

خانواده موفق و خانواده نا موفق

• نقش خانواده در بهداشت روانی

در یک خانواده ی بالنده هر لحظه می توان نشاط و سرزندگی ، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر می رسد که در چنین خانواده ای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارند. افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا می دهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را می کنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، یا در صورت لزوم با یکدیگر همدردی می کنند. افراد چنین خانواده ای از خطر کردن ، نمی هراسند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً اشتباهاتی رخ خواهد داد و اشتباهات ، خود نشانه ای از رشد کردن است، همه ی افراد خانواده احساس می کنند که از حقوقی برخوردارند ، ضمن این که کاملاً به یکدیگر علاقه مندند و برای همدیگر ارزش قائلند.

هرکس می تواند احساس سرزندگی را در چنین خانواده ای ببیند. حرکات بدنها و حالت چهره ها آرمیده است. افراد با آهنگی پر مایه و روشن حرف می زنند. در روابطشان باهم ، هماهنگی وجود دارد. حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو و مهربان می آیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدمهای بزرگ رفتار می کنند.

خانواده های مسئله دار و آشفته در اثر ازدواجهای مسئله دار به وجود می آیند. در خانواده ها ی آشفته ارزش خود ، پایین ؛ ارتباط ، غیرمستقیم ؛ قاعده ها خشک و بی روح و ناسازگار و یکنواخت است و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است.

در خانواده های آشفته و ناراحت ، جو منفی را خیلی سریع و آسان می توان احساس کرد. هر وقت در چنین خانواده ای باشیم به سرعت احساس می کنیم که ناراحتیم. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه یخ زده اند ، فضا فوق العاده مؤدبانه است و بی حوصلگی به وضوح روشن و مشهود است. زمانی دیگر احساس می کنیم که همه چیز به طور مداوم به دور خود می چرخد و سرگیجه می گیریم و نمی توانیم تعادلمان را بازیابیم. گاهی امکان دارد که نوعی حالت اعلام خطر احساس شود ، مانند آرامش قبل از طوفان ، و گاهی نیز هوا سرشار از رمز و راز است ، مانند محیط ستادهای جاسوسی.

• واکنش های اساسی

بیشتر افراد خانواده های پریشان دچار بیماری جسمی هستند. در واقع بدن آنان در برابر جوی غیر انسانی ، واکنشی انسانی نشان می دهد و بیان کننده ی وضع ناخوشایند آنان است. بدنها شق و سفت یا

دولا و خمیده است ؛ چهره ها عبوس و غمگین و مانند ماسک بی احساس به نظر می رسد؛ چشمها فرو افتاده است و نگاه ها از مردم می گریزد . بدیهی است که گوشها نمی شنوند ، صداها هم خشن و گوشخراش هستند.

نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است و همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفاً تلاش می کنند یکدیگر را تحمل کنند. گهگاه افرادی در خانواده های پریشان مشاهده می شوند که سعی دارند با حرفهایشان جو موجود را سبک کنند ولی گفته هایشان به هدر می رود . در چنین مواقعی اغلب شوخی ها هم گزنده و طعنه آمیز و بی رحمانه اند. بزرگترها آنقدر سرگرم امر و نهی به فرزندان خود هستند که هرگز نمی فهمند او کیست . در نتیجه فرزند هیچ گاه از پدر و مادر به عنوان دو انسان بهره مند نمی شود.

به طور کلی کودکان خانواده های آشفته تربیتی مسموم دارند. تربیت مسموم خشونتی است که به حقوق کودکان تجاوز می کند، این خشونت در کودک باقی می ماند و در بزرگسالی او ، به همین شکل به فرزندانش منتقل می شود.

در تربیت مسموم، اطاعت والاترین ارزشهاست . در ادامه ی اطاعت ، نظم و تربیت ، تمیز بودن و کنترل احساسات و آرزوها قرار دارد . کودک زمانی خوب است که آن طور که به او گفته اند و آموخته اند رفتار کند. کودک خوب ، سازگار و با ملاحظه و غیر خودخواه است و هرچه کمتر حرف بزنند بهتر است.

در تربیت مسموم:

- بزرگترها ارباب کودک وابسته هستند.
- بزرگترها خدا گونه درباره خوب و بد تصمیم می گیرند.
- کودک مسئول خشم بزرگترهاست.
- پدر و مادر همیشه باید حمایت شوند.
- حق حیات کودک تهدیدی برای والدین مستبد است.
- اراده کودک باید در اسرع وقت سرکوب شود.

نمونه هایی از این باورها:

- بچه ها چون بچه هستند ، شایسته احترام نیستند.
- اطاعت ، بچه ها را قوی می کند.
- برآورده ساختن نیازهای کودک اشتباه است.

- جدی بودن با کودک و سرد برخورد کردن با او، او را برای زندگی آماده می کند.
- تشکر ظاهری بهتر از ناسپاسی صادقانه است.
- پدر و مادر موجوداتی بی گناه و عاری از وسوسه هستند.
- همیشه حق با پدر و مادر است.

اغلب این باورها در ناخود آگاه وجود دارند و در شرایط استرس و بحران فعال می شوند . با توجه به مدارکی که موجود است هیتلر در کودکی مورد سوء استفاده و بد رفتاری جسمی و احساسی واقع شده بود . پدرش یک دیکتاتور به تمام معنا بود. گمان می رود که پدرش نیمه جهود و نامشروع بود و خشمش را روی فرزندانش پیاده می کرد. هیتلر دوران کودکی را برون ریزی کرد و میلیونها کلیمی بی گناه را قربانی نمود.

• برون ریزی

اریک اریکسون معتقد است که هیتلرخشم گسسته میلیونها نوجوان را برانگیخت . او در هیئت رهبر گروه های جوان ظاهر شد تا خشم آنها را سازمان دهد. این خشم واکنش ناخودآگاه آنها در برابر طرز پرورش خود بود که در اسطوره ی " نژاد برتر " متجلی شد. کلیمی های قربانی شده ، قربانیان آلمانیهای تحت ستم والدین پرخاشگر، مستبد و زورگو بودند. این " برون ریزی ملی " نتیجه منطقی یک زندگی خانوادگی مستبدانه بود که در آن یک یا دو نفر ، با نام پدر و مادر، همه قدرتها را در اختیار دارند و می توانند با فرزندان خود هرکاری که می خواهند بکنند. آنها را شلاق بزنند، توهین و مجازاتشان کنند، مورد تحقیر قرار دهند، بر آنها سلطه برانند ، با آنها بدرفتاری و بی اعتنائی کنند. همه اینها در مفهوم تربیت مسموم انجام می گیرند.

باید توجه داشت که نظم و ترتیب بدون خود انگیختگی به اسارت منتهی می شود ؛ قانون و توجیه عقلی بدون عاطفه منجر به سردی مکانیکی می شود. ملاحظه کاری و تواضع ، بدون احساس آزادی و استقلال درونی ، مولد انسانهای خامی است که به راحتی تحت قیمومیت هر مقام و صاحب مقامی قرار می گیرد.

اختلالات وسواس ، کمال طلبی ، احساس عمیق حقارت ، ناشایستگی یا ناکامی و اختلال خود شیفتگی هم ناشی از شرم و خجالت است.

شرمساری یک خود ناپذیری تمام عیار است . شرمساری ، بیماری روح و تلخ ترین تجربه خود از خویشتن است، و مهم نیست که با شکل تحقیر یا ترسویی احساس شود یا به شکل ناکامی . شرمساری

منبع اغلب روحيات مزاحم و ناخوشايندى است كه زندگى انسان را انكار مى كند. شرمسارى با احساس گناه تفاوت دارد. احساس گناه مى گويد : اشتباه كردم ، اما شرمسارى مى گويد : من خود اشتباه هستم . احساس گناه مى گويد : عمل خلافى از من سرزده ، اما شرمسارى مى گويد : من خلاف هستم . احساس گناه مى گويد : كارم درست نبوده ، اما شرمسارى مى گويد من نادرست هستم .

مقررات حاكم بر خانواده هاى ما ، با به حال خود واگذاشتن بچه ها ، در آنها ايجاد شرمسارى مى كند. به حال خود واگذار كردن فرزندان به اشكال زير بروز مى كند:

- رها كردن واقعى آنها (ترك كردن فيزيكى) .
- دريغ كردن احساسات خود از فرزندان .
- بى توجهى به تأييد و تصديق احساسات فرزندان .
- برآورده نساختن نيازهاى رشد كودكان .
- سوء استفاده جسمانى ، جنسى ، احساسى و روحى از فرزندان .
- استفاده از بچه ها براى برآورده ساختن نيازهاى ارضاء نشده .
- بچه را مسئول ازدواج خود معرفى كردن .
- پنهان كردن و انكار اسرار شرم آور خود از ديگران تا بچه ها مجبور شوند با حمايت از اين موضوعات پنهانى ، تعادل و توازن خانواده را حفظ كنند .
- صرف وقت نكردن با فرزندان و بى توجهى به آنها .

• نظام باز و بسته خانوادگى

نظام خانوادگى را از جهت ديگر مى توان به نظام " باز و بسته " تقسيم كرد .

در نظام باز خانوادگى :

- الف - سطح ارزش اعضاء خانواده بالاست و هر يك از اعضاء ارزش ديگرى را درك مى كند و به او احترام مى گذارد .
- ب - ارتباط اعضاء خانواده با يكديگر صادقانه ، روشن و مستقيم است . از بيان مطالب ترسى ندارند و مقاصد خود را به وضوح بيان مى كنند .
- ج - قواعدى كه حاكم بر خانواده است انساني ، قابل انعطاف و تغيير ناپذير است . هر يك از اعضاء خانواده مى تواند آزادانه نيازها و خواست خود را بيان كند و پذيراي انتقاد سايرين باشد .

نظام بازخانوادگی محلی مناسب برای رشد اعضاء و تبادل نظر و بالندگی است. در این خانواده هرفردی به تناسب توان واستعداد خود رشد می یابد و پیشرفت می کند.

در مقابل ، در نظام بسته خانوادگی :

الف - ارزش اعضاء خانواده پایین است . هرکدام از اعضاء ، دیگری را تحقیر می کند و به او احترام نمی گذارد.

ب - ارتباط اعضاء خانواده با یکدیگر غیر صادقانه و مبهم است. معمولاً اعضاء خانواده یکدیگر را سرزنش می کنند و مطالب را به صورتی پوشیده و به اصطلاح مبهم بیان می کنند.

ج - قواعد حاکم بر خانواده غیر انسانی ، خشک و تغییرناپذیر است. هرکس در این خانواده به فکر خویش است و توجهی به نیازها و خواسته های سایر اعضاء ندارد.

در نظام بسته آشفتهگی مشهود است. گرچه خانواده ها مشکلات خود را در قالب مشکل یکی از اعضاء و غالباً کودکان و نوجوانان بیان می دارند ولی باید مشکل را در ساخت خانواده و نظام آن و در شبکه ارتباطات خانوادگی جستجو کرد.

در خانواده هایی که مشکل دارند خانواده درست سازمان نیافته ، هر یک از اعضاء نقش خود را درست ایفا نمی کند ، دارای شبکه ارتباطی مناسبی نیست و پیامها به صورت صادقانه و روشن رد و بدل نمی شود.

لازم به ذکر است که شبکه ارتباطات فقط شامل پیام کلامی نمی شود. بلکه شامل کلمات ، وضعیت بدن ، اشارات و علائم و حتی نحوه لباس پوشیدن و آراستگی ظاهر نیز هست.

• بررسی ویژگی های خانواده سالم

در نظامهای سالم خانوادگی ، نقشها هم سالم هستند و فرزندان از رفتار پدر و مادر الگو می گیرند . پدر و مادر نقش آموزگاران را بازی می کنند، روی فرزندان خود وقت صرف می کنند ، به آنها توجه می نمایند و آنها را جهت می دهند.

در نظامهای سالم خانوادگی نقشها انعطاف پذیرند و دست به دست می شوند . حرکت آرام و آهسته است ، تبادل افکاربا یکدیگر دارند، روابط آنها با هم ملایم است . مادر ممکن است در یک زمان براساس اقتضا در نقش بلا گردان ظاهر شود و سپس ، این وظیفه به پدر و چندی بعد به فرزندان واگذارگردد.

خانواده سالم و موفق مجموعه ای است که در آن ، همه ی اعضاء موفق هستند و همه ی مناسبات میان افراد آن روال طبیعی و موفق دارد. اعضای این خانواده می توانند از قدرت های انسانی خود استفاده کنند. آنها از این قدرتها برای مشارکت و تعاون و ارضاء نیازهای فردی و جمعی خود استفاده می کنند. خانواده سالم خاک سالمی است که در آن افراد رشد سالم دارند و انسانها بالغ می شوند . البته رسیدن به این مهم مشمول نکات زیر است:

الف - خانواده ، واحدی برای رشد و بقاست.

ب - خانواده مکانی است که نیازهای احساسی و عاطفی همه اعضای خود را تأمین می کند ، از جمله ی این متغیرها می توان به تعادل میان استقلال و وابستگی اشاره کرد.

ج - خانواده سالم رشد و اعتلای همه اعضای خود، از جمله پدر و مادر را در نظر می گیرد.

د - خانواده مکانی است که در آن عزت نفس ایجاد می شود.

ه - خانواده ، واحد مهمی در اجتماع است و برای جامعه ای که قصد دوام دارد حائز اهمیت است.

و - خانواده خاکی حاصلخیز برای پرورش انسانها ی بالغ است.

انسان بالغ کسی است که تفاوت میان خود و دیگران را درک می کند و از هویت برخوردار است . شخصی با این خصوصیات می تواند بی آنکه به خانواده خود متصل باشد با آنها روابط معنی دار ایجاد کند.

مقررات در خانواده های موفق روشن است . زن و شوهر از تفاوت های رفتاری ، ارتباطی و نگرش خانواده های خود آگاهند و آنها را بدون تعصب و بی آنکه به درست بودن یا نبودن آن کاری داشته باشند می پذیرند و متفاوت بودن آنها را تصدیق می کنند . زن و شوهر هر کدام در جهت یافتن راه حل های مسالمت آمیز قدم برمی دارند. البته این هرگز به معنای آن نیست که تضاد و اختلافی میان آنها بروز نمی کند. ظرفیت قبول تفاوت و مواجهه ی منطقی با تضادها و اختلافها نشانه ی صمیمت و نشانه ی خانواده سالم است ، اختلاف سالم چنانچه مورد استفاده درست قرار گیرد، مفید و سازنده است . در یک ازدواج موفق ، زن و شوهر متعهدند که بر سر تفاوت های خود به توافق برسند . در تضاد و اختلاف باقی نمی مانند و به این هم تن نمی دهند که با هم بحث و مخالفت نکنند. به جای آن برای مصالحه و صمیمت تلاش می کنند. باهم گفتگو کردن بخشی از تماس و مصالحه است . زوجهای موفق هم باهم درگیر می شوند؛ اما با اختلافات خود برخورد منصفانه می کنند.

• چگونه می توان در برابر اختلافات برخورد منصفانه داشت؟

- جرئت داشتن به جای پرخاشگری
 - توجه به زمان اکنون و اجتناب از مراجعه به سوابق امر
 - اجتناب از پرگویی و نپرداختن به جزئیات
 - اجتناب از داوری
 - صداقت داشتن و توجیه واقعیت ها به جای کمال طلبی
 - اجتناب از سرزنش
 - گوش کردن پویا
 - پرداختن به یک موضوع بخصوص در هر زمان
 - توجه به راه حل به جای تلاش برای اثبات نظریه خود.
- در خانواده موفق مقررات پنهان ، مطرح و بررسی می شود. آنچه مطرح ناشدنی باقی می ماند بسیار جزئی است. در این شرایط فرزندان خانواده تحت تأثیر باورهای ناگفته ی پدر و مادر آسیب نمی بینند. در یک رابطه ی زناشویی سالم ، اتصال و وابستگی به دلیل میل است و نه صرفاً از روی نیاز. در این شرایط هر کدام در جهت و جانب کامل شدن کم و بیش در حرکتند . زن و شوهری که از کامل بودن یکدیگر حمایت و حراست می کنند به هم می پیوندند و رشد می کنند. هر کدام با کم کردن کنترل ، انتقاد ، سرزنش و داوری به رشد دیگری کمک می کند. در خانواده های زنده و بالنده ، به طور مداوم شاهد الگوهای متفاوتی هستیم . ارتباط ها مستقیم ، واضح ، صریح و صمیمانه است . قاعده ها قابل انعطاف ، انسانی ، مقتضی و دستخوش تغییر است و پیوند با اجتماع نیز بارز و امید بخش می باشد.