

## اهمیت خانواده

### ■ درباره‌ی مسائل جزئی و کم‌اهمیت صحبت کنید.

بہتر است در مورد مسائل جزئی مانند اتفاقاتی که در طول روز برای شما یا فرزندان افتاده، صحبت کنید. با این کار، ارتباط کلامی میان اعضای خانواده تسهیل می‌شود و آنان بہتر می‌توانند با ہم صحبت کنند و این مسأله بہ ویژه در مواقع بروز مشکل، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

### ■ موقعیت یا زمینه‌ی ارتباط را تغییر دهید.

حتماً متوجه شده‌اید زمانی کہ با فرزندان تان در محیطی امن صحبت می‌کنید، نسبت بہ زمانی کہ آنان را روی صندلی یا پشت میز می‌نشانید، بیش تر احساس راحتی می‌کنند، بیش تر حرف‌های تان را می‌پذیرند و معمولاً راحت تر صحبت می‌کنند. اگر آنان را روی صندلی یا پشت میز بنشانید، نسبت بہ شما ظنن می‌شوند و حالت دفاعی بہ خود می‌گیرند و با شما ارتباط برقرار نمی‌کنند. در چنین شرایطی، آنان واقعیت را بیان نمی‌کنند.

■ از هر زمانی برای صحبت کردن استفاده کنید؛ در اتومبیل، هنگام بازی یا پیش از خواب. مهم آن است کہ سعی کنید زمانی را برای ارتباط و صحبت تک‌به‌تک با فرزندان اختصاص دهید.

■ خودتان را با خواسته‌ها و نیازهای فرزندان تان هماهنگ کنید. اگر فرزندان کاری انجام می‌دهد کہ در وهله‌ی اول برای تان قابل درک نیست، نباید او را سرزنش کنید یا مورد انتقاد قرار دهید، بلکه باید خودتان را با او سازگار نمایید.

سعی کنید بفهمید در زندگی و در دل و ذهن آنان چه می‌گذرد. سپس متقابلاً بہ مسائل زندگی یکدیگر اهمیت دهید. برای این کار لازم است بہ علائق هم احترام بگذارید.

■ درباره‌ی مسائل و موضوعات حساسی مانند مذهب بحث کنید. هدف از این قبیل مباحث، این است کہ بہ فرزندان تان یاد دهید چطور عقایدشان را ابراز کرده و چطور ارتباط برقرار کنند. این بحث‌ها بہ هیچ وجه جنبه‌ی مشاجره ندارد، بلکه هدف، این است کہ بہ کودکان فرصت داده شود تا عقایدشان را آزادانه و بدون ترس از انتقاد بیان نمایند. فراهم آوردن فرصت ابراز وجود برای کودکان، یکی از راه‌های تقویت اعتماد بہ نفس و ارتقای مهارت‌های ارتباطی آنان بہ شمار می‌رود.

■ کارهای دسته‌جمعی انجام دهید. هدف از این کار، تقویت روح مشارکت و همکاری میان اعضای خانواده است. نقاشی در و دیوار اتاق‌ها، تمیز کردن خانه، شستن ماشین، ساختن یک خانه‌ی عروسکی، ساختن یک گلخانه یا رسیدگی بہ باغچه‌ی خانه، از جمله کارهایی است کہ می‌توانید بہ اتفاق اعضای خانواده انجام دهید.

### در روابط خود نقشی فعال داشته باشید.

بیش ترین کاری کہ می‌توانید برای فرزندان تان انجام دهید، این است کہ بہ حرف‌های شان گوش دهید و با آنان صحبت کنید. متأسفانه این روزها گفت‌وگوهای خانوادگی عمدتاً حول محور مشکلات هستند و اغلب اوقات، اعضای خانواده فقط درباره‌ی مشکلات شان با یکدیگر صحبت می‌کنند. اگر شما جزو افرادی هستید کہ فقط درباره‌ی مشکلات تان با یکدیگر صحبت می‌کنند، شک نکنید کہ روابط تان با مشکل مواجه خواهد شد. سعی کنید گفت‌وگوها و ارتباطات شما محدود بہ مواقعی کہ مشکلی روی داده یا از دست یکدیگر دلگیر هستید و یا اتفاقی افتاده کہ شما را ناراحت کرده نباشد، بلکه در مواقع شادی و خوشحالی و در مورد چیزهای خوب نیز با ہم صحبت کنید. در بعضی خانواده‌ها، اعضای خانواده اصلاً با ہم ارتباط کلامی ندارند و صحبت نمی‌کنند و این مسأله بیش از آن چه شما تصورش را می‌کنید، مشکل ساز است. شواهد پژوهش‌های بالینی، حاکی از آن است کہ میزان مشکلاتی کہ فرزندان یک خانواده بہ آن دچار می‌شوند، با میزان ارتباطات کلامی میان اعضای خانواده ارتباط معکوس دارد؛ یعنی هرچه میزان ارتباط کلامی در خانواده کم تر باشد، بچه‌ها در خارج از خانه با مشکلات بیش تری مواجه خواهند بود؛ بنابراین باید اعضای خانواده را بہ ارتباط فعال با یکدیگر تشویق کنید. در ادامه، راهبردهایی بہ این منظور ارائه شده است:



### چگونگی مقابله با بحران‌ها را یاد بگیرید.

وقوع بحران در خانواده، امری اجتناب‌ناپذیر است، فقط زمان آن مشخص نیست. صرف نظر از این کہ زندگی تان چقدر آرام است و صرف نظر از این کہ چقدر والدین خوبی هستید، حتماً در زندگی دچار بحران خواهید شد و این بحران، زندگی خانوادگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی خانواده‌های موفق، این است کہ در مواجهه با مشکلات، نمی‌هراسند یا

پشت یکدیگر را خالی نمی‌کنند. در یک خانواده‌ی موفق، اعضای خانواده به یکدیگر وفادارند و هرچه پیش‌تر با مشکلات مواجه می‌شوند، توانایی بیش‌تری پیدا کرده و پیوندشان مستحکم‌تر می‌شود.

در بروز برخی بحران‌ها خود ما مقصریم اما برخی دیگر، از محیط پیرامون ما نشأت می‌گیرند. یک بحران، صرف‌نظر از منشأ آن، زنگ خطری‌ست که به ما می‌گوید مشکلی در خانواده وجود دارد که ممکن است ثبات و یکپارچگی آن را به‌خطر اندازد. به‌خاطر داشته باشید که برخی رویدادها ممکن است از نظر شما یک بحران نباشد اما از دید فرزندان‌تان، بحرانی شدید تلقی شود.

اگر شما پدر یا مادری هستید که باور دارید آرامش و آسودگی و تمامی خوبی‌های زندگی، متعلق به دیگری‌ست که سزاوار خوبی‌ها هستند و شما از آن سهمی ندارید، شک نکنید که خانواده‌ی شما سرنوشتی دردناک خواهد داشت. این نوع والدین، تابع بی‌چون‌وچرای این باورند که هر بحرانی که پیش می‌آید، سخت و دشوار و برخورد با آن غیرممکن است. آنان تسلیم عاقبتی تیره و نار شده‌اند و هیچ‌گونه مقاومتی در برابر آن نشان نمی‌دهند.

این که آیا یک بحران، سبب تباهی مطلق خانواده‌ی شما یا تقویت توانمندی و ارتقای مهارت‌های شما در مقابله با مشکلات می‌شود، به خودتان بستگی دارد. بدترین شرایط، می‌تواند بهترین‌ها را برای خانواده‌ی شما رقم بزند.

در مقابله با یک بحران، زمانی بیش‌ترین شانس را دارید که طوری برنامه‌ریزی کنید که پیش از آن که بحران به شما صدمه بزند، بر آن غلبه کنید. پیش از آن که بحرانی پیش‌آید، آماده باشید. آن چه هنگام بروز بحران اهمیت اساسی دارد، این است که برای مقابله با آن آماده باشید.

● **آرامش خود را حفظ کنید.** صرف‌نظر از این که هنگام مواجهه با یک بحران چه احساسی دارید، باید آرامش خود را حفظ کنید. خودتان را کنترل کنید چون با این کار خود، موجب می‌شوید دیگر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت‌خاطر کنند. اگر لازم است، نفس عمیق کشیدن را تمرین کنید چون با این کار، اکسیژن بیش‌تری به مغز شما می‌رسد و بهتر می‌توانید فکر کنید و تصمیم بگیرید.

● **احتمال خطر را از بین ببرید.** ممکن است برای این کار، لازم باشد شخصاً با پلیس تماس بگیرید، چیزهای خطرناک را از دسترس دور کنید، فرزندان را از ارتباط با برخی افراد بازدارید یا او را از افراد یا محل‌های خطرناک (خطر جسمی یا روانی) دور کنید.

● **سعی کنید مشکل را برطرف کنید و به اشخاص کاری نداشته باشید.** هرگز به هنگام بروز بحران‌ها و مشکلات، اعضای خانواده را مورد حمله یا سرزنش قرار ندهید. ممکن است وقتی از دست فرزندان ناراحت می‌شوید، بخواهید او را مورد سرزنش یا انتقاد قرار دهید اما با این کار، فرزند شما یاد می‌گیرد دفعه‌ی بعد که با مشکلی مواجه شد، آن را از شما مخفی کند و مطمئن باشید که او دفعه‌ی بعد هم دچار مشکل خواهد شد چون یک مشکل اگر حل نشود، وخیم‌تر می‌شود اما اگر به‌جای آن، انرژی خود را صرف حل کردن مشکل کنید، هم مشکل حل می‌شود و هم با سرزنش و تنبیه یک نفر، موجب گوشه‌گیری و انزوا می‌شود.

● **فاصله‌ها را کنار بگذارید.** وقتی بحرانی بروز می‌کند، معمولاً اعضای

خانواده پشت هم را خالی می‌کنند و یکدیگر را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهند. در چنین شرایطی، روابط خانوادگی متوقف شده و تخریب روابط آغاز می‌گردد. هرگز در مواجهه با بحران‌ها، به یکدیگر پشت نکنید و روابط خانوادگی را در معرض فشار و خطر فروپاشی قرار ندهید. در عوض، فاصله‌ها را کنار بگذارید و از یکدیگر حمایت کنید. در نظر داشته باشید که ارزش روابط شما، بیش‌تر از آن است که آن را با سرزنش و انتقاد، در معرض خطر قرار دهید.

● **ارتباط برقرار کنید.** برای خانواده‌ای که با بحران مواجه است، ارتباط برقرار کردن، امری حیاتی‌ست. صادق باشید و اعضای خانواده را تشویق کنید تا آزادانه با هم صحبت کنند. بهترین راه انجام این کار، این است که از صحبت کردن دست‌بردارید و کمی هم به حرف‌های دیگران گوش دهید. به فرزندان‌تان توجه نمایید و به داستان آنان یا عقایدشان گوش دهید. بگذارید فرزندان‌تان راحت سؤال‌هایشان را از شما بپرسند و وقتی از شما سؤال می‌کنند، با گفتن عباراتی چون: «خوشحالم که این سؤال را از من پرسیدی» آنان را مورد تشویق قرار دهید. وقتی صحبت می‌کنید، گفته‌های شما به اندازه‌ی نگرشی که با این گفته‌ها به طرف مقابل انتقال می‌دهید، اهمیت ندارد. این نگرش باید حاکی از امید به یافتن راه‌حلی برای مشکل و عشق به فرزندان باشد.

● **هنگام بروز بحران‌ها، به اعضای خانواده اطمینان دهید که محیط خانه، محلی امن است که در آن، تحت حمایت و مراقبت خانواده قرار دارند.**

ممکن است از رفتار و عملکرد فرزندان رضایت نداشته باشید اما او باید بداند که شما در کنار او هستید و به او کمک می‌کنید که بحران را پشت‌سربگذارد. در واقع، در یک خانواده‌ی سالم، هیچ‌کس نباید رفتارهای ناشایستی چون خشونت فیزیکی، بدرفتاری روانی یا عاطفی و سوءمصرف مواد را تحمل کند، بلکه شما باید در خلال بحران‌ها در کنار فرزندان‌تان باشید و به آنان کمک کنید تا بحران را پشت‌سر بگذارند. شما باور فرزندان‌تان محسوب می‌شوید. به آنان بگویید: «من مراقب شما هستم، شما برای من در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارید و من از شما حمایت می‌کنم.» افزون بر این، به خانواده‌تان بگویید: «زندگی همیشه این‌طور نخواهد ماند؛ ما مشکل را پشت‌سر خواهیم گذاشت.»

● **سعی کنید وضعیت را تا حد ممکن، عادی نگه دارید.**  
● **نگران آینده نباشید.** دیگر از خودتان نپرسید: «اگر دوباره اتفاق دیگری بیفتد، چطور؟» به‌خاطر داشته باشید که مشکلی برای‌تان پیش‌آمد و شما با موفقیت آن را پشت‌سر گذاشتید. اگر اتفاق دیگری هم بیفتد، باز با موفقیت آن را پشت‌سر خواهید گذاشت.

● **برای دردها و رنج‌های خود معنایی پیدا کنید.** اجازه ندهید که بی‌هیچ دلیل و معنا و هدفی، متحمل درد و رنج شوید. سعی کنید برای دردها و رنج‌هایی که در زندگی متحمل می‌شوید، ارزش و معنایی پیدا کنید. اگر از درد و رنج و مشکلاتی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو شده‌اید، عبرت بگیرید، شاید زندگی می‌تواند برای‌تان ارزشمند و مفید باشد.



دکتر محمدمهدی شریعت باقری

روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد

mahdi\_sh\_fk@yahoo.com