

خانواده‌ی ایده آل



خانواده سالم و موفق مجموعه‌ای است که در آن، همه اعضا موفق هستند و همه مناسبات میان افراد روال طبیعی دارد. اعضای این خانواده می‌توانند از قدرت انسانی خود برای مشارکت، تعاون و پاسخ به نیازهای جمعی و فردی استفاده کنند. برای داشتن یک خانواده ایده آل و سالم به عنوان پایه‌های یک جامعه سالم لازم است همه اعضای خانواده و بویژه زن و شوهر نقش خود را به درستی ایفا کنند. لازمه خانواده ایده آل، تربیت صحیح و اصولی کودک و آماده کردن او برای یک انتخاب درست در مرحله ازدواج و توجه به ابعاد مختلف روانی، انسانی، اجتماعی و شخصیتی دو طرف مقابل یعنی زن و شوهر در زندگی مشترک است.

ویژگی‌های یک خانواده ایده آل و سالم

خانواده سالم و موفق مجموعه‌ای است که در آن، همه اعضا موفق هستند و همه مناسبات میان افراد روال طبیعی دارد. اعضای این خانواده می‌توانند از قدرت انسانی خود برای مشارکت، تعاون و پاسخ به نیازهای جمعی و فردی استفاده کنند. در نظام سالم خانوادگی نقش‌ها انعطاف پذیر است و دست به دست می‌چرخد. حرکت آرام و آهسته است. به طور مثال ممکن است زمانی مادر براساس اقتضای شرایط در نقش بلاگردان ظاهر شود و سپس این وظیفه به پدر و پس از مدتی نیز به فرزندان محول شود. البته برای رسیدن به یک خانواده سالم باید به چند نکته نیز توجه داشت. خانواده واحدی برای رشد و بقاست. مکانی است که نیازهای احساسی و عاطفی همه اعضا در آن تأمین می‌شود. در خانواده سالم رشد و اعتلای همه اعضای آن مدنظر است و در آن عزت نفس ایجاد می‌شود. واحدی مهم برای جامعه‌ای است که می‌خواهد دوام داشته باشد و به طور یقین خانواده‌های حاصلخیز برای پرورش انسان‌های بالغ است. (انسان بالغ کسی است که تفاوت میان خود و دیگران را درک می‌کند و از هویت مستقل برخوردار است) مقررات حاکم بر خانواده‌های موفق بیانگر آن است که زن و شوهر از تفاوت‌های رفتاری، ارتباطی و نگرشی خانواده خود کاملاً آگاهند و آنها را بدون تعصب می‌پذیرند. زن و شوهر هر کدام برای یافتن راه حل‌های مسالمت‌آمیز قدم برمی‌دارند. ظرفیت قبول تفاوت و روبه‌رو کردن منطقی با تضادها و اختلاف‌ها، نشانه صمیمیت خانواده سالم است. اختلاف سازنده چنانچه مورد استفاده درست قرار گیرد، سازنده و مفید خواهد بود. در یک ازدواج موفق، زن و شوهر متعهدند که بر سر تفاوت خود به توافق برسند و با اختلافات برخورد منصفانه داشته باشند.

فرد برای ورود به خانواده سالم، ایده آل و موفق تربیت می‌شود

خانواده محل انتقال سنت‌ها، باورها و انواع مختلف شناخت هاست. (از شیوه غذا خوردن تا افکار سیاسی). نخستین قدم‌های اجتماعی شدن را کودک در خانواده برمی‌دارد و به موجودی اجتماعی تبدیل می‌شود. خانواده با اسم خانوادگی گذاشتن به کودک او را در مسیر و شبکه خویشاوندی قرار می‌دهد بنابراین خانواده نخستین هویت اجتماعی فرد را فراهم می‌آورد.

موقعیت اجتماعی والدین، موقعیت اجتماعی کودک را در ۲۰ سال اول زندگی تعیین می‌کند. خانواده با الگو قرار گرفتن به کودک می‌آموزد خود را در آینه چشم پدر و مادر تماشا کند. در خانواده‌ای که نخستین بار خود را می‌بینیم و احساس صمیمیت را درک می‌کنیم. می‌آموزیم که احساس چیست و چگونه می‌توانیم آن را ابراز کنیم و این پدر و مادر هستند که احساسات قابل قبول و موضوع را مشخص می‌سازند، اجازه‌ها را صادر می‌کنند. رشد کودک در خانواده بیشتر متأثر از همین ارزشگذاری‌ها و گرایش‌های اخلاقی، عاطفی و اجتماعی است. از این رو خانواده‌ها به عنوان یکی از عوامل مؤثر در رشد کودک، در کنار سایر عوامل قرار می‌گیرد. بنابراین چگونگی رشد و تربیت فرد در خانواده، در چگونگی شکل‌گیری یک خانواده سالم و ایده آل نقش پررنگی دارد. همسران جوان برای ایجاد همدلی با یکدیگر نیاز به فرصت‌هایی در ابتدای زندگی زناشویی دارند بنابراین به موازات ایجاد این همدلی و حتی برای به وجود آوردن آن باید برای یکدیگر در حکم آئینه‌ای باشند که هم خوبی‌ها و هم نارسایی‌ها را نشان دهند و برای بهتر زیستن خود تلاش مشترک داشته باشند. زندگی مشترک بدون وجود ارزش‌ها و اهداف متعالی با دوام نیست. بنابراین همسران جوان باید اساس تشکیل خانواده را رسیدن به چنین اهدافی قرار دهند. حتی اگر بدون توجه به چنین اهدافی زندگی خانوادگی را آغاز کردند باز هم باید برای رسیدن به اهداف متعالی تلاش کنند.

اهداف متعالی در آغاز یک زندگی مشترک

دو همسر در زندگی باید از عزت نفس و احترام برخوردار باشند. هیچ دختر و پسر جوانی نمی‌توانند با انگیزه توجه به خود و احساس برتری نسبت به همسر وارد زندگی مشترک شوند و انتظار شیرین‌کامی و موفقیت داشته باشند. ممکن است در ابتدای زندگی مشترک این نحوه رفتار بین دو همسر وجود نداشته باشد و هرکدام سعی کنند با احترام به دیگری حرمت نفس او را حفظ کنند، اما 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 پیش بگیرند که خود بزرگ منش و دارای عزت نفس باشند و یا همزمان آن را در خود تقویت کنند. از آن جا که زوج‌های جوان، هرکدام در خانواده پدری روابط خانوادگی و اجتماعی متعددی داشته‌اند، این روابط تا مدت‌ها بر رابطه مشترک آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین باید هرکدام مراقب باشند تا همراه با احترام به دیگری، فامیل و اطرافیان او را نیز مورد احترام قرار دهد.

پویایی، انعطاف و انطباق پذیری

در یک خانواده نباید اندیشه‌ها و احساس‌های زوجین حالت راکد و منجمد داشته باشد. خشکی، سردی و تغییرناپذیری در روحیات با ایجاد حالت تعادل و استحکام در خانواده سازگار نیست، چون راه را بر هر گونه بازنگری نسبت به اعمال و افکار درست 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 می تواند تنش ها و سختی های پیش آمده در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلاً هنگامی که همسر شما خشمگین و عصبانی است، خونپردی شما می تواند در فروکش کردن این عصبانیت مؤثر باشد و در زمان دیگری اتخاذ چنین روشی توسط او نیز می تواند خشم احتمالی شما را فروکش کند.

فداکاری برای همسر

زن و شوهر هنگامی که یکی از آن ها در فشار و سختی قرار می گیرد باید بتوانند نقش کمک و یار را برای یکدیگر ایفا کنند. این روحیه هم برای مرد و هم برای زن لازم است. برای زن، شوهرداری به معنای مصطلح گاهی از اوقات همدلی و همراهی با شوهر در سختی ها و مشکلات است که در حسن رفتار و مدیریت خانواده تجلی می یابد و یک مرد نیز با مشارکت جدی در کارهای همسر خود، هنگامی که امور خانه، او را دچار خستگی می کند چنین نقشی را ایفا نماید.

شناسایی، علت یابی و راهیابی مسائل خانوادگی

انجام هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد. یعنی برای همسر توانا شدن، باید دانایی ها، دانش ها و مهارت های لازم را کسب کرد. از این رو توصیه می شود با مطالعه کتاب های مربوط به تعلیم و تربیت، روانشناسی خانواده و آگین همسرمداری و با شرکت در جلسه های آموزش خانواده به دانش و مهارت خود بیفزایید. در ارزیابی روابط زناشویی، هر یک از زوج ها باید بدانند که همسر او نزدیک ترین و محرم ترین فرد است. به همسران به عنوان نیمه تن، حامی و پشتیبان نگاه کنید و برای خوشبختی او تلاش نمایید.

زن و شوهر باید مهارت های ارتباطی را برای بهبود روابط خود بیاموزند و در فضایی سرشار از حسن تفاهم و حسن نظر به حل و فصل مسائل خود بپردازند. برخی از این مهارت ها، فعالانه به حرف های یکدیگر گوش کردن، تشریح مساعی و مشورت کردن، به عقیده یکدیگر احترام گذاشتن و پذیرفتن یکدیگر است.

تحکیم روابط زناشویی، علاقه به داشتن یک ارتباط سالم، ایجاد یک کانون گرم و صمیمی و نائل شدن به تفاهم مسئولیت همه اعضای خانواده بویژه زن و شوهر است. از این رو می توان گفت که حل مسائل زناشویی و خانوادگی مستلزم کوشش همه جانبه اعضای خانواده بویژه زوج خانواده است.

وقتی در زندگی، اختلاف نظر و یا سوء تفاهمی بروز می کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله، علت یابی و سرانجام راهیابی آن بپردازد.

لازمه ایجاد، حفظ و استقرار روابط زناشویی سالم، داشتن تعهد، وفاداری، اعتقاد، انصاف و صمیمیت، پذیرش، سعه صدر، تفاهم و اعتماد متقابل است. با رعایت این اصول نسبت به همسران احساس مسئولیت کنید و خانواده را به فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی تبدیل نمایید.

مورد تأیید واقع شدن، مورد توجه و محبت قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی کنید در روابط زناشویی به نوعی و به طریقی رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه قرار دهید و تأیید کنید.

همسر شما باید بفهمد که برای او ارزش قائل هستید. تشویق، تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

گاهی میان زن و شوهر پیام هایی رد و بدل می شود که بدرستی درک نمی گردد. زیرا برخی از پیام ها مبهم هستند و هر کس می تواند آن ها را به گونه ای مثبت یا منفی تفسیر کند. باید به صراحت و با وضوح از طرف مقابل تان سؤال کنید یا از او توضیح بیشتر بخواهید تا اشکال رفع شود و ابهامی در میان نباشد.

راه حل عمده مسائل و مشکلات زناشویی، اصلاح نگرش و شیوه برخورد و تصحیح انتظارات براساس توان یکدیگر است. زمان مشخصی را در روز یا در هفته برای گفت وگو درباره مسائل و مشکلات و روشن کردن انتظارات از یکدیگر و به اصلاح درددل کردن اختصاص دهید.

گاهی اوقات زن و شوهر از یک مسأله دو برداشت کاملاً متفاوت دارند. اما آن ها را با یکدیگر مطرح نمی کنند و یا نمی خواهند که این برداشت های متفاوت را درک کنند و در نتیجه بروز یک مسأله ساده ممکن است به یک بحران تبدیل شود. زن و شوهر باید سعی کنند که برداشت های یکدیگر از مسأله را جویا شوند. برای شناخت ریشه اختلافهای زناشویی باید با روان شناسی زن و مرد آشنا شد و فهمید که زن یا مرد به چه اموری بها می دهند و نظام ارزش های آن ها چیست. به طور معمول زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می دهد. درحالی که مرد می خواهد مستقل و خودمختار باشد و برای آزادی عمل ارزش قائل است. چاره کار هم این است که زن و شوهر از خود انعطاف نشان دهند و به آگاهی برسند.

زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.

نبايد زوج ها تفاوت های فردی موجود یکدیگر را با فرد دیگری مقایسه کنند. نکته مهم این است که زوج ها باید حاضر شوند این تفاوت ها را درک کنند و اختلافهای زناشویی را در یک فضای محرمانه و صمیمانه مطرح کنند و معتقد باشند که می شود و می توان به تفاهم رسید و یک ارتباط سالم برقرار کرد.

روزنامه ایران