شما را یک مرجع قدرت تلقی کنند که مرز رفتارهای مطلوب و نامطلوب را برای‌شان تعیین می‌کند. اگر سعی کنید دوست آنان باشید، جایگاه خود را به‌عنوان مرجع قدرت از دست خواهید داد چون همیشه نمی‌توانید نقش دوست آنان را داشته باشید و برای تربیت کردن‌شان ناچارید نقش پدر یا مادرشان را ایفا کنید؛ این تغییر نقش، سبب می‌شود که آنان دچار تعارض و سردرگمی شوند و احساس کنند به آنان خیانت کرده‌اید.

■ **در خانواده، تصمیم‌گیرنده‌ی نهایی باشید.** وقتی همه‌چیز گفته و انجام شد، تصمیم‌گیری نهایی با شماست.

■ **هرگز تبعیض قائل نشوید.** بچه‌ها خیلی زود متوجه تبعیض‌گذاری می‌شوند و اغلب، این مسأله را حمل بر «دوست‌نداشتن» می‌کنند. این کار شما بر آنان تأثیر می‌گذارد و این تأثیر، بعدها خود را در قالب عزت‌نفس پایین نشان می‌دهد.

راه‌بردهای ویژه برای
طلاق و مخنط
خانواده‌های

سعی کنید زندگی خانوادگی‌تان آهنگ مشخصی داشته باشد.

مثبت در خانواده‌ی شما ایجاد می‌شود و فرصتی برای ارتباط و گفت‌وگو فراهم می‌آید. با این وصف، تماشای تلویزیون و فیلم سینمایی، یک فعالیت خانوادگی به حساب نمی‌آید چون مستلزم تعامل و ارتباط میان اعضای خانواده نیست.

■ **به همراه خانواده‌ی خود، کارهای داوطلبانه انجام دهید.** یک راه دیگر برای ایجاد آهنگ در زندگی خانوادگی، این است که اعضای خانواده‌ی خود را تشویق کنید که به همراه هم کارهای داوطلبانه انجام دهند و به افراد درمانده کمک کنند. خانواده‌ی خود را در فعالیت‌ها و امور خیریه درگیر کنید. با این کار، آنان یاد می‌گیرند که داوطلبانه به دیگران کمک کنند و این امر، سبب می‌شود که احساس موفقیت نمایند و «کمک کردن» به یکی از معیارهای زندگی خانوادگی شما بدل شود.

■ **ارزش‌های خانوادگی خود را تقویت کنید.** این ارزش‌ها، باورهایی هستند که اساس زندگی خانوادگی شما را تشکیل می‌دهند؛ باورهایی که شما (همیشه و نه گاهی اوقات) با آن‌ها زندگی می‌کنید. با پایبندی به این ارزش‌ها و تقویت آن‌ها، این آهنگ بسیار ضروری را وارد زندگی خانوادگی خود می‌کنید. یکی از راه‌های انجام این کار، صحبت کردن درباره‌ی ارزش‌ها و از این طریق، تقویت معیارها و بايدهای خانوادگی است.

■ **هویت خانوادگی خود را احیا کنید.** یکی از راه‌های انجام این کار، بررسی

زندگی یک خانواده‌ی موفق، آهنگی مشخص دارد؛ آهنگی که می‌گوید: «ما متعلق به این جا هستیم، این چیزی‌ست که پایش می‌ایستیم و با هم انجامش می‌دهیم». زندگی با این آهنگ‌ها آغاز می‌شود. اگر زندگی خانوادگی‌تان آهنگی ندارد و یا آهنگ آن دلخواه شما نیست، چطور می‌توانید آن را تغییر دهید یا آهنگ جدیدی ایجاد کنید؟ عمل به توصیه‌های زیر در این زمینه به شما کمک می‌کند:

■ **کاری کنید که روند زندگی خانوادگی شما قابل پیش‌بینی باشد.** خانواده‌ی شما نیاز به یک برنامه‌ی مشخص دارد؛ برنامه‌ای که در آن، زمان وقوع رویدادهای مهم و انجام فعالیت‌های اصلی مشخص باشد. برای نمونه، باید زمان غذاخوردن، خوابیدن، انجام امور روزمره، انجام تکالیف مدرسه، تماشای تلویزیون، استفاده از اینترنت و مسائلی از این قبیل مشخص باشد. این کار، سبب نوعی انسجام در خانواده می‌شود که هرکسی براساس آن می‌تواند برای خود برنامه‌ریزی کند. درواقع پیش‌بینی‌پذیر بودن روند زندگی خانوادگی، سبب برقراری نظم و آرامش در محیط خانواده می‌شود.

■ **فرصتی را برای بازی‌ها و فعالیت‌های خانوادگی اختصاص دهید.** کودکان طبیعتاً خلاق هستند و از بازی‌های خانوادگی لذت می‌برند. اگر هفته‌ای یک شب را به بازی یا حل پازل به همراه خانواده اختصاص دهید، تغییری

رسوم و سنت‌هایی را در خانواده‌ی خود برقرار کنید.

از صرف شام دسته‌جمعی در خانه‌ی پدربزرگ و مادربزرگ گرفته تا مسافرت‌های سالیانه با خانواده، همه‌ی ما رویدادها و مراسمی را به یاد داریم که بیانگر هویت خانوادگی ما و نحوه‌ی ارتباطمان با یکدیگرند. بنا به تعریف، «رسوم خانوادگی» فعالیت‌هایی تکرارپذیر، سنجیده، هماهنگ و معنادار هستند و افراد، نسبت به انجام آن‌ها احساس تعهد می‌کنند و این‌طور نیست که هر وقت دل‌شان بخواهد آن‌ها را انجام دهند و هر وقت دل‌شان نخواست، انجام ندهند. در واقع، تکرارپذیری رسوم و سنت‌ها، نشان از قدرت آنان دارد. تصور نکنید که برای انجام رسوم و سنت‌ها، تنها یک شیوه‌ی خاص وجود دارد چون در واقع این‌طور نیست و راه‌های بسیار متعددی برای این کار موجود است که هیچ‌یک از آن‌ها بر دیگری برتری ندارد. در زیر، راه‌هایی برای برقراری رسوم و سنت‌های خاص در خانواده ارائه می‌شود:

■ **برای برگزاری جشن‌های مختلف تدارک ببینید.** روز تولد، روز پدر یا مادر و رویدادهایی از این دست، فرصت مناسبی برای تدارک یک سنت یا حتی یک رسم خانوادگی هستند.

■ **داستان‌های خانوادگی تعریف کنید.** داستان‌های خانوادگی -چه در مورد رویدادهای خانوادگی باشند و چه در مورد سایر رویدادهای مربوطه- سبب می‌شوند افراد در مورد پیشینیان خودشان اطلاعاتی به‌دست آورند.

■ **رسوم خاصی را برای شام خوردن برقرار کنید.** برای آن که اعضای خانواده هنگام صرف شام، ارتباط بیش‌تری باهم داشته باشند، به هریک از آنان فرصت دهید که در مورد ۲ اتفاق خوب و ۲ اتفاق بدی که آن‌روز برای‌شان افتاده، صحبت کنند. این بهترین فرصت برای درد دل اعضای خانواده با یکدیگر است و سبب افزایش صمیمیت میان آنان می‌شود.

■ **باهم عبادت کنید.** برای بسیاری از خانواده‌ها، حضور در مراسم مذهبی، یکی از رسوم خانوادگی عمده به‌شمار می‌رود. مراسم مذهبی، خانواده‌ها را به مجموعه‌ای از باورها و حمایت‌ها و نیز به یک قدرت برتر ارتباط می‌دهد و برای آنان فرصتی جهت باهم بودن فراهم می‌آورد. شرکت خانواده در مراسم مذهبی، یکی از بهترین راه‌های نمایش ایمان و اعتقاد خانواده و ایجاد زمینه‌ای معنوی برای فرزندان به‌شمار می‌رود.

ادامه دارد...



دکتر محمد مهدی شریعت باقری
روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد
mahdi_sh_fk@yahoo.com

شجره‌ی خانوادگی‌ست. اغلب افراد، سرگذشت خانواده‌ی خود را فراموش می‌کنند و گذشتگان خود را از یاد می‌برند. کسب اطلاعات در مورد پیشینیان خود را در اولویت قرار دهید.

■ **برای رفتار، معیارهایی قائل شوید.** احتمالاً در خانواده‌ی شما چیزهایی وجود دارد که پسندیده‌اید و تکرار می‌شوند و بخشی از معیارهای رفتاری شما به‌شمار می‌روند. بسیاری از این معیارها باید ثابت باشند و حرف و سخنی در مورد آن‌ها وجود نداشته باشد.

■ **مسئولیت تصمیمات خود را به‌عهده بگیرید.** شما و هر کس دیگری در خانواده‌تان، کاملاً در برابر تصمیماتی که می‌گیرید، مسئول هستید. مسئولیت تصمیماتی که گرفته‌اید و می‌گیرید، صددرصد برعهده‌ی شماست؛ این تصمیمات شما پیامدهایی (خوب یا بد) برای افرادی که با شما زندگی می‌کنند، دارند چون بر آنان تأثیر می‌گذارند.

■ **پای خانواده‌ی خود و تمامی اعضای آن بایستید.** در یک خانواده‌ی موفق، خانواده بر هر چیزی مقدم است؛ بنابراین وجود وفاداری برای برقراری نظام و آهنگ در خانواده، از ضرورت بسیاری برخوردار است. شما خانواده‌تان را فدای دوستان‌تان نمی‌کنید و به هیچ‌وجه آنان را از لحاظ اهمیت، با خانواده‌تان برابر نمی‌دانید.