

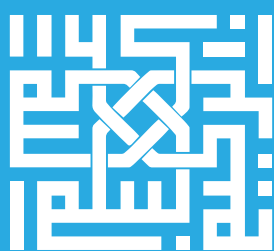
هم بگوییم، هم بشنویم

راهنمایی مختصر و مفید
برای روابط خانوادگی سالم



کاری از:
دفتر سلامت روانی، اجتماعی، و اعتیاد وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی - اداره سلامت اجتماعی

مشاوران علمی و سرپرستان گروه نویسندگان:
دکتر امیر حسین جلالی ندوشن - دکتر شبنم اسدی





گروه نویسندگان: دکتر احمد حاجبی، دکتر بتول طایفی نصرآبادی،
دکتر ماندانا پستانی مروی، دکتر مینا حسینیان،
دکتر محمدفرامرز، دکتر ستاره اسماعیلی
با همکاری: سهیلا امیدنیا و سمیرا یآوری
کارشناسان اداره سلامت اجتماعی
گرافیک: حامد شجاعی
صفحه آرا: یوسف فروتن
ویراستار: هومن لازمی

دییاجه

خانواده گفت و گو محور؛
هم بگوئیم، هم بشنویم

خانواده خشونت پرهیز؛
اختلافات را حل کنیم

خانواده ساختار مند؛
جایگاه خود را در خانواده بیابیم

خانواده حمایتگر؛
نردبان رشد یکدیگر شویم

خانواده همدل؛
همدیگر را درک کنیم

خانواده همراه؛
همیشه کنار یکدیگر باشیم

اوقاتی برای خانواده؛
با یکدیگر وقت بگذرانیم

منابع

۴

۰۹

۲۳

۴۷

۶۳

۷۱

۷۹

۸۹

۹۹

دیباچه

راهنمایی مختصر و مفید برای
روابط سالم خانوادگی بر پایه
الگوی ایرانی اسلامی

جامعه ایران مانند هر جامعه‌ی پویای دیگری تغییرات زیادی را در چند دهه‌ی گذشته تجربه کرده است. موج‌های مختلف پیمایش‌های اجتماعی، چهره‌ای از این تغییرات را در چارچوب تحول در ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان به‌خوبی ترسیم کرده‌اند. به‌رروی تغییر و تحول در زیرساخت‌ها و جهت‌گیری‌های تازه در ارزش‌های جامعه، و حتی بهبود شاخص‌هایی چون وضعیت تحصیل به‌ویژه در میان زنان و افزایش اشتغال در میان بانوان همراه با تحول در نگاه به جایگاه، منزلت، و موقعیت شخصی در گروه‌های مختلف سنی، و جنسیتی و به‌ویژه جوانان و بانوان پیامدهایی ناخواسته و عوارضی جانبی نیز به همراه داشته است. تغییر سیمای خشونت خانگی در ایران و افزایش خشونت‌های روانی، افزایش خشونت‌های اجتماعی و کاهش بردباری در روابط بین فردی و گروهی و البته افزایش در آمار اختلالات روان و به‌ویژه بالا گرفتن میزان تنش و تنوع در منابع استرس و تنش در جامعه و خانواده از پیامدهایی است که می‌توان دست‌کم بخشی از آن را به‌پای تغییرات اجتماعی در ایران نوشت. خانواده و مدرسه، دو نهاد مهم اجتماعی اثرگذار در وضعیت اجتماعی در هر کشوری و ازجمله در ایران است. پژوهش‌های خانواده به‌روشنی آشکار می‌سازد که ما با تغییرات جدی در وضعیت خانواده در ایران روبرو هستیم و تنوع در سبک‌های تشکیل و تداوم خانواده در ایران چون بسیاری دیگر از حوزه‌های مربوط به سبک زندگی، آشکارا دیده می‌شود. این در حالی است که برای بسیاری از ما ایرانیان مفهوم خانواده و سرمشق رفتار خانوادگی هنوز همان تقلید از شیوه و مدلی است که پدران و مادران ما از آن استفاده می‌کردند و با آن امور خانواده را سامان می‌دادند و در اغلب موارد هم موفق بودند.

البته این تمام ماجرا نیست زیرا از یک طرف عدم وجود سرمشق متناسب با تغییرات و از طرف دیگر عدم تناسب میان ارزش‌های جدید خانوادگی و شیوه‌ی روابط درون خانواده، موجب تعارض، تنش، نابرداری و خشونت و کاهش میزان اثر خانواده به‌عنوان یک عنصر قوام‌بخش برای افراد در زندگی اجتماعی شده است. نهاد خانواده در کشور ما نیاز به توانمندسازی و احیای مجدد دارد. این موضوع تنها از طریق تعریف مجدد نقش‌ها و تلاش برای احیای ارزش‌های ایرانی اسلامی خانواده در درون پارادایم جدیدی که در طی سه دهه گذشته در کشور نمود یافته و قوام پیدا کرده ممکن می‌شود. وقتی به جایگاه اموری چون فرزند پروری، استفاده از مشاور برای تربیت کودکان، یا برای حل تعارض‌های درون خانواده و اموری چون تحصیل و ازدواج و جدایی نظر می‌کنیم متوجه می‌شویم که مرجعیت بزرگ‌ترهای درون خانواده با عناصر و نهادهای بیرونی و منابع تجویز شده از سوی علم تقسیم شده است. این به‌خودی خود هیچ

ایرادی ندارد و نشانه‌ی آن است که جامعه‌ی ما چون تمام حوزه‌های دیگر که روی خوشی به علم و تغییرات اجتماعی نشان داده و با پیشرفت‌های روزآمد هماهنگ شده، در چنین اموری نیز روی گشاده به تغییرات دارد. اما این تغییرات فقط روی کاغذ و در مدرسه و دانشگاه قابل بحث و خاتمه دادن نیست. شیوه‌ی مواجهه با این تغییرات و تحولات، نحوه استقرار نظم جدید باید در قالب درس‌نامه‌ها و برنامه‌های مدون و هماهنگ با شرایط فرهنگی و بومی کشور تدوین شده، شهروندان در مورد آن‌ها آموزش ببینند و آگاهی پیدا کنند.

آمار طلاق در ایران نه فقط گویای مهارت‌های ناکافی افراد برای مدیریت فضای خانواده است، بلکه دلالتی بر عدم تفاهم و سازگاری و بحران گفتگو در درون نهاد خانواده است. گفتگو به عنوان پادزهر و شیوه‌ای برای پیشگیری از تعمیق تعارض و تنش، و ترفندی مسالمت‌جویانه برای کاهش احتمال بالا گرفتن تعارض و احياناً بروز انواع خشونت‌ها دستمایه‌ای است که این مجموعه آموزشی می‌کوشد آن را به شیوه‌های مختلف در قالب هفت ارزش معین به خانواده‌ها پیشنهاد دهد.

این محتوا برای پویش «حرف و گفت» تدوین شد که با محوریت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران برنامه‌ریزی شده است. هفت محور تعیین شده که در هفت فصل راهنما به آن پرداخته شده به قرار زیر است:

۱. خانواده‌ی گفت‌وگو محور: هم بگوییم، هم بشنویم.
۲. خانواده‌ی خشونت‌پرهیز: اختلافات را حل کنیم.
۳. خانواده‌ی ساختارمند: جایگاه خود را در خانواده بیابیم.
۴. خانواده‌ی حمایتگر: نردبان رشد یکدیگر شویم.
۵. خانواده‌ی همدل: همدیگر را درک کنیم
۶. خانواده‌ی همراه: همیشه کنار یکدیگر باشیم.
۷. اوقاتی برای خانواده: با یکدیگر وقت بگذرانیم.

همه‌ی تلاش ما این بوده و هست که فرهنگ گفت‌وگو را به عنوان بهترین بدیل برای خشونت و ناسازگاری معرفی کنیم. امید که این گام آغازین، تداوم یابد و به فرهنگ و ارزشی محوری در مناسبات درون خانواده و البته اجتماعی تبدیل شود.

نویسنده:

دکتر احمد حاجبی / روان‌پزشک و مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده گفتگومدار، جامعه پویا

زندگی سراسر روابط است. رابطه‌ای که ما امروز با خود و دیگران داریم به شدت تحت تأثیر روابطی است که در کودکی با اعضای خانواده و والدین خود داشته‌ایم. روابط فردی، خانوادگی، اجتماعی افرادی که در خانواده‌ای آرام، گفتگومدار و سرشار از عشق و محبت ورزی زندگی کرده‌اند، بسیار متفاوت است از افرادی که خانواده‌ای پر از آشوب، تنبیه و تحقیر و رفتارهای خشونت‌آمیز را تجربه کرده‌اند.

پس برای ساختن جامعه‌ای سالم، پویا و پرنشاط و امن نیاز به تغییراتی در روش‌ها و الگوهای فکری، ارتباطی و رفتاری در بین والدین، فرزندان و سایر اعضای خانواده هستیم. امید آن می‌رود که با آگاه‌سازی، حساس‌سازی و آموزش و توانمندسازی جامعه در فرصت‌های مختلف از جمله برگزاری این پویش در سطح کشور بتوانیم قدمی در جهت رشد خانواده‌هایی صمیمی، همدل، گفتگو محور، حمایتگر و مسئولیت‌پذیر برداریم و در نهایت جامعه‌ای سالم، باثبات، موفق و پویا را هر چه بیش از پیش نظاره‌گر باشیم.

نویسنده:

دکتر بتول طایفی نصرآبادی / رئیس اداره سلامت اجتماعی

حرف
گفت

حرف دفتر

خانواده گفت و گو محور؛
هم بگوئیم، هم بشنویم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده گفت و گو محور؛ هم بگوئیم، هم بشنویم

مقدمه

خانواده پایه‌ای‌ترین نهاد اجتماعی به شمار می‌رود که اهمیت آن از جهت تأمین نیازهای مادی و معنوی انسان و همچنین به‌عنوان بهترین بستر ایجاد آرامش، امنیت و پرورش بر کسی پوشیده نیست. کیفیت ارتباطات یک زوج در قالب ازدواج نقشی حیات بر سلامت روان هر دو نفر دارد و فضای نامطلوب ازدواج، سلامت روان افراد را در خطر قرار می‌دهد. از طرفی، اختلاف جزء جدایی‌ناپذیر ازدواج است، زیرا هیچ زن و مردی نیستند که سلایق و نظرات کاملاً مشابه داشته باشند. بسیاری از این دست مسائل به علت عدم توانایی زوجین در برقراری ارتباط مناسب با یکدیگر پیش می‌آید؛ پس، مهارت‌های ارتباطی امری است که همه باید به آن توجه و برای آن تلاش کنند تا آن‌ها را یاد بگیرند، تمرین کنند و در زندگی خود به کار گیرند. مهارت‌های ارتباطی شامل غنی‌سازی یک رابطه، ابراز وجود، همدلی و گوش کردن فعال- باعث بهبود کیفیت روابط و کاهش تعارض‌ها می‌شود. به رابطه‌ای سالم گفته می‌شود که در آن فرد بتواند نیازها، تقاضاها و اولویت‌های خود را بیان نماید و همچنین دیگران را به انجام این موارد تشویق کند. عملکرد نامناسب ارتباطی موجب سست شدن پیوندهای خانوادگی می‌شود و تا جایی پیش می‌رود که افراد دیگر سخنی با یکدیگر ندارند و می‌تواند منجر به فروپاشی یک خانواده شود. بیش از نود درصد زوج‌هایی که به مشکلات رابطه‌ای برخورد کرده‌اند وجود چالش در روش‌های برقراری ارتباط خود را مشکل اصلی می‌دانند. داشتن مهارت ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین پیش‌گویی‌کننده‌های روابط بین فردی است. مطالعات نشان می‌دهند که بسیاری از جنبه‌های تعارض در زندگی زوجین (مانند عکس‌العمل مناسب، حس همکاری، ارتباطات جنسی، ارتباط با خانواده همسر و...) به دنبال آموزش مهارت‌های ارتباطی بهبودی چشمگیر پیدا کرده است. یکی از مهم‌ترین راه‌های ارتباطی بیان و مکالمه است که طبعاً نیاز به اختصاص زمان کافی دارد. خیلی از مواقع افراد خواسته خود را بیان نمی‌کنند، با خیال آنکه طرف مقابل می‌داند یا باید بداند و بعد از مدتی که انتظارشان برآورده نمی‌شود دل‌سرد می‌گردند و این دل‌سردی به طرق مختلف و از طریق احساسات منفی در رابطه ریشه می‌دواند.

منظور و مقصود ما از گفت‌وگو چیست؟

گفت‌وگو دو معنای مختلف دارد: شناختی و ارتباطی. در معنای شناختی گفت‌وگو تبادل

اندیشه بین دو نفر یا بیشتر است. در معنای ارتباطی بیانگر عملی است که در آن افراد فرصت می‌یابند تا باهم ارتباط برقرار و یکدیگر را تجربه کنند. ارتباط مبتنی بر گفت‌وگو به فرآیندی اشاره می‌کند که در آن کلمه، سخن و تفکر بین افراد خانواده ردوبدل می‌شود. چنین ارتباطی به همه اعضای خانواده کمک می‌کند تا در جست‌وجویی مشترک، خلاقانه، همدلانه و از روی دانایی برای فهم و شناخت محیط زندگی خویش تلاش کنند، درحالی که قضاوت‌ها و پیش‌فرض‌های خود را کمتر وارد بحث می‌کنند و برای نظر، راه و روش دیگران احترام بیشتری قایل‌اند. رفتار ارتباطی و مهارت ارتباطی دو مقوله متفاوت است. رفتار ارتباطی به معنای گفت‌وگوی کلامی و غیر کلامی بین دو فرد در تعامل با یکدیگر می‌باشد، اما مقصود از مهارت ارتباطی توانایی شناسایی اهداف ارتباط و گفت‌وگو در خلال یک تعامل اجتماعی مناسب است.

ارتباط دو جزء پنهان و آشکار دارد. محتوای آشکار یا کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بُعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می‌شود، ولی باوجود این سهم کمتر، به نسبت ارتباط غیر کلامی، به نوبه خود بسیار با اهمیت است. محتوای پنهان یا غیر کلامی، همان طور که گفته شد، بخشی مهم از ارتباط می‌باشد و مشخصه آن گوش دادن و توجه به حالت‌های چهره و بدن طرف مقابل است. حالت‌های چهره مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صدا، حرکات ابرو، ریشخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند. همه ما می‌دانیم که این حالت‌ها تا چه اندازه می‌توانند بر روند رابطه تأثیر بگذارند و باعث بروز سوء تفاهم، تنش، عدم صمیمیت و یا بالعکس شوند. نحوه استفاده از دست‌ها، راه رفتن یا نشستن می‌توانند در روند رابطه مؤثر باشند. اگر در پی صمیمت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیر کلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

فایده گفت‌وگو چیست؟

برقراری ارتباط یکی از مهارت‌های اصلی زندگی است. توانایی ارتباط با دیگران یکی از عوامل مهم و تعیین کننده خوشبختی می‌باشد. هنگامی که بتوانید ارتباط مؤثر برقرار کنید دوستانی به دست می‌آورید و آن‌ها را برای خود حفظ می‌کنید، به کار شما ارزش گذاشته می‌شود، فرزندان‌تان به شما احترام می‌گذارند و اعتماد دارند و همچنین نیازهای زناشویی خود را برآورده شده می‌یابید. کودک در محیط امن و محبت آمیز خانواده رشد

می‌کند و رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند الگو قرار می‌دهد. بنابراین، آموختن مهارت‌های ارتباطی در رشد و بالندگی سالم خانواده و جامعه بسیار مهم است. همچنین با توجه به تغییرات سریع سبک زندگی در دهه‌های اخیر نیاز به برقراری و حفظ ارتباط و همچنین اهمیت آن بیش از پیش بر همه ما آشکار شده است. پس، لازم است دانش و مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کنیم.

ارتباط مبتنی بر گفت‌وگو در پرورش اندیشه و شخصیت افراد خانواده، به‌خصوص جوانان، تأثیر بسزایی دارد و آن‌ها را برای حل مشکلات خود و جهان پیرامون آماده می‌کند. بیان افکار مخالف از دیگر مهارت‌هایی است که فرزندان می‌توانند در محیط خانواده آن را تمرین کنند. ارتباط مبتنی بر گفت‌وگو موجب خوداندیشی می‌شود و فرصتی فراوری افراد خانواده می‌گذارد تا دوباره باورها و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند و در تعالی آن بکوشند. ارتباط مبتنی بر تفکر موجب می‌شود تا جوانان بتوانند به الگوها و شیوه‌های تفکر دست یابند و قوه خلاقیت خود را بیورند. در بستر ارتباط مبتنی بر گفت‌وگوست که شناخت افراد از خویش بیشتر می‌شود و می‌توانند سخنان و رفتارهای خود را در مقابل دیگران بیازمایند. همچنین به فرزندان کمک می‌کند تا فعالانه در مسائل خانواده شرکت کنند و موجب فهم بهتر و عمیق‌تر دیدگاه‌های آن‌ها می‌شود. جالب است بدانید که بین الگوی ارتباطی گفت‌وگومحور والدین در خانواده (ارتباط با فرزند، درک حضور فرزند و مدیریت گفت‌وگوی خانوادگی) با خودگردانی فرزندان (قضاوت مستقل، تأمل عقلانی و قدرت اراده) ارتباطی مستقیم وجود دارد. از سوی دیگر، تشویق افراد به گفت‌وگو و بیان احساسات و افکارشان باعث می‌شود تا احساس بهتری به خود داشته باشند و در حل مسئله قوی‌تر عمل کنند. شنیده شدن خود باعث می‌شود تا در آینده فرد فعالانه‌تر گوش به سخنان افراد دیگر بدهد. خلاصه کردن کلام مخاطب در او این حس را ایجاد می‌کند که شما به حرف‌هایش گوش داده و وی را درک کرده‌اید و یا اگر برداشت شما از صحبت‌هایش اشتباه باشد، او می‌تواند این اشتباه را اصلاح کند. همدلی و رفتار حمایت‌گرانه از دیگر فواید ارتباط مؤثر است. همدلی یعنی خودتان را به جای دیگری بگذارید و از دیدگاه او به مسائل نگاه کنید. همدلی باعث نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر افراد می‌شود. دور شدن از یکدیگر به دنبال بروز اختلافات نه تنها کمکی به رابطه نمی‌کند، بلکه موجب دور و دورتر شدن هر چه بیشتر می‌شود. در مواقع بروز اختلاف سعی کنید در کنار یکدیگر باشید و حمایت کردن را فراموش نکنید.



تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین و ارتقای این مهارت‌ها در آن‌ها موجب بهبود روابطشان شده است. به طور مثال، به دنبال استفاده مناسب از این مهارت‌ها (مانند گوش کردن فعالانه، همدلی و ابراز وجود) موجبات ایجاد یک ارتباط سالم فراهم و تعارضات کم می‌شود و با کاهش تعارضات توجه به نیازهای اساسی یکدیگر بیشتر می‌گردد. تعارضات زناشویی می‌توانند عشق و صمیمیت بین زوجین را تضعیف کنند. این مسئله می‌تواند به وضوح باعث تخریب کیفیت زندگی جنسی افراد شود. این امر به خصوص برای زنان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا رضایت جنسی آن‌ها بیشتر تحت تأثیر احساساتشان است. پس ارتقای مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود وضعیت احساسی (به خصوص برای زن‌ها) و به دنبال آن رضایت جنسی می‌شود. به نظر می‌رسد افراد آموزش دیده در مهارت‌های ارتباطی می‌توانند احساسات منفی خود مانند عصبانیت، اضطراب و غم را با احساسات مثبت مانند مهربانی، ارتباط و عشق جایگزین کنند. آن‌ها می‌توانند احساسات منفی خود را کنترل نمایند و به جای آن نیازهای خود را مستقیماً و به طور مناسب ابراز کنند.

چگونه گفت‌وگو کنیم؟

خانواده‌های مستحکم مناسبات ارتباطی گسترده‌ای با یکدیگر دارند، به طوری که تمام اعضای خانواده می‌توانند در خلال آن احساس احترام متقابل و شنیده شدن را تجربه کنند. یکی از بهترین راهکارهای استحکام بخشیدن به کانون خانواده افزایش مهارت شنیدن و گفت‌وگوست.

مهارت‌های پایه ارتباطی: ۱. گوش کردن، ۲. ابراز وجود، ۳. بیان

۱. گوش کردن

گوش کردن هم یک وظیفه هم یک تعارف خوشایند است. این یک وظیفه است که بفهمیم افراد خانواده چه احساسی دارند و جهان اطرافشان را چگونه می‌بینند. شما باید پیش دآوری‌ها، باورها، علایق شخصی و دل‌نگرانی‌های خود را کنار بگذارید تا بتوانید به قلمرو پنهان پشت آئینه چشم‌های مخاطب قدم بگذارید. باید دنیای اطراف را از دیدگاه او ببینید. درعین حال، گوش کردن یک تعارف خوشایند هم است، چراکه به طرف مقابل می‌گوید: من به آنچه بر تو می‌گذرد علاقه‌مند هستم، زندگی تو و تجربیاتت برایم

مهم هستند. افراد همیشه به این تعارف شما با احترام و علاقه پاسخ می‌دهند. تنها ساکت بودن هنگامی که دیگری صحبت می‌کند به معنای گوش کردن واقعی نیست، هنگامی می‌توان گفت واقعاً به حرف‌های کسی گوش داده‌اید که برای درک شخص دیگر تلاش می‌کنید، حتی با وجود اینکه نمی‌توانید به او کمکی بکنید. زمانی که از مصاحبت با کسی لذت می‌برید یا می‌خواهید چیزی بیاموزید، طبیعتاً به سخنانش گوش فرامی‌دهید. هنگامی که می‌خواهید به کسی کمک کنید تا احساساتش را بیان کند، با گوش کردن این کار را می‌کنید. در مجموع، شرط اصلی گوش کردن واقعی تمایل و خواست راستین برای این کار است.

۲. ابراز وجود

ابراز وجود یعنی بازگو کردن اطلاعات دربارهٔ خودتان. ابراز در اینجا می‌بایست لزوماً به صورتی باشد که شخص دیگری در مقابل شما وجود داشته باشد و آن را دریافت کند. در واقع، به خودکاو یا نوشتن در کتابچه یا تقویم ابراز وجود نمی‌گویند. این مهارت شامل برقراری ارتباط بدون کلام یا با استفاده از حرکات و لحن صدا نیز می‌شود. نکتهٔ اصلی این تعریف لفظ «وجود» است، یعنی خود واقعی شما. در این نوع انتقال اطلاعات دروغ و تظاهر یا ارائهٔ نقاب جذاب جایی ندارد و در واقع، زمانی می‌توان ابراز وجود را مهارتی مفید دانست که صادقانه صورت پذیرد. از مزایای ابراز وجود می‌توان به این موارد اشاره کرد: افزایش خودشناسی، روابط صمیمانه و نزدیک‌تر، ارتباطی بهتر، عذاب وجدان کمتر و انرژی بیشتر.

۳. بیان

گفت‌وگوهای شما با دیگران را می‌توان به چهار بخش عمدهٔ بیان مشاهدات، افکار، احساسات و نیازها تقسیم کرد. مشاهدات یعنی گزارش آنچه حواستان به شما می‌گویند. در این بخش هیچ‌گونه استنباط، گمانه‌زنی یا نتیجه‌گیری‌ای وجود ندارد. تمام اظهارات اشاره به چیزی دارند که شخص شنیده، خوانده یا تجربه کرده است. افکار شما جمع‌بندی‌ها و استنباط‌هایی هستند از آنچه شنیده، خوانده یا دیده‌اید. در واقع، تلاشی برای انسجام‌دادن به مشاهدات هستند.

بیان احساسات مشکل‌ترین بخش در گفت‌وگو یا ارتباط است. بخش عمده‌ای از آن چیزی است که شما را از سایرین متمایز و منحصر به فرد می‌کند. احساسات در میان گذاشته شده سنگ بنای اصلی صمیمیت هستند. وقتی بگذارید دیگران بدانند که چه چیزی شما را خشمگین، بیم‌زده یا خوش‌حال می‌کند دو اتفاق می‌افتد: آن‌ها به شما احساس علاقه می‌کنند، می‌توانند شما را بفهمند و همچنین بهتر می‌توانند رفتارشان را برای پاسخ‌گویی به نیازهای شما تعدیل کنند.

نیازهای شما را هیچ‌کس جز خودتان نمی‌داند و شما بهترین متخصص و مقام مسئول خودتان هستید. نیازها مفهوم منفی ندارند. بیان نیاز تنها اظهاراتی ساده درباره چیزی است که کمک یا خوش‌حالتان می‌کند.

پیام کامل دربرگیرنده هر چهار نوع بیان که پیش‌تر ذکر شد است. روابط صمیمانه با پیام‌های کامل شکوفا می‌شوند. همسران و سایر اعضای خانواده نمی‌توانند بی‌آنکه تمام تجربیات خود را با آنان در میان گذاشته باشید، واقعیت وجود شما را درک کنند. پیام‌ها باید مستقیم، فوری و واضح باشند. مثلاً وقتی لازم است موردی را بیان کنید محتوا، لحن صدا و زبان بدن شما باید باهم همخوان باشند. از پیام‌های دوپهلوی پرهیزید. خواست‌ها و احساسات خود را واضح بیان کنید. بین مشاهدات و افکارتان فرق بگذارید. هر بار فقط به یک موضوع بپردازید. همچنین پیام‌ها باید روراست و مسالمت‌جویانه باشند. یعنی انگ‌های کلی، طعنه و تمسخر، پیش‌کشیدن گذشته‌ها، مقایسه‌های منفی، پیام‌های داورانه (تو این‌چنینی) و تهدید ممنوع است. برقراری ارتباط مسالمت‌جویانه به این معناست که باید از بازی‌های برنده/بازنده و درست/نادرست دست بردارید.

پیشنهادهای

همان‌طور که گفته شد، برای داشتن خانواده‌ای مستحکم لازم است یاد بگیریم تا فعالانه به حرف‌های سایر اعضا گوش کنیم و مهارت‌های گفت‌وگو را بیاموزیم و به کار بگیریم. به طور مثال:

- ♦ تمام توجه و حواس خود را به فرد مقابل معطوف کنید. مثلاً، تلویزیون را خاموش یا کار در حال انجام خود را به زمان دیگری موکول کنید.
- ♦ تمرکز کافی بر صحبت‌ها داشته باشید و ذهن خود را درگیر پاسخ‌دادن نکنید. شما زمان کافی برای انجام این کار دارید. بکوشید با سؤالات باز مانند «چه

احساسی داری؟» یا «چه چیزی می‌تواند حالت را بهتر کند؟» مکالمه را ادامه دهید و با همکاری خود فرد به دنبال پاسخ یا حل مسئله باشید.

♦ زمانی پاسخ‌های قاطعانه بدهید که مطمئنید کاملاً متوجه صحبت و احساسات گوینده شده‌اید.

♦ از جملاتی که با «من» شروع می‌شوند به جای جملاتی که با «تو» شروع می‌شوند استفاده کنید. به طور مثال «من واقعاً از دیدن مشاجره شما و اینکه نمی‌توانید باهم کنار بیایید ناراحت می‌شوم» را جایگزین «شما دو تا چه‌تان شده است؟ دارید دیوانه‌ام می‌کنید، نمی‌توانید باهم کنار بیایید؟» کنید. جملات که با محوریت «تو» هستند به ندرت حلال مشکلات هستند.

♦ افراد خانواده را به اشتراک گذاشتن احساسات و افکارشان تشویق کنید و بدون توجه به سن و سال افراد به آن‌ها اجازه دهید تا صحبت کنند و این حس را در افراد خانواده ایجاد کنید که هرکدام جایگاه مشخص و قابل احترامی دارند و هیچ‌یک بر دیگری برتر نیست.

♦ با طعنه و کنایه صحبت کردن نه تنها باعث مخدوش شدن ارتباط شما می‌شود، بلکه در تربیت فرزندان اختلال ایجاد می‌کند. وقتی با کنایه به کودک خود می‌گویید «حرف‌های قشنگ یاد گرفته‌ای» او نمی‌تواند درک کند که منظور شما این است که حرف‌هایش پسندیده نیست و نباید آن را تکرار کند.

♦ چوب نوبت! هر فردی باید شانس و زمان کافی برای صحبت کردن درمورد موضوع مشخص را داشته باشد. در غیر این صورت، ممکن است یک نفر متکلم وحده شود و اجازه مشارکت طرف مقابل را ندهد یا مدام صحبت او را قطع کند. برای ایجاد فرصت برابر می‌توان از یک چوب، کاغذ، مداد یا موارد این‌چنینی استفاده کرد و بدین صورت نوبت هرکس مشخص می‌شود. هنگامی که چوب در دست کسی باشد، یعنی نوبت صحبت اوست و فرد مقابل باید گوش فرادهد و از قطع کردن سخن او بپرهیزد. این امر از ایجاد اختلال و به هم ریختگی حین صحبت کردن جلوگیری می‌کند.

♦ گاه صحبت پیرامون یک موضوع یا مشکل، بحث‌های جدیدی حول مشکل دیگری را پیش می‌کشد. یادتان باشد که موضوع بحث را عوض نکنید و بکوشید به موضوع اصلی پایبند باشید. در غیر این صورت، در چرخه معیوب پرش از یک

موضوع به موضوع دیگر گیر می افتید و موفق به ایجاد ارتباط و مکالمه ای مؤثر نخواهید شد.

♦ از سرزنش کردن فرد مقابل به علت اتفاقات گذشته پرهیزید. هدف از ارتباط، یافتن راهی برای آینده بهتر است، نه کنکاش بی مورد گذشته.

♦ زمانی که تصمیم می گیرید پیرامون مشکلی صحبت کنید از پرداختن به جزئیات بی فایده پرهیزید. به جای اینکه بیشتر زمان خود را صرف بیان ریز ریز مشکلات کنید، موضوع اصلی را مطرح نمایید و زمان کافی را برای یافتن و بررسی راه حل های احتمالی اختصاص دهید.

♦ سعی کنید روراست و باز صحبت کنید. پنهان نکردن مسائل بسیار کمک کننده است. لازم است هر زوج یا هر دو فردی که می خواهند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند از میزان اطلاعاتی که بینشان به اشتراک گذاشته می شود اطلاع داشته باشند و جایگاه خود را بدانند. فراموش نکنید که اگر انتظار احترام متقابل و صداقت از طرف مقابل خود دارید، شما هم باید به همین شکل رفتار کنید.

♦ از دیگر مهارت های گفت و گو، ابراز خواسته ها و انتظارات، بیان احساسات و توانایی درخواست کردن است. این موارد اجزای مهمی در ایجاد روابط صمیمانه اند. بهتر است درخواست از دیگری برای تغییر رفتار در یک جمله سه بخشی صورت گیرد؛ بخش اول آن می تواند احساس فرد، بخش دوم توصیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار از وی باشد. مثلاً «ناراحت می شوم که دیر می کنی و خبر نمی دهی، انتظار دارم از قبل من را در جریان بگذاری» یا «موقع صحبت کردن حرفم را قطع می کنی و این من را ناراحت می کند، انتظار دارم بگذاری صحبت من تمام شود».

ابراز علاقه همسران

یکی از دلایل کارکرد نامناسب ارتباطات خانوادگی و کاهش معنادار روابط زوجین و افزایش شتابان طلاق های حقوقی و عاطفی، عدم آگاهی همسران از مفهوم، کارکردها و مهارت های ابراز علاقه به یکدیگر می باشد. این مسئله نقش پررنگی در ایجاد آرامش، افزایش اعتماد متقابل، تأمین نیازهای مادی و معنوی و در نهایت تقویت بنیان خانواده و سلامت روانی جامعه ایفا می کند. ابراز علاقه باعث آرامش جسم و روح شده و عاملی

مؤثر برای جلوگیری از طلاق عاطفی در خانواده است.

مهارت ابراز علاقه در ابعاد کلامی و رفتاری و تأمین نیازهای زوجین نمود پیدا می‌کند. یکی از مهم‌ترین شیوه‌های ابراز علاقه میان همسران، استفاده از کلام و بیان کردن محبت در خلال ارتباطات است. صدا زدن با نامی که مورد علاقه همسر است، عامل مهمی در ایجاد و تقویت محبت به حساب می‌آید. با گفتن جمله دوست دارم یا سایر جملات عاشقانه تأثیرگذار به همسران یادآور می‌شوید که رابطه شما بر پایه عشق و محبت بنا شده و با این کار آن را پویا و زنده نگه می‌دارید. جادوی کلمات را فراموش نکنید. کلمات می‌توانند شما را به هم نزدیک کرده یا فرسنگ‌ها دور کنند. راه‌های دیگری نیز برای ابراز علاقه می‌توان برشمرد. دانستن علایق و سلايق همسران می‌تواند شما را در مسیر ابراز علاقه راهنمایی کند. به طور مثال اگر همسر شما به پاکیزگی خانه اهمیت می‌دهد می‌توانید با انجام این کار علاقه خود را به او ابراز کنید.

با اختصاص دادن زمان‌های مشخص و پرسیدن سوالات باز مانند «هدف و رؤیای تو در زندگی چیست؟» یا «تعطیلات ایده‌آل تو چگونه است؟» می‌توانید هم از علایق همسر خود مطلع شوید هم به او نشان دهید که او را دوست دارید و برایش ارزش و اهمیت قائلید. از دیگر راه‌های ابراز علاقه هدیه‌دادن، ارسال پیام‌های عاشقانه در طول روز و استقبال از همسر خود در هنگام ورود به خانه است که می‌تواند با آغوشی گرم همراه شود. فراموش نکنید که عشق میان شما بسیار ارزشمند است، پس بزرگداشت آن را فراموش نکرده و روزهای خاصی را برای جشن گرفتن آن اختصاص دهید (به طور مثال سالگرد ازدواج).

موانع ارتباط مؤثر چیست؟

زمانی که کسی صحبت می‌کند و شما گوش نمی‌دهید یک مانع بر سر ارتباط مؤثر قرار می‌دهید و طرف مقابل احساس می‌کند که اهمیت چندانی برایش قایل نیستید. استفاده از کلمات و جملات نامناسب باعث بروز سوءتفاهم و خدشه‌دار شدن عزت نفس طرف مقابل می‌شود.

♦ مقایسه گوش کردن را دشوار می‌کند، زیرا شما دائماً در تلاش هستید تا بفهمید چه کسی باهوش‌تر یا تواناتر یا از سلامتی عاطفی بیشتری برخوردار است. شما یا دیگری؟ برخی اشخاص همواره به این نکته توجه دارند که چه کسی بیشتر

رنج می‌برد یا بیشتر قربانی شده است. وقتی که کسی صحبت می‌کند شما پیش خودتان فکر می‌کنید که آیا می‌توانستم این کار را به همین خوبی انجام دهم؟ من سخت‌تر هایش را نیز پشت سر گذاشته‌ام، او حتی نمی‌داند سختی یعنی چه، به این ترتیب نمی‌توانید واقعاً در بحث شرکت کنید، چراکه سخت گرفتار سنجش خودتان هستید.

♦ کسی که سعی می‌کند ذهن افراد را بخواند، نمی‌تواند توجه چندانی به آنچه مردم می‌گویند داشته باشد. در حقیقت، او به گفته‌های افراد بی‌اعتماد است. فرد ذهن‌خوان همیشه توجه بیشتری به لحن و سرنخ‌های ظریف کلامی دارد تا کلمات بیان‌شده و به این ترتیب سعی می‌کند از ورای گفتارها به حقیقت امر پی ببرد.

♦ وقتی سرگرم آنچه می‌خواهید بگویید هستید، وقت کافی برای گوش کردن ندارید. تمام توجه شما معطوف به آماده کردن و شکل دادن صحبت‌های بعدی‌تان است. ناچارید خود را به صحبت‌های طرف مکالمه علاقه‌مند نشان دهید، اما ذهن شما به سرعت صد کیلوتر در دقیقه در اطراف بحث در جولان است، چراکه به نوبه خود می‌خواهید داستانی تعریف کنید یا نکته‌ای را یادآور شوید. بعضی افراد تمام زنجیره پاسخ‌ها را پیش خود تمرین می‌کنند. «من می‌گویم بعد او خواهد گفت، بعد من می‌گویم...» و این بحث تا به آخر ادامه پیدا می‌کند.

♦ وقتی سرگرم پالایش حرف‌های کسی هستید، به برخی نکات گوش می‌دهید و مابقی را نشنیده می‌گیرید. در حقیقت، فقط دقت می‌کنید تا ببینید آیا کسی عصبانی یا غمگین است و یا اینکه مخاطره‌ای عاطفی متوجه شماست. هنگامی که متوجه شوید موضوع بحث هیچ‌یک از این موارد نیست، ذهنتان را به پشت و برای گذار می‌فرستید.

♦ انگ‌زدن تأثیر بسیار زیادی دارد. اگر شما کسی را احق، بی‌عرضه یا نادرست فرض کنید، به آنچه می‌گوید توجه نخواهید کرد. یعنی در حقیقت، از همان ابتدا آن‌ها را نشنیده می‌گیرید. قضاوت عجولانه درباره یک گفته، مثلاً غیر اخلاقی، ریاکارانه، نژادپرستانه، چپ‌گرایانه و یا جنون‌آمیز خواندن آن به این معناست که دیگر به دنباله آن توجه نمی‌کنید و بحث را واپس می‌زنید. یکی از قوانین درست گوش کردن این است که همیشه باید «پس» از اتمام گفته‌ها و تمام و کمال شنیدن

و ارزیابی محتوای پیام درباره آن قضاوت کرد.

♦ شما دارید وانمود می‌نمایید که گوش می‌کنید. یکی از گفته‌های گوینده ناگهان زنجیره‌ای از وقایع یا خاطرات شخصی را در ذهن شما تداعی می‌کند. همسایه‌تان می‌گوید بیکار شده است و شما هم ناگهان به سال‌های دور و صحنه‌ای باز می‌گردید که به دلیل انجام بازی رایانه‌ای در اوقات ملال‌انگیز استراحت اداری از کار اخراج شدید. هنگامی که کلافه یا مضطرب هستید، معمولاً تمایل بیشتری به خیال‌پردازی دارید. اگر هنگامی که با افراد صحبت می‌کنید، بیش از حد در رؤیا فرو می‌روید، به احتمال زیاد تعهدی به شناخت یا احترام گذاشتن به آنان در خود احساس نمی‌کنید.

♦ شما نباید گفته‌های مخاطب را به تجربه‌های شخصی خود ارجاع دهید. مخاطب شما درباره دندان دردش صحبت می‌کند، اما این گفته شما را به یاد زمانی می‌اندازد که به خاطر تحلیل رفتن لثه‌هایتان ناچار شدید به یک جراحی دهان تن دهید. یعنی پیش از آنکه مخاطب فرصت کند داستانش را پایان ببرد شما داستان خود را آغاز کرده‌اید. هرچه می‌شنوید شما را به یاد کاری که کرده، احساسی که داشته یا رنجی که برده‌اید می‌اندازد. شما آن چنان به این وقایع و خاطرات جالب گذشته‌تان سرگرم می‌شوید که دیگر فرصتی برای گوش کردن یا تلاش در جهت شناخت آن‌ها ندارید.

-۲۱-

♦ شما حلال بزرگ مشکلات هستید، سرشار از اندرزها و پیشنهادهای تازه. فقط کافی است چند جمله از حرف‌های مخاطبتان را بشنوید تا در ذهنتان مناسب‌ترین اندرز را برای او پیدا کنید. در هر حال، هنگامی که شما سرگرم پروراندن اندرزها هستید و می‌خواهید مخاطبتان را متقاعد کنید که «بله، فقط امتحان کن» ممکن است نکته اصلی و مهم ماجرا را از نظر دور بدارید. شما احساسات او را نشنیده‌اید و از رنج او آگاه نیستید.

♦ گاه شما مدام در حال مجادله و جروبحث کردن با افراد هستید. مخاطب هرگز احساس نمی‌کند که حرف‌هایش را شنیده‌اید، چراکه بلافاصله با او مخالفت کرده‌اید. در حقیقت، عمده توجه شما معطوف به یافتن نکاتی بوده است که با آن‌ها مخالفت کنید. شما درباره باورها و دل‌خواه‌هایتان موضعی قوی اتخاذ می‌کنید. یکی از راه‌های اجتناب از مجادله تکرار کردن و فهم چیز گفته شده است.

به دنبال نکته‌ای باشید که می‌توانید با آن موافق باشید. یکی از موانع متداول گوش کردن نزد بسیاری از زوجین این مسئله است. این رفتار ارتباط را خیلی زود به الگویی تکراری و کهنه بدل می‌کند که در آن هرکس طعنه و کنایه خاص خود را به طرف مقابل می‌زند.

♦ شما به هرکاری دست می‌زنید (حقایق را وارونه جلوه می‌دهید، فریاد می‌کشید، بهانه‌تراشی می‌کنید، دیگران را متهم می‌نمایید، اشتباهات گذشته افراد را یادآوری می‌کنید) تا همیشه حق به جانب باشید. شما نمی‌توانید به انتقاد کسی گوش بدهید، نمی‌توانید اصلاح شوید و نمی‌توانید شیوه تغییر دادن اخلاق خود را یاد بگیرید. اعتقادات شما خدشه‌ناپذیرند و از آنجاکه نمی‌توانید بپذیرید که واقعاً اشتباه می‌کنید، همیشه در همین حال باقی خواهید ماند.

♦ سعی کنید ناگهان بحث را عوض نکنید. هنگامی که حوصله‌تان از موضوعی سر می‌رود یا خوشتان نمی‌آید، به ناگاه از مسیر گفت‌وگو منحرف می‌شوید. یکی دیگر از راه‌های منحرف کردن بحث به شوخی گرفتن آن است. به این ترتیب، شما به هرچه گفته می‌شود با یک شوخی یا متلک پاسخ می‌گویید و به این نحو از اضطراب یا ناراحتی‌ای که هنگام گوش کردن واقعی به صحبت‌های مخاطب سراغتان می‌آید اجتناب می‌کنید.

♦ «درست است... آره... کاملاً... می‌دانم... باورکردنی نیست...» شما می‌خواهید مهربان، خوشایند و حمایت‌گر باشید. می‌خواهید که مردم دوستان داشته باشند. پس با تمام گفته‌هایشان موافقت می‌کنید. شاید تظاهر به گوش کردن کنید، آن قدر که موضوع بحث را دریابید، اما واقعاً درگیر آن نیستند، یعنی به جای شرکت در بحث و فهم مطلب، فقط درصدد به دست آوردن دل دیگران هستید.

حرف دوست

خانواده خوشونت پرهیز؛
اختلافات را حل کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده خوشونت پرهیز؛ اختلافات را حل کنیم

مقدمه

خانواده اساسی‌ترین نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌دهد و مهم‌ترین فضای ارضای نیازهای طبیعی و جنسی انسان‌هاست. این نهاد طی هزاران سال پایدارترین و مؤثرترین وسیله حفظ ویژگی‌های فرهنگی و عامل انتقال آن‌ها به نسل‌های بعدی بوده است. اما وجود خشونت در خانواده اضطراب و ناامنی را گسترش می‌دهد که کارشناسان اجتماعی معتقدند خشونت در خانواده نشان رشد خشونت در سطح جامعه است. صفحات حوادث روزنامه‌ها، هفته‌نامه‌ها و اخبار رادیو و تلویزیون منعکس‌کننده صور مختلف پر خاشگری و خشونت هستند که بیشترین مخاطب را نیز دارند. این گونه رفتارها چنان رو به رشد است که گویی در جان جامعه جای گرفته و بخشی از رفتارهای معمولی افراد شده است.

خشونت خانگی واقعیتی آزاردهنده و غیرقابل انکار در دنیای امروز است، در جهانی که محیط خانه باید پناهگاهی باشد تا ساکنانش در آن بیاسایند و خستگی‌ها و رنج‌های ناشی از دشواری‌های محیط بیرون خانه را به فراموشی بسپارند متأسفانه برای بسیاری از مردم به محیطی ناامن می‌ماند که آتش دشمنی، خشم، خشونت، کینه و انتقام در آن هر لحظه شعله‌ورتر می‌شود. خشونت‌های خانگی مخصوص جامعه یا طبقه‌ای خاص نیست، بلکه اکنون همه کشورهای دنیا و طبقات اجتماعی مختلف با آن دست به گریبان‌اند و تغییر و تحولات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هرروزه بر میزان آن افزوده است.

تعاریف

♦ خشونت خانگی (Domestic violence)

به عمل و یا برخوردی اطلاق می‌شود که بر اساس آن، شخصی بر شخص دیگری عمداً در حومه و یا چارچوب خانواده صدمه فیزیکی و یا اخلاقی وارد می‌کند. این نوع برخورد، که از دید حقوقی صدمه فیزیکی یا معنوی تعریف شده است، می‌تواند به گونه‌های مختلفی بروز کند. شایع‌ترین انواع خشونت را ضرب و شتم، تجاوزات جنسی، تحقیر، تهدید، توهین و در برخی از حالات اعمال محدودیت اقتصادی بر افراد تشکیل می‌دهد. دانشمندان حقوق تعریف‌های متفاوتی از خشونت خانوادگی ارائه کرده‌اند. تا سده پیشین تعداد زیادی از حقوق‌دانان خشونت خانوادگی را مترادف با خشونت در برابر

همسر تعریف می‌کردند.

خشونت خانگی به معنای رفتار خشونت‌آمیز و سلطه‌گرانه یک عضو خانواده علیه عضو یا اعضای دیگر همان خانواده است. طبق مطالعات جامعه‌شناسی، هدف اصلی خشونت خانگی کودکان خردسال‌اند. دومین نوع خشونت معمول در خانواده علیه زنان است. خشونت درون خانواده بازتاب الگوهای کلی‌تر رفتار خشن است. بسیاری از مردانی که به زنان و کودکانشان از نظر فیزیکی تعرض می‌کنند در زمینه‌های دیگر سابقه خشونت دارند. پذیرش فرهنگی شکل‌هایی از خشونت خانگی مانند تنبیه بدنی از عواملی است که میزان خشونت خانگی را افزایش می‌دهد. مردان نیز قربانی خشونت خانگی از سوی همسران خود می‌شوند. بر این اساس، برخی فعالان معتقدند برای مقابله مؤثرتر با معضل خشونت خانگی و جنسی باید از آن جنسیت‌زدایی کرد. در میان خشونت‌ها هم متأسفانه خشونت کلامی و روانی بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. بررسی‌ها و تحقیقات آسیب‌شناسان مسائل اجتماعی نیز نشان می‌دهد که از هر بیست زن در کشورمان یک نفر دچار آزار و اذیت فیزیکی همسرش می‌شود که این موضوع گاهی از سوی خود زنان پنهان می‌شود یا در صورت اعتراض و شکایت، راه به جایی نمی‌برد به طوری که مطرح است در ایران کمتر از ۳۵ درصد از خشونت‌های خانگی به پلیس یا اورژانس اجتماعی گزارش می‌شود و گاهی اصلاً این تصور وجود ندارد که این رفتار درستی نیست و نباید آن را تحمل کرد. گاهی این افراد راضی نمی‌شوند از روان‌شناسان و روان‌پزشکان کمک بگیرند، در این صورت باید بهترین زمان را انتخاب کرد، آن‌ها را متوجه رفتارشان نمود و از آن‌ها خواست به متخصص مراجعه کنند. در چرخه خشونت مرحله‌ای هست به نام عذرخواهی از قربانی، درست در این مرحله است که کسی که مورد خشونت واقع شده است باید از همسرش بخواهد که برای تکرار نشدن چنین مواردی از مشاور کمک بگیرد.

صفحات حوادث روزنامه‌ها، هفته‌نامه‌ها و اخبار رادیو و تلویزیون منعکس‌کننده صور مختلف پر خاشگری و خشونت هستند که بیشترین مخاطب را نیز دارند.

♦ خشونت

معمولاً خشونت با مفهوم پر خاشگری به کار برده می‌شود و در تعریف پر خاشگری آمده است اعمال خصمانه‌ای که از روی عمد صورت می‌گیرد و به افراد و اشیا آسیب

می‌رساند. در تعریفی دیگر خشونت پدیده جدیدی نیست، اما به علت بُعد گسترده آن به تازگی بررسی شده است و این بررسی‌ها نشان داده‌اند که خشونت در درون خانواده از دو جهت تأثیرگذار است: شخصی و اجتماعی. قربانی خشونت در جنبه شخصی آسیب بدنی می‌بیند و تحقیر می‌شود. اگر شخص خشونت‌دیده کودک باشد، تا آخر عمر بقایای آثار خشونت با او همراه است.

از بُعد اجتماعی نیز خشونت‌های خانوادگی نوعی بی‌اعتمادی به افراد به وجود می‌آورد. به طور کلی خشونت پدیده‌ای است که به مذهب، طبقه اجتماعی و سطح سواد کمتر ارتباط دارد. تظاهرات خشونتی با شرایط اجتماعی که روز به روز رو به خشونت می‌رود نمود پیدا می‌کند.

آسیب‌شناسان و جامعه‌شناسان اجتماعی عمده اختلافات خانوادگی را حول محور مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی تقسیم می‌کنند.

♦ عوامل محیطی خشونت

بسیاری از محققان الگوهای خانوادگی نادرست و گسستگی خانوادگی به علت طلاق یا مرگ یکی از والدین و حتی تعارض والدین را عامل اصلی خشونت می‌دانند. تحقیقات نشان می‌دهد که در صورت مرگ پدر در سنین کودکی و به عنوان الگوی همانندسازی برای پسران، میزان پر خاشگری و خشونت در این افراد در حد بالایی افزایش می‌یابد. به طوری که آمار می‌گوید: ۷۵ درصد پسران پر خاشگر و خشن از وجود پدر محروم بوده یا الگوی فردی برای یادگیری نداشته‌اند. همچنین طرد با روش‌های انضباطی غلط نیز در افزایش خشونت نقش مؤثری داشته‌اند، وجود پدر الکلی، معتاد یا دارای رفتار ضد اجتماعی یا نورتیک از عوامل اصلی آن به شمار آمده‌اند. همچنین مورد آزار و اذیت جنسی و جسمی، آزار و تنبه بدنی کودک، خشونت والدین، پایین بودن سطح سواد خانواده و وضعیت اقتصادی در بروز خشونت تا حد بسیار بالایی تأثیر دارد.

♦ اختلافات خانوادگی

فقر فرهنگی یکی از عواملی است که خانواده و اعضایش را تهدید می‌کند. آگاهی نداشتن از قوانین و حقوق رایج جامعه به این می‌انجامد که فرد دست به عملی زند و تصور کند که می‌تواند از آن رهایی یابد. اگرچه بعضاً افرادی نیز یافت می‌شوند که علی‌رغم آگاهی

از نتیجه اعمالشان به خاطر جهالت و فقر فرهنگی مرتکب اعمال خلاف می‌شوند. روند تغییرات اجتماعی و ارزشی جامعه همیشه عواقب و تبعات خود را دارد. عواقبی که با ناهنجاری‌های اجتماعی نمود پیدا می‌کند و شاید از بستر خانواده شروع و تا آنجا پیش رود که همهٔ مرزها را در هم شکند و نهاد خانواده را نیز زیر سؤال برد. (اختلاف فرهنگی داشتیم. حرف هم را نمی‌فهمیدیم. با زن دیگری آشنا شدم خیلی خوب مرا می‌فهمید. نمی‌توانستم با او ازدواج کنم. مخارج دو خانواده را هم نداشتم. نقشه کشیدم که زنم را به ساختمان بلندی ببرم و ببرسم: اینجا را می‌پسندی برای اجاره کنم؟ همان طور که کنارش راه می‌رفتم. هُلش دادم. افتاد پایین روی ایوان طبقهٔ پایینی ولی نمرد؛ از من شکایت کرد و...)

♦ اختلافات اقتصادی

با نگاهی به پرونده‌های خشونت‌های خانوادگی می‌توان نقطه‌ای مشترک را دید. عامل اقتصادی که اکنون از علل مهم خشونت و پرخاشگری در خانواده است. کارشناسان مسائل اجتماعی والدین را که برای تأمین مخارج خود بعضاً دو شیفت کار می‌کنند و هرگز نمی‌توانند آرام و خون‌سرد، مهربان و صمیمی باشند و بیکاری را جزء اولین و مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی کشور عنوان می‌کنند که خود عامل اصلی پرخاشگری نیز محسوب می‌شود.

(از اداره که می‌آمدم با ماشینم مسافرکشی می‌کردم. زنم با قرص اعصاب زندگی می‌کرد. چون هر روز با صاحب‌خانه و هزاران گیر و گرفتاری روبه‌رو بود. یک شب که بچهٔ سه‌ماهه خیلی گریه کرد و نتوانستم آرامش کنم و مادرش هم که بیدار نشد عصبی شدم، متکا را گذاشتم روی صورت بچه و نگه داشتم. دیگر گریه نکرد.)

♦ اختلافات اجتماعی

خانواده، جامعه و فرد يك مثلث را تشکیل می‌دهند و اختلالات رفتاری در بین هرکدام از ضلع‌ها سبب ایجاد مشکلات متعدد می‌شود. در هر حال، نباید از نظر دور داشت که «اعتیاد» یکی از عوامل خشونت‌زا در بستر خانواده است. به‌طوری‌که مواد مخدر و محرک جزء شایع‌ترین ناهنجاری‌ها محسوب می‌شود. فرد معتاد به‌ندرت می‌تواند پیوندهای مستحکم عاطفی، وفاداری و تعهد داشته باشد و ارتکاب جرایم معتادان به

علت ضعف روابط انسانی هر روز بیشتر می‌شود و امنیت خانواده و جامعه را به خطر می‌اندازد. «پسری مادرش را به علت ندادن پول برای خرید مواد کشت.»
 خشونت‌های خانوادگی نوعی بی‌اعتمادی به افراد را در انسان به وجود می‌آورد و فرد پرخاشگر و خشن هرگز نمی‌تواند مورد اعتماد جامعه باشد. در بسیاری از موارد نیز کسی که در کاری شکست می‌خورد و یا به اصطلاح سرخورده و یا در محل کار خود توییح می‌شود نمی‌تواند به خاستگاه ناکامی و شکست خود پرخاشگری کند و خشونت روا بدارد، از این رو خشونت را به اطرافیان خود روا می‌دارد.
 به تعریفی دیگر پرخاشگری و خشونت با ناکامی جابه‌جا می‌شود و شخص به جای علت واقعی و خاستگاه اصلی به خاستگاه دیگری حمله ور می‌شود.

♦ خشونت و هزاره سوم

افکار عمومی باید بپذیرند که در قرن ۲۱ دیگر خشونت جایز نیست و بشر به مرحله‌ای از تکامل و پیشرفت رسیده است که این پیشرفت‌ها جهانی شده‌اند.
 دولت امروز خود را موظف کرده است که از حقوق شهروندان دفاع کند. در محیط خانوادگی نیز دیگر نمی‌توان گفت «چهار دیواری اختیاری» و خانواده محیطی است خصوصی و هیچ کس حق دخالت ندارد زیرا تعاملی میان دولت و مردم به وجود آمده است.

-۲۹-

باید بپذیریم که خشونت در خانواده مسئله‌ای خصوصی نیست. وقتی پدر یا مادری فرزندش را کتک می‌زند اثرات سوء این حرکت در نسل بعد باقی می‌ماند و مسئله گردش خشونت مطرح می‌شود، چه کودک خود قربانی پرخاشگری و خشونت باشد و چه شاهد خشونت به سایر افراد خانواده. این گردش خشونت از نسلی به نسل دیگر ادامه خواهد داشت و به این ترتیب پایانی برای خشونت وجود ندارد. برای جلوگیری از خشونت در هزاره سوم به یک عامل قدرتمند به عنوان دولت قانونمند نیاز است که در محدوده‌ای خصوص که خانواده است برای جلوگیری از تبعات ویرانگر خشونت دخالت کند.

♦ خشونت در تلویزیون

از آنجاکه تلویزیون به عنوان تنها سرگرمی در دسترس خانواده‌ها همواره حضور دارد شایسته است که خانواده‌ها نکته‌های زیر را رعایت کنند:

۱. برنامه‌های مشخصی را تعقیب کنند که عاری از خشونت باشد.

۲. برای جایگزینی تلویزیون از وسایل موردعلاقه کودکان مثل پازل، بازی‌های فکری، مداد شمعی، مداد رنگی، کاغذ، کتاب و مجلات استفاده کنند.

۳. تمام رسانه‌های حاوی خشونت را نفی کنند و این اصل را به عنوان قانون خانوادگی بپذیرند که در خانه جایی برای خشونت وجود ندارد چه در فیلم‌های ویدئویی، چه در بازی‌های کامپیوتری، برای فعالیت‌های روزانه برنامه‌ریزی و کودکان را به انجام فعالیت‌های دیگر تشویق کنند و به گروه‌های مخالف نمایش خشونت در تلویزیون ببیوندند. چون امروزه استفاده از شیوه‌های خشونت‌آمیز در رسانه‌های گروهی به امری بدیهی تبدیل شده است و خشونت عریان از طریق تلویزیون، سینما و رایانه به نمایش گذاشته می‌شود به طوری که در بازی‌های رایانه‌ای، فرد به تعداد آدم‌هایی که به قتل می‌رساند امتیاز کسب می‌کند. این خود باعث نهادینه شدن خشونت در نظام شخصیتی-رفتاری افراد می‌شود.

♦ خشونت علیه زنان

یکی از بارزترین خشونت‌ها در جامعه امروزی علیه زنان است به طوری که یافته‌های مطالعاتی حاکی از آن است که در ایران نیز مانند سایر جوامع جهان خشونت علیه زنان مشکل آفرین شده است. زنانی که در معرض خشونت قرار می‌گیرند انواع شکل‌های سوء رفتار را در زندگی فردی و اجتماعی خود تحمل می‌کنند.

بارداری، تحصیلات عالی و دسترسی به منابع مالی و استقلال اقتصادی و کسب درآمد، زنان را در مقابل سوء رفتار و خشونت حفاظت نمی‌کند. حتی در مواردی، زنان تحصیل کرده و دارای استقلال اقتصادی بهای بیشتری بابت خشونت می‌پردازند که از نظرها پنهان است. با وجود این یافته‌های مطالعاتی، هنوز تعریف مانع و جامعی از خشونت علیه زنان به دست نیامده است. آیا خشونت در کتک خوردن خلاصه می‌شود؟ و یا زن‌آزاری از موارد شناخته شده خشونت در خانواده محسوب می‌شود؟ پزشکی قانونی از جمله مراجع مهمی است که روزانه با شکایت زنانی که از ایراد ضرب و جرح توسط شوهرانشان شاکی هستند مواجه می‌باشد. در شرح حالی که پزشکان قانونی در بدو معاینه از قربانیان زن‌آزاری می‌گیرند این نتیجه به دست آمده است که مرد‌های همسرآزار غالباً افرادی با شخصیت پر خاشگر هستند در حالی که تعدادی از آن‌ها به هنگام ابتلا

به بیماری روانی معمولاً از نوع افسردگی اقدام به کتک زدن همسر خود می کنند و سایر خصوصیات چنین مردانی عبارت است از حسادت بیمارگونه و افراط در میگزساری، همچنین این افراد خشونت های خانوادگی را در کودکی تجربه کرده اند.

♦ خشونت علیه کودکان

خشونت متقابل والدین به یکدیگر گاه به رفتار با فرزندان نیز تعمیم داده می شود و آن ها قربانی روابط و فضای خشونت آمیز در محیط خانواده می شوند. به هر حال، خشونت را خشونت می آفریند و در رابطه ای متقابل ابعاد و اشکال پیچیده تری می یابد. کودکانی که در چنین محیط خانوادگی ای رشد می کنند و شخصیتشان شکل می گیرد خشونت را می آموزند. آن ها یاد می گیرند که هرگاه با رفتار و گفتار کسی مخالف باشند تهدیدش کنند، یا او را به زور وادار به انجام عملی نمایند و یا حتی با او برخوردی فیزیکی صورت دهند. ناراحتی و نارضایتی از دیگری معمولاً با این نمادها ابراز می شود.

کودکی که رفتار خشونت آمیز را در چنین خانواده ای که مدارا و تحمل دیگری در آن معنایی ندارد می آموزد در مراحل بعدی زندگی خود آن را به کوچه می کشاند. خشونت در نظام ذهنی و شخصیتی او تبدیل به امری مشروع می شود. او می آموزد که هرگاه حق به جانب او داده نشود، به دیگران پر خاش و حمله کند و اگر نظرش را پذیرفته نشود، حتی دیگران را مورد ضرب و شتم قرار دهد. کودک در دومین مرحله وارد مدرسه می شود. در این محیط، اشکال دیگری از خشونت را مشاهده و تجربه می کند که انجام ندادن تکالیف منجر به تنبیه او می شود و شخصیتش در هنگام تنبیه آسیب می بیند و در یک رابطه متقابل مترصد فرصت می ماند تا خشونت را که به او روا داشته شده است علیه دیگری به کار گیرد.

♦ خشونت در تقسیم بندی اجتماعی

هرگاه در جامعه یک گروه از گروه دیگر متمایز و تفکیک شود فاصله اجتماعی رخ می دهد و این امر عواقب دیگری با خود به همراه می آورد. افرادی که خود را در گروه خودی قرار می دهند اعمال خشونت را در مورد گروه بیرونی امری مشروع و طبیعی تلقی می کنند و خود را نسبت به سایرین محق می دانند همانند تماشاگران تیم فوتبال که هر کدام گروه خود را خودی و گروه دیگری را بیرونی می خوانند. عواقب چنین تقسیم بندی ای را بارها

بین تماشاگران شاهد بوده ایم. بر خوردهای خشونت آمیز حتی در بیرون از زمین فوتبال، خرد کردن شیشه اتومبیل ها، پاره کردن روکش صندلی ها به طوری که درگیری دو گروه فوتبال کشته نیز بر جای نهاده است.

به طور کلی در جوامع توسعه نیافته از لحاظ سیاسی این معضل خود را بیشتر نشان می دهد. در جوامعی که فرهنگ گفت و شنود، بحث دوطرفه و تبادل نظر وجود و یا قوت ندارد، روابط نابرابر قدرت نیز عامل اعمال خشونت از جانب اشخاص دارای قدرت بیشتر به اشخاص دارای قدرت کمتر روا می شود و نارضایتی گروه مقابل نیز از طریق رفتار خشونت آمیز ابراز می شود.

از میان مواردی که در فوق به آن اشاره شد بحث نوشتار حاضر را انواع کودک آزاری و بررسی علل و عوامل آن در محیط خانه تشکیل می دهد.

پرداختن به کودک آزاری و علل و زمینه های بروز آن در قالب یک مشکل و آسیب اجتماعی می تواند در شناخت مشکل و علل و بروز آن و ارائه راهکارهای لازم برای پیشگیری و مقابله با آن بسیار مؤثر و راه گشا باشد، ضرورت بحث مزبور از آنجا ناشی می شود که اندیشمندان قرن حاضر را «عصر کودکان» نامیده اند و امروزه کودکان در جایی که باید امن ترین مکان برای آنان باشد بیش از هر جای دیگر در معرض خطر هستند و در حقیقت، احتمال اینکه کودکان توسط اعضای خانواده خود مورد انواع آزارها قرار گیرند نسبت به این خطرات بسیار بیشتر است و از سوی دیگر، در حال حاضر بخشی از منابع مادی و معنوی کشورهایی که به توسعه اقتصادی و اجتماعی مطلوب تری دست یافته اند، صرف توجه به مسائل کودکان و حمایت روانی و جسمی آنان شده است.

انواع خشونت خانوادگی علیه کودکان

حدود کودک آزاری در خانواده از محروم ساختن کودک از غذا، لباس، سرپناه و محبت والدین تا مواردی که در آن کودکان از نظر جسمی توسط یک فرد بالغ مورد آزار و بد رفتاری قرار می گیرند که آشکارا به صدمه دیدن و گاه مرگ آنان منجر می شود گسترده است. خشونت علیه طفل در خانواده طیف وسیعی از رفتارهای آسیب رسان را دربر می گیرد؛ باید گفت که تمامی این رفتارها حول چهار محور آزارهای جسمی، جنسی، غفلت و عاطفی روانی است.

پس از خشونت های فیزیکی نگاه محققان متوجه اعمال خشونت های روانی به کودکان

در خانواده شد، تحقیقات بعدی بر پیچیده‌ترین بحث خشونت در خانواده، یعنی تجاوز و سوءاستفاده‌های جنسی از کودکان متمرکز شد.

بند اول: خشونت جسمی

خشونت جسمی آشکارترین شکل خشونت است که ممکن است علیه کودکان واقع شود، هرگونه اقدام فیزیکی که جسم کودک را با هدف آسیب‌رساندن یا کنترل وی آزار دهد در این بخش جای می‌گیرد. اشکال مختلف کودک‌آزاری جسمی شامل شلاق‌زدن، بستن کودک با طناب یا با اشیاء، کوبیدن به دیوار، سوزاندن با آب جوش یا مایعات داغ و یا استفاده از آتش سیگار (حدود ده درصد از کودک‌آزاری‌ها ناشی از سوختگی است) و تکان دادن شدید است. بنابراین، مشخص می‌شود که ضرب و جرح جزء خشونت است، اما در مورد اینکه آیا تنبیه‌های بدنی مانند پشت‌دست‌زدن، پس‌گردنی یا به پشت بچه زدن جزئی از خشونت جسمی می‌شود اختلاف‌نظر وجود دارد. و همین امر باعث شده است که در مورد آزار جسمی تعریف واحدی وجود نداشته باشد. در واقع، تعریف‌های کودک‌آزاری جسمی تحت تأثیر قوانین و مقررات و ارزش‌های فرهنگی هر جامعه خصوصاً در زمینه تربیت اطفال و تنبیه و مجازات آنان قرار دارد.

در بسیاری از کشورها قوانین جنایی یا مدنی (خانواده) یا هر دو آن‌ها حق والدین و سایر سرپرستان را برای استفاده از شکل‌های خشونت‌آمیز تنبیه به‌گونه‌ای خاص تأیید می‌کنند. این قوانین اغلب تصریح دارند که چنین تنبیهی باید «معقول» و «متعادل» باشد و بدین ترتیب تصمیم در خصوص تعیین میزان «معقول» خشونت را برعهده بزرگسالان، فعالان حمایت از کودک و سرانجام دادگاه‌ها می‌گذارند. کمیته حقوق کودک این گونه قوانین را برای انتقاد ویژه از آن‌ها مدنظر قرار داده است. برای مثال، هنگامی که کمیته گزارش مقدماتی اسپانیا را بررسی می‌کرد اظهار نگرانی کرد که «فحواى ماده ۱۵۴ قانون مدنى اسپانیا که مقرر مى‌دارد والدین مى‌توانند فرزندان خود را به طور معقول و متعادل تنبیه کنند ممکن است به‌عنوان مجوز برای اقدامات مغایر با ماده ۱۹ پیمان‌نامه تفسیر گردد.»

در مقابل، کشور سوئد در سال ۱۹۷۹ تمامی شکل‌های تنبیه بدنی کودکان را ممنوع اعلام کرد. هدف از قانون جدید بیشتر آموزشی بود تا پیگرد والدین یا افزایش دخالت دولت در امور خانواده. مقصود از وضع این قانون ایجاد تغییر در نگرش و رویه‌ها و قبولاندن این

موضوع بود که کتک زدن کودک به اندازه کتک زدن فرد بزرگسال غیر قابل قبول است. در هر حال، تحقیقات نشان داده اند تنبیه های بدنی بی ضرر که به بچه آسیب بدنی چندانى وارد نمى کند به تدریج تبدیل به رفتارهای خشونت آمیز شدید و خشن تر می شود.

بند دوم: خشونت جنسی

«کودک آزاری جنسی» درگیرکردن کودک در رابطه ای جنسی است که کودک از نظر رشد قادر به تشخیص، درک و رضایت آگاهانه از آن نیست. این ارتباط جنسی بین یک کودک و یک بزرگسال یا کودک بزرگتری است که از نظر سنی یا رشدی در مقام مسئولیت، اعتماد یا قدرت قرار دارد. تعریف سوءاستفاده جنسی از کودکان در بسیاری از جوامع شامل هرگونه فعالیت جنسی با شخصی است که راضی به این کار نباشد و یا رضایت او قانوناً معتبر نباشد. بنابراین، در مواردی که یکی از طرفین به سن اعتبار رضایت نرسیده باشد، حتی اگر راضی یا خود باعث برقراری رابطه جنسی باشد، می توان طرف دیگر را به سوءاستفاده جنسی محکوم کرد. نکته قابل توجه این است که اطفال به دو طریق ممکن است از نظر مسائل جنسی بزه دیده واقع شوند؛ طریقه اول زمانی است که کودک در طول مدت زمان معینی، از جانب یک فرد خاص مورد آزار جنسی^۱ قرار می گیرد که آن را اصطلاحاً «آزار جنسی»^۱ می نامند. بنابراین، شخص آزاردهنده در آزار جنسی یک فرد ثابت است و این عمل در طول مدت زمان تکرار می شود.

طریقه دوم زمانی است که از کودک به جهت مقاصد شوم اقتصادی، تجاری، جنسی در فعالیت هایی که از آنها تحت عنوان «سوءاستفاده جنسی» یاد می گردد از جمله هرزه گری، روسپی گری و توریسیم جنسی سوءاستفاده می شود. بنابراین، در سوءاستفاده جنسی، برعکس آزار جنسی، فردی ثابت از کودک استفاده نمی کند، بلکه سوءاستفاده از کودک در سطح وسیع و به صورت شبکه ای انجام می شود.

بند سوم: غفلت (بی توجهی)

غفلت یا مسامحه عبارت است از فراهم نیاوردن احتیاجات غذایی، پوششی، مسکن، بهداشت و مراقبت های طبی و تحصیلی و سرپرستی طفل توسط والدین یا سرپرست طفل. غفلت می تواند در همه خانواده ها وجود داشته باشد، ولی اغلب در خانواده های کم درآمد مشاهده می شود. از مصادیق غفلت از کودکان می توان به موارد ذیل اشاره

کرد؛

♦ **بی توجهی و غفلت جسمانی:** مانند ترک و به حال خود رها کردن طفل و یا عدم رسیدگی به وضعیت تغذیه کودک است. این عدم توجه ممکن است به نتایجی چون پرتاب شدن طفل از بلندی، دسترسی طفل به اشیای خطرناک مثل چرخ گوشت روشن، خروج وی از خانه و ... شود.

♦ **غفلت و اهمال از جهت پزشکی:** این نوع از غفلت زمانی است که اهمال والدین در مواقع بیماری کودک و تأخیر در مراجعه به پزشک منجر به تأخیر در مداوا و حادث شدن بیماری و در مواقعی از دست رفتن کودک می شود.

♦ **غفلت هیجان:** مانند محبت نکردن کافی به کودک، بد رفتاری شدید یا مزمن با همسر خود در حضور کودک و یا برخورد نامناسب با دیگر اعضای خانواده که همگی ممکن است کودک را در معرض خطرات شدید عاطفی قرار دهد.

♦ **غفلت از جهت تعلیم و تربیت:** این نوع از غفلت عبارت است از عدم توجه و رسیدگی به وضعیت تحصیلی کودک، بی اطلاعی یا بی توجهی به ترک تحصیل یا فرار از مدرسه که معمولاً در خانواده هایی که از نظر تحصیلات و پایگاه اجتماعی در رتبه پایین ترین قرار دارند رخ می دهد. پایین بودن سطح درآمد خانواده، زیاد بودن تعداد بچه ها و ناآگاهی والدین نیز می تواند از علل این نوع غفلت باشد.

طرد کودکان شکل افراطی غفلت است. برخی اوقات تصمیم به طرد کودک برخاسته از نبود سازوکارهای حمایتی یا در اثر فشار فرهنگی سنتی است. در برخی کشورها کودکان به دلیل عدم توانایی والدین در فراهم نمودن معیشت زندگی، یا باور آنان مبنی بر اینکه فرستادن کودک به خانواده ها یا مؤسسه هایی که دارای منابع بیشتری هستند تنها راه اطمینان از داشتن یک آینده بهتر برای کودکانشان است، طرد می شوند. در بسیاری از گزارش های کودک آزاری، غفلت، بیشترین رقم را نشان می دهد.

بند چهارم: خشونت روانی (عاطفی)

تعریف کنفرانس بین المللی سوء رفتار روانی کودکان و جوانان در سال ۱۹۸۳ از بد رفتاری روانی عبارت است از: «هرگونه رفتار با کودک که طبق استانداردهای اجتماعی و نظر متخصصان از نظر روان شناختی آسیبزا باشد. یعنی هرگونه رفتاری که بر عملکرد رفتاری شناختی، عاطفی و جسمی کودک تأثیر سوء داشته باشد. بد رفتاری روانی با

حرف
رفت

کودک خوانده می‌شود.» [۸:۱۱۰] براساس این تعریف می‌توان گفت به لحاظ اینکه سایر انواع خشونت (جسمی، جنسی و غفلت) با نوعی بدرفتاری روانی همراه است، خشونت روانی علیه کودک نه تنها می‌تواند به شکلی مستقل رخ دهد بلکه می‌تواند به عنوان نتیجه قهری و تبعی هریک از خشونت‌های جسمی، جنسی و یا غفلت باشد. از مصادیق بدرفتاری و خشونت روانی علیه کودکان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ♦ رفتار و نگرش‌های منفی مدام درباره کودک به صورت کلامی مانند سرزنش مداوم، به کار بردن الفاظ زشت در صحبت با کودکان و شوخی‌های منفی مکرر با کودک که همگی سبب می‌شود کودک خود را واقعاً بی ارزش و مستحق توهین بداند. این احساس بی ارزشی کودک را مستعد انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب می‌کند.

- ♦ انتظارات نامناسب با سن کودک و مقایسه او با همسالانش باعث ورود فشارهای روحی و روانی شدید علیه کودک می‌شود.

- ♦ اعمال مقررات و کنترل شدید کودک، ترسانیدن او از تنبیه سخت بدنی، تهدیدهای متداول مانند دوست نداشتن کودک، ممنوعیت برقراری ارتباط با دیگران و حتی اظهار نظر و تصمیم‌گیری برای همه کارهای کودک که او را عملاً از حق انتخاب محروم می‌کند و مانع از رشد احساس فردیت در کودک می‌شود.
- ♦ به خدمت گرفتن کودک در جهت ارضای نیازهای عاطفی خود: گاه والدین کودکان را در مقام قضاوت قرار می‌دهند و از آن‌ها می‌خواهند در مورد ناعادلانه بودن وضعیت زندگی‌شان اظهار نظر کنند. این پدر و مادرها تمام بار عاطفی و هیجانی زندگی‌شان را روی دوش کودکان‌شان قرار می‌دهند، حال آنکه کودکان خود نیازمند محبت و حمایت همه جانبه‌ای هستند.

- ♦ مواجهه کودک با خشونت خانوادگی: بدرفتاری شدید و مزمن با همسر در حضور کودک نیز از مصادیق خشونت روانی علیه کودک است. در بسیاری از موارد خشونت خانوادگی، کودکان هر چند خود به طور مستقیم مورد آزار توسط والدین قرار نگرفته‌اند، اما در خانه حضور داشته و در معرض مواجهه با آن قرار گرفته‌اند، بدین معنا که یا خشونت را مشاهده کرده‌اند و یا به طرق دیگری مانند شنیدن صدای مشاجره خشونت‌آمیز یا مواجهه با عوارض و آثار آن (مانند آثار ناشی از آزار جسمی بر بدن مادر) از آن اطلاع پیدا کرده‌اند. کودکان به طرق دیگری نیز

ممکن است درگیر خشونت میان والدین خود شوند. آن‌ها ممکن است وادار به دیدن خشونت نسبت به مادر یا همدستی در خشونت توسط پدر شده، از آن‌ها به‌عنوان گروگان برای تحت فشار قراردادن مادر و اعمال کنترل بر وی استفاده شود.

تحقیقات پیرامون خشونت درون‌خانگی روشن ساخته است که مشاهده یا شنیدن موارد خشونت جسمی و روانی میان والدین، آثار روانی بالقوه زیانباری بر روی کودکان به جای می‌گذارد.

♦ طرد عاطفی یا کمبود محبت همان طور که در کتب و مقالات مختلف مربوطه آمده است هم به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از خشونت روانی (عاطفی) قرار می‌گیرد و هم زیر مجموعه‌ای از غفلت چرا که غفلت و بی‌توجهی نسبت به کودک هم از جنبه محبت و هم از جوانب دیگر (تغذیه، بهداشت، آموزش و...) بار عاطفی و روانی منفی‌ای برای کودک خواهد داشت لذا تقسیم‌بندی کمبود یا طرد عاطفی تحت عنوان غفلت یا خشونت روانی تفاوتی نمی‌کند.

پیشنهادهای

پیشنهادهای ذیل راهکارهایی عملی را ارائه می‌دهند که می‌توان در مورد آن‌ها برنامه‌ریزی کرد:

- ♦ به پزشکان، پرستاران، نیروی انتظامی و مدیران مدارس اختیار داده شود که در موارد مشاهده کودکان تحت خشونت واقع شده گزارش بدهند و نیروی کافی نیز برای پیگیری وجود داشته باشد.
- ♦ فرهنگ‌سازی از طریق رسانه‌های گروهی، بالابردن سطح آگاهی مردم از حقوق جزایی و آشنا کردن آنان از عواقب عملشان می‌تواند راه حلی برای جلوگیری از ارتکاب جرم باشد.
- ♦ کنترل بر رسانه‌های اجتماعی تا آنجا که به‌کارگیری خشونت را به حداقل برسانند.
- ♦ برای محو خشونت در همه نهاد‌های رسمی و غیررسمی تغییر و تحولی بنیادین و مستمر و پایدار صورت گیرد.
- ♦ تبدیل فرهنگ خشونت به مدارای اجتماعی.

- ♦ آگاه‌سازی جامعه از عواقب رفتار خشونت‌آمیز.
- ♦ عاری‌سازی جامعه از کینه و نفرت و جایگزینی عطف و مهربانی.

راهکارهایی برای پیشگیری از بروز خشونت خانگی

برای پیشگیری از بروز خشونت در دوران خانه‌نشینی، این موارد را پیشنهاد می‌کنیم:

♦ سرگرمی‌های جمعی و انفرادی

برای پرهیز از مشاجره، سرگرمی‌های شخصی و گروهی داشته باشید. وقتی که همه اعضای خانواده زمان آزاد دارند، فرصتی است برای دور هم جمع شدن و مشغول یک بازی یا سرگرمی شدن. فعالیت‌هایی مانند فیلم دیدن، بازی کردن، یا حتی نوشیدن یک فنجان چای و فعالیت‌های مشابه آن، ضمن اینکه فضایی شاد ایجاد می‌کنند، موجب می‌شود تا فرصتی برای بروز کدورت پیدا نشود. همچنین در حین بازی ممکن است، اختلاف نظرها فراموش شوند و دلخوری‌ها رفع شود.

برای زمان‌هایی که امکان بازی دسته‌جمعی وجود ندارد نیز سرگرمی‌هایی برای خود فراهم کنید. مطالعه، دیدن فیلم، آشپزی، کارهای دستی و غیره می‌توانند زمان شما را به‌صورت مفید پر کنند.

♦ استراحت کافی و خواب منظم

از نامنظم بودن ساعات خواب خود پرهیز کنید. به میزان کافی استراحت کنید و سعی کنید زمانی را به ایجاد آرامش برای خود اختصاص دهید. بسیاری از تندخویی‌ها و خشونت، هنگام خستگی و استرس به وجود می‌آیند. از مواردی که زمینه ساز نگرانی تان می‌شود اجتناب کنید.

♦ ورزش و مدیتیشن

تحرك و فعالیت فیزیکی، در تخلیه انرژی‌های منفی و ایجاد آرامش مؤثر هستند. مدیتیشن هم موجب آرام شدن ذهن و در نتیجه کاهش استرس و فشار روانی می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند در طول مدت خانه‌نشینی، از ورزش و تمرکز ذهنی، غافل نشوید.

♦ پرهیز از گفت‌وگو درباره موضوعات تنش‌زا

گاهی بر اثر بیکاری، موضوعاتی فراموش شده در گذشته، راه خود را به ذهن ما و سپس به مکالمات ما پیدا می‌کنند. مباحث و اختلافاتی که در گذشته تمام شده‌اند را رها کنید و تازه کردن آن‌ها خودداری کنید. از به چالش کشیدن یکدیگر به ویژه در موضوعات اعتقادی و سیاسی اجتناب کنید و تلاش کنید تا خاطرات خوب و شیرین را مرور کنید. برای آینده برنامه‌ریزی کنید و زمان حال را به آموزش و تقویت جسمی و روانی خود مشغول باشید.

♦ فعالیت‌های مشترک داشته باشید

برخی فعالیت‌ها که زیاد جدی نیستند را باهم انجام دهید. برای مثال آشپزی کردن می‌تواند فعالیتی خوشایند و مفرح برای اعضای خانواده باشد. فعالیت‌های مشترک شاد را در خانه گسترش دهید و برای انتخاب فعالیت و نحوه انجام آن نظرسنجی کنید.

♦ قهرکردن ممنوع

با این که بسیاری از اوقات، دلخوری‌ها ادامه پیدا می‌کنند و نمی‌توان در رابطه با آن‌ها به تفاهم رسید، اما قهرکردن راه حل خوبی نیست. دلخور شدن طبیعی است اما نباید موجب شود تا بیشتر از هم فاصله بگیرید. راه حلی برای خود پیدا کنید و قرار بگذارید که باهم قهر نکنید.

♦ از هم دلجویی کنید

گاهی بسیاری از بحث‌ها، ریشه‌های عمیق و گسترده‌ای ندارند و ممکن است به دلیل حساس بودن روحیه یا برخی توقعات ایجاد شوند. در اغلب اوقات، تنها با یک دلجویی کردن ساده و محبت کردن، می‌توان از ادامه دلخوری و عمیق‌تر شدن آن جلوگیری کرد. هدیه دادن یک راه حل بسیار مؤثر است. هدیه‌ها می‌توانند یک کار دستی یا حتی یک نامه عاشقانه و یا شاید هم یک شام متفاوت باشند. موضوعات را سخت نکنید و در این شرایط که همه ما نیاز بیشتری به آرامش داریم، سعی کنید بیشتر با یکدیگر همدلی کنید.

چگونه خانواده‌ای سالم و بانشاط داشته باشیم؟

یکی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. به گونه‌ای که می‌توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهم‌ترین آموزشگاه برای هر فرد هستند. فراموش نکنیم که کودکان پیش از آنکه به پند و اندرز ما عمل کنند رفتار ما را الگو قرار می‌دهند. نگرش و رفتار والدین می‌تواند تسهیل‌کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد. موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آن‌ها، روابط بین آن‌ها، وجود ارزش‌ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه‌های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می‌دهند.

برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه‌ها توجه کنند و وقت کافی برای آن‌ها و نیازهای عادی آن‌ها در نظر بگیرند، با آنها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آن‌ها بپرهیزند.

در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده‌ای است که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هریک از اعضای خانواده حمایت می‌کند.

طبیعت انسان‌ها با خشونت و اجبار سازگاری ندارد. مراقبت مداوم، تسلط بیش از حد، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می‌رساند. برای ایجاد و حفظ سلامت روان در خانواده لازم است تک‌تک اعضای آن با مهارت‌های لازم برای زندگی آشنا شوند. بهداشت روان خانواده به همه افراد کمک می‌کند تا در مسیر رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادهای خود گام بردارند.

تلاش برای ارتقای بهداشت روان خانواده، کمک به ارتقای بهداشت روان جامعه است، پس برای رسیدن به یک جامعه سالم باید ابتدا خانواده سالمی داشته باشیم.

◆ نکات کلیدی برای رسیدن به یک خانواده سالم و شاد

۱. ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده: برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و درعین حال گرم و صمیمانه نشان‌دهنده خانواده سالم است. شیوه‌های ارتباطی نامناسب تأثیراتی مضر روی فرد و سلامت او خواهند داشت.

۲. توجه به سلامت جسمی افراد خانواده: تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی (ورزش) مناسب، پرهیز از دخانیات و کنترل بیماری‌های مزمن به حفظ سلامت جسمی ما کمک می‌کند.

۳. تلاش برای شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

۴. گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر: به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش کنیم، به یکدیگر توجه کنیم بدون اینکه قضاوت، پیشداوری و یا نصیحت کنیم.

۵. فراهم کردن شرایط گفت‌وگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه فرصت اظهار نظر به همه افراد خانواده داده شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند.

۶. انجام فعالیت‌های گروهی: برنامه‌ریزی برای انجام گروهی برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی و مواردی از این قبیل

۷. خودداری از سرزنش افراد خانواده

۸. مسئولیت‌پذیر بودن نسبت به یکدیگر

۹. احترام به اعتقادات مذهبی و غنا بخشیدن به ارزش‌های معنوی افراد خانواده

۱۰. عمل کردن به آنچه می‌گوییم

۱۱. هماهنگ بودن والدین با یکدیگر و اطلاع از نیازهای افراد خانواده

۱۲. پرهیز از توهین، سرزنش و پر خاشگری والدین به هم

۱۳. توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده

چگونه از خودم در مقابل خشونت خانگی محافظت کنم؟

بسیاری از زنانی که توسط همسر خود مورد آزار و خشونت قرار می‌گیرند چنین مسئله‌ای را اساساً انکار می‌کنند و برای خروج از این وضعیت نمی‌کوشند. هیچ دلیل جامعی برای این موضوع وجود ندارد، اما این رفتار به‌ویژه در جوامعی که فقدان حمایت اجتماعی و قانونی از چنین زنانی وجود دارد گاهی به دلیل تهدید به اعمال خشونت بیشتر در آینده و گاه به دلیل ترس از دست دادن حمایت‌های مالی همسر زمانی که او تنها منبع تأمین مالی خانواده و حمایت از فرزندان باشد، روی می‌دهد. زیرا در این صورت، تحمل رفتارهای آزارگرانه کم‌هزینه‌تر از فقر یا عدم امنیت اجتماعی به نظر می‌رسد. اگر شما

توسط همسران مورد خشونت قرار گرفته‌اید، باید بدانید داشتن احساسات متناقض دربارهٔ رابطهٔ زناشویی تان عجیب و غیرطبیعی نیست. ممکن است گیج باشید و احساس کنید قدرت تصمیم‌گیری تان را از دست داده‌اید. این نوشتار به شما کمک می‌کند تا دید روشنی از وضعیتی که در آن قرار دارید به دست آورید و از حقوق خود و امکان‌های مختلف دریافت کمک آگاه شوید.

آیا من مورد خشونت قرار گرفته‌ام؟

برخلاف گذشته، امروزه دیگر وارد کردن جراحت فیزیکی به دیگران تنها مصداق خشونت در نظر گرفته نمی‌شود. خشونت دایره گسترده‌ای از رفتارهای آزارگرانه مانند رفتارهای کنترل‌گر، آزار روانی، خشونت جنسی و در نهایت آسیب‌های جسمی را شامل می‌شود. یک رابطهٔ زناشویی نابه‌هنجار که در آن زن توسط همسر خود مورد رفتارهای آزارگرانه و خشونت‌آمیز قرار می‌گیرد ممکن است تنها ذیل یکی از این عنوان‌ها قرار بگیرد یا موارد دیگر را نیز شامل شود. گاهی دامنهٔ این رفتارها به قدری گسترده است که فرزندان خانواده نیز مورد آسیب قرار می‌گیرند. مصرف الکل و مواد روان‌گردان یا مشکلات سلامت روان درمان‌نشده مانند افسردگی یا سابقه اقدام به خودکشی دو ماشه چکان مشترک در اغلب موارد مربوط به خشونت خانگی است. این موارد قدرت قضاوت را مختل می‌کند، بازدارندگی را کاهش و پرخاشگری را افزایش می‌دهد.

باورهای نادرست دربارهٔ خشونت شریک زندگی

شاید تقصیر خودم بوده!

مقصردانستن خود در زانی مورد خشونت خانگی قرار گرفته‌اند بسیار شایع است. ممکن است شریک زندگی شما با گفتن جمله‌های نظیر «تقصیر خودت بود، اگر فلان کار را نمی‌کردی این اتفاق نمی‌افتاد» تلاش کند تا رفتار خود را توجیه کند و توپ را در زمین شما بیاندازد. اما واقعیت این است که شما هرگز مقصر رفتار نابه‌هنجار شخص دیگری نیستید و هیچ‌کس حتی نزدیک‌ترین فرد زندگی تان تحت هیچ شرایطی حق آزار دادن یا تهدید شما به این کار را ندارد. موضوع این نیست که شما چه رفتاری انجام داده‌اید یا علایق و اخلاق خاص شما چیست، از حقوق ابتدایی شما در زندگی مشترک دریافت احترام بی‌قید و شرط از شریک زندگی تان است.

این بار آخر است!

تجربه کردن خشونت جسمی، روانی، جنسی و ... از جانب شریک زندگی تان می تواند اوضاع را بسیار پیچیده و گیج کننده جلوه دهد و قدرت پیش بینی کردن آینده را از شما بگیرد. وقتی همسرتان شما را به طور جدی مورد آزار قرار داده است، نمی دانید باید منتظر چه چیزی باشید، پایان این رفتار یا تکرار دوباره آن در آینده دور یا نزدیک؟ این افکار و تردید زمانی تشدید می شود که این اتفاق برای اولین بار رخ داده باشد. آمار و پرونده های پر شمار خشونت خانگی در ایران و سایر نقاط دنیا نشان می دهند که اگر همسرتان یک بار شما را مورد خشونت قرار دهد، بسیار محتمل است که بار دیگر رفتار خود را تکرار کند. حتی اگر ابراز پشیمانی کند یا به شما قول بدهد که دیگر چنین رفتاری را تکرار نمی کند.

این کارها نشانه عشق است!

زنانی که در نوجوانی ازدواج کرده اند یا آن هایی که هیچ اطلاعی از موضوع خشونت خانگی ندارند، ممکن است تصور کنند رفتارهای کنترل گر یا حتی آزاردهنده همسرشان نشانه عشق یا غیرت آن هاست. به خصوص زمانی که آن ها بعد از یک واقعه خشونت آمیز تلاش می کنند با بهانه آوردن، عذرخواهی کردن و وعده تغییر دادن، اوضاع را توجیه کنند یا حتی آن را عادی و بی اهمیت جلوه دهند. اما یک رابطه بهنجار و سالم، رابطه ای نیست که در آن یکی از طرفین کنترل شود، آسیب ببیند یا تحقیر شود. در چنین رابطه ای بسیار بعید و دشوار است که وعده تغییر بدون دریافت کمک های حرفه ای از جانب روان شناس یا مشاور عملی و صادق باشد.

من به او احتیاج دارم!

اصلاح یا خروج از رابطه ای که در آن خشونت روی می دهد ممکن است برای شخص آسیب دیده ترسناک یا حتی غیر ممکن به نظر برسد. طبیعی است که شما از عکس العمل همسرتان بترسید یا احتمال دهید این اقدام شما با رفتارهای تلافی جویانه او روبه رو شود. حتی ممکن است از تصور آینده بدون او، احساس ناامنی کنید و اگر هیچ منبع درآمد مستقلی ندارید، نگرانی های مالی به سراغ تان بیاید. به علاوه حضور فرزند می تواند

تردید شما درباره هر تصمیمی را چند برابر کند. باید به خاطر داشته باشید در یک رابطه کنترل‌گرانه و آزاردهنده، کودکان نیز آسیب می‌بینند که گاه جبران آن بسیار دشوار و زمان‌بر است. هرگز قدرت خودتان را دست کم نگیرید و فراموش نکنید افرادی آموزش دیده‌اند تا به شما برای طی کردن این مسیر کمک کنند.

چگونه از خودم محافظت کنم؟

به خودتان باور داشته باشید:

حفظ خودباوری و اعتماد به نفس در رابطه‌ای که مکرراً آزار می‌بینید یا به آن تهدید می‌شوید، بسیار دشوار است. طبیعی است از کسی که شما را آزار می‌دهد بترسید، احساس ناامنی کنید و فکر کنید به قدری آسیب دیده‌اید که توان کمک کردن به خودتان را از دست داده‌اید. اما در حقیقت شما فقط به کمی زمان نیاز دارید تا از آشفتگی خارج شده و مجدداً به احساسات‌تان مسلط شوید. هرکس مسئول رفتارهای خود است و رفتار خشن و آسیب‌رسان دیگران تقصیر شما نیست. خودتان را به خاطر آن سرزنش نکنید و مقصر ندانید. به خاطر داشته باشید افرادی که به دیگران آسیب می‌زنند و رفتارهای خشن از خود نشان می‌دهند از مشکلات و اختلالات روان‌شناختی رنج می‌برند و بهبود آن‌ها منوط به دریافت مداخلات حرفه‌ای است.

درخواست کمک کنید:

حتماً در زندگی‌تان افرادی حضور دارند که مشتاق کمک کردن به شما باشند، اما از آنجاکه وضعیت موسوم به خشونت خانگی غالباً پشت درهای بسته خانه اتفاق می‌افتد، حتی نزدیک‌ترین افراد خانواده و دوستان‌تان بدون آنکه خودتان چیزی بگویید، متوجه اوضاع شما نخواهند شد. مطرح کردن موضوع با شخصی که به آن اعتماد دارید، به شما کمک می‌کند آرام شوید و احساس امنیت کنید. کسی را انتخاب کنید که به تصمیم شما احترام می‌گذارد و قادر است بدون قضاوت کردن، به حرف‌هایتان گوش دهد. این فرد می‌تواند دوست یا عضوی از خانواده شما باشد. بهتر است پیش از شروع گفت‌وگو انتظارتان از طرح این مسئله را روشن کنید تا هر دوی شما در وضعیت بهتری قرار بگیرید.

اورژانس اجتماعی را بشناسید:

در شرایط بحرانی با اورژانس اجتماعی به شماره ۱۲۳ تماس بگیرید. تیم اورژانس اجتماعی که متشکل از روان‌شناس و مددکار اجتماعی است، به محض تماس شما وارد عمل شده و اقدامات ضروری و مداخلات اورژانسی را انجام می‌دهد. این شماره را به خاطر بسپارید و به فرزندان نیز آموزش دهید که در صورت تنهابودن در منزل و قرارگرفتن در معرض خطر، سریعاً با این شماره تماس بگیرد و درخواست کمک کند.

مداخله پزشکی/روان‌شناختی دریافت کنید:

اگر در جریان درگیری با همسران دچار آسیب فیزیکی شدید، حتماً آن را پیگیری کنید. رها کردن درد جسمانی، زخم، شکستگی، سوختگی و سایر آسیب‌های احتمالی می‌تواند شرایط را برایتان دشوارتر کند. از علائم و نشانه‌های بیماری‌هایی که از طریق رابطه جنسی محافظت‌نشده انتقال می‌یابد نیز آگاه باشید. هپاتیت نوع ب و HIV از جمله این موارد است که باید حتماً از طریق انجام آزمایش‌های مربوط و پزشک متخصص پیگیری شود. برخلاف صدمات جسمی که آثار آن بلافاصله قابل مشاهده است، آسیب‌های روانی در طول زمان، بر بهزیستی روانی و کیفیت زندگی شما اثر می‌گذارند. نشانه‌های اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی از شایع‌ترین شکایت‌های زنان قربانی خشونت خانگی است. از این‌رو مراجعه به روان‌شناس و دریافت کمک حرفه‌ای به‌طور چشمگیری می‌تواند به بهبود وضعیت شما کمک کند.

-۴۵-

گام‌های بعد را برنامه‌ریزی کنید:

تجربیات و شناختی که از زندگی خود و همسران دارید شما را تبدیل به بهترین شخص برای تصمیم‌گیری درباره زندگی‌تان می‌کند. حالا که تصمیم گرفته‌اید رابطه‌تان را اصلاح و از خود محافظت کنید، بهتر است برای مسیر پیش‌رو برنامه بریزید. گام‌های آتی شما باید هرچه بیشتر واقع‌گرایانه و متناسب با شرایط خاص زندگی شخصی و نیازهایتان باشد. می‌توانید از راهنمایی‌های خانواده درمان‌گران بهره بگیرید، مشاوره‌های حقوقی دریافت کنید و با افرادی که شرایطی مشابه شما داشته‌اند صحبت کنید تا به نقشه عمل جامعی برسید.

حرف
دفتر

خانواده ساختارمند؛
جایگاه خود را در خانواده بیابیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده ساختارمند؛ جایگاه خود را در خانواده بیابیم

مقدمه

خانواده جایی است که اولین و قوی‌ترین خاطرات ما در آن شکل می‌گیرد و به‌عنوان نهادی اجتماعی، هسته اولیه پیوند اجتماعی انسان را بنیان می‌دهد. «ساختار خانواده» اصطلاحی است که اعضای یک خانواده را که از طریق ازدواج یا نسب خونی به هم مرتبط هستند توصیف می‌کند و معمولاً با حداقل یک کودک ساکن در خانه که کمتر از هجده سال سن دارد توصیف می‌شود. امروزه ساختار خانواده بیشتر با عنوان‌های دوقوالدی، تک‌والدی و «زندگی با هیچ‌یک از والدین» (به‌عنوان مثال، خانواده‌های دارای فرزندخوانده، زندگی با پدربزرگ و مادربزرگ یا سایر بستگان، افرادی که در مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست بزرگ می‌شوند) تقسیم‌بندی شده‌اند. الگوی تعاملات بین خویشاوندان، نقش‌ها، روابط و فاکتورهای دیگری که این تعاملات را شکل می‌دهند پویایی خانواده را می‌سازد.

از آنجا که اعضای خانواده در حمایت عاطفی، اقتصادی و فیزیکی به یکدیگر وابسته هستند، منبع اولیه احساس امنیت یا استرس هستند. روابط خانوادگی امن و حمایتی، محبت، مشاوره و مراقبت را فراهم می‌کند، درحالی که روابط خانوادگی استرس‌زا با بحث و مجادله، بازخوردهای انتقادی شدید و مطالبات دشوار همراه است. تعاملات روانی، رفتاری و فیزیولوژیک اعضای خانواده تأثیر ماندگاری در رشد و رفاه فردی می‌گذارد، بنابراین پویایی خانواده و کیفیت روابط خانوادگی می‌تواند بر سلامت افراد تأثیرگذار باشد. عوامل متعددی بر پویایی خانواده تأثیرگذار است. برخی محققان، فردیت، انعطاف‌پذیری، ثبات، ارتباط واضح و شفاف و تعامل بین نقش‌ها را به‌عنوان عوامل اصلی در پویایی خانواده معرفی کرده‌اند. به‌عنوان مثال، تعامل به معنای گرمی و هم‌بستگی مشترک، قوی‌ترین عامل شناخته‌شده است. در مقابل پویایی ناسالم خانواده به دلیل ازهم‌گسستگی روابط، انزوا، تعارض نقش‌ها، سختگیری و روابط غیرشفاف و نامشخص است.

تعاریف

تعریف خانواده در طول تاریخ تغییرات زیادی داشته است. ساختار خانواده نشان‌دهنده روابط در نقطه اتصال بیولوژیکی، وضعیت زناشویی و شراکت و ترتیبات زندگی است. نسل‌های گذشته به یکدیگر نزدیک‌تر بودند و در تربیت فرزندان مشارکت داشتند، درحالی که امروزه خانواده‌ها در سراسر کشور پخش هستند و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها

نقش کمتری در زندگی نوه‌های خود دارند.

تحقیقات بسیاری در مورد اهمیت پویایی خانواده بر سلامت افراد انجام شده است در حالی که هنوز تعریف دقیق و جامعی از پویایی خانواده وجود ندارد. خانواده در مطالعات متعددی بر روی بیماران روان‌پزشکی به عنوان والدین بیمار تعریف شده است، در حالی که در مطالعات دیگری که به نقش پویایی خانواده می‌پردازند وضعیت فعلی زندگی (برای مثال همسر و فرزندان) را در نظر می‌گیرند و برخی دیگر خانواده را آزادانه‌تر تعریف می‌کنند که شامل خواهر، برادر، فرزندان و برخی اعضای دیگر می‌شود. این در حالی است که برخی دیگر اصلاً آن را تعریف نمی‌کنند.

نبود شفافیت کافی در مورد اینکه چه کسی به عنوان عضو خانواده شناخته می‌شود، تجزیه و تحلیل در مورد نقش پویایی خانواده و پیامد آن در سلامت را دشوار می‌سازد و در نتیجه توسعه مداخلات مثبت در این زمینه را سخت می‌سازد.

در یک طبقه‌بندی هفت نوع خانواده به شکل پروتون، الکترون، هسته، اتم، مولکول، منفصل و شبه خانواده به شکل شفاف توضیح داده شده است؛ با این حال، در زندگی روزمره معمولاً از این طبقه‌بندی و تعریف استفاده نمی‌شود. به علاوه اگرچه تعاریف بسیار واضح هستند، تفسیر آن‌ها ممکن است بسیار مشکل باشد. عده‌ای معتقدند شرکت‌کنندگان در مطالعات و بیماران باید اجازه داشته باشند خودشان تعریف مستقلاً از خانواده ارائه دهند و عده‌ای نیز معتقدند به جای تأکید بر محوریت روابط خانواده باید روی روابط اجتماعی تحقیق شود. از دیدگاه انسان‌شناسی، خانواده به گروهی از افراد گفته می‌شود که با یکدیگر از طریق هم‌خونی، تمایل سببی یا مکان زندگی مشترک وابستگی دارند.

اما از دیدگاه جامعه‌شناختی، خانواده به افرادی با نقش معین، که دارای کنش متقابل و موقعیتی خاص هستند گفته می‌شود. «نقش» نوعی رفتار اجتماعی است که فرد بر اساس الگوهای اجتماعی و فرهنگی انجام می‌دهد و تعیین‌کننده نحوه پاسخ‌گویی به انتظارات دیگران است و بر اساس جایگاه اجتماعی شخص تعریف می‌شود. خانواده مانند هر گروه دیگری ساختار و الگویی نسبتاً پایدار دارد که بر کلیت خانواده حاکم است و نقش هر فرد را تعیین می‌کند. برای مثال الگوی زندگی یک خانواده عشایری، به دلیل تفاوت در نقش‌ها و عملکرد خاصشان، با ساختار یک روستایی متفاوت است.

عوامل تأثیرگذار بر ساختار خانواده

امروزه زوجها اغلب در انتهای دوره باروری بچه‌دار می‌شوند که نسبت به والدینشان سن بالاتری است. همچنین اگر سن بالای سی و کار تمام‌وقت داشته باشند، ممکن است فرزندی نداشته باشند. اقلیت قابل توجهی از خانواده‌های اقیانوسیه تک‌والدی هستند. بعضی خانواده‌ها ترکیبی هستند مانند بچه‌ای که با بزرگ‌سالی زندگی می‌کند که والد بیولوژیکی او محسوب نمی‌شود یا بچه‌هایی که با پدر بزرگ یا مادر بزرگ خود زندگی می‌کنند. زوج‌های آسیایی اکثراً خانواده کوچکی دارند، اما نحوه زندگی‌شان اغلب چندنسلی است.

تغییراتی که در ساختار، سن و مهاجرت طی چند دهه گذشته اتفاق افتاده است سبب تغییراتی عمده در انواع خانوار شده است تا جایی که خانواده‌های دو‌والدی کاهش بسیار چشمگیری داشتند، این در حالی است که خانواده‌های تک‌والدی دو برابر شده‌اند. اگرچه رشد خانواده‌های بدون فرزند عمدتاً به دلیل زندگی مشترک در سنین پایین و عدم تمایلشان به بارداری در جوانی است، ولی زوج‌های مسن‌تری که فرزندان‌شان خانه را ترک کرده‌اند، نیز در این دسته قرار می‌گیرند. با این حال، نسبت خانواده‌های دو‌والدی به همراه یک فرد دیگر بدون تغییر باقی مانده است.

نقش‌ها در خانواده

نحوه توزیع مسئولیت در خانواده با میزان اشتراک مردان و زنان در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی خارج از خانه مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که کار با حقوق و بدون حقوق باهم ترکیب می‌شوند، زنان و مردان به میزان تقریباً مساوی کار می‌کنند. افزایش مشارکت زنان در نیروی کار در سال‌های اخیر سبب تغییرات اجتماعی، اقتصادی و جمعیتی شده است که می‌توان به کاهش باروری، تأخیر در بارداری، تغییر باورهای قدیمی در مورد خانواده و تمایز جنسیتی اشاره کرد. در یک نظرسنجی عمومی در اروپا در سال ۲۰۰۲ حدود ۹۶ درصد مردم بر این باور بودند که والدین هر دو اهمیت یکسانی به فرزندان می‌دهند و ۸۰ درصد معتقد بودند که مردها باید در زندگی فرزندان‌شان بیشتر دخیل باشند. این تحقیق نشان می‌دهد آگاهی مردم بر مسئولیتی که به طور نامتناسب برای زنان فرض شده افزایش پیدا کرده است. بر اساس این نظرسنجی تنها ۱۸ درصد از مردم مسئولیت کار و کسب درآمد را برعهده مردان می‌دانستند که از این تعداد ۴۰ درصد

افراد بالای شصت سال بودند و تنها ۱۲ درصدشان زیر پنجاه سال سن داشتند. با تغییر نقش زن و مرد در زمینه اشتغال همراه با حقوق، ابعاد دیگری از زندگی نیز تغییر یافته است. در گذشته زنان به خانواده و همسر خود وابسته‌تر بودند و حتی علایقشان در مورد فعالیت خارج از منزل با شغل‌هایی که همسرانشان انتخاب می‌کردند بسیار متفاوت بودند.

در یک گروه اجتماعی مثل خانواده ممکن است هریک از اعضا نقش‌های مختلفی از قبیل پدری، همسری، فرزندی، برادری و خواهری داشته باشند و تلاش دوطرفه‌ای که برای رسیدن به آرامش درونی و تحقق اهداف و آرمان‌های خود انجام می‌دهند باعث ایجاد نوعی هم‌بستگی و هم‌گرایی می‌شود. از دیدگاه جامعه‌شناسان، نقش و کارکرد اصلی خانواده رفتار جنسی و تولید مثل، تربیت و مراقبت از کودکان، معلولان و سالمندان، تأمین امنیت اقتصادی مانند تهیه مسکن و تأمین نیازهای اولیه خانواده است. در خانواده درمانی، ساختاری که در ابتدا توسط مینوچین (۱۹۷۴) توسعه یافت، معتقدند که تعاملات بین اعضای خانواده اغلب نتیجه یک نظم و ترتیب کلی در خانواده است. نیکولز (۲۰۱۴) در بررسی خانواده درمانی ساختاری بیان می‌کند ساختار خانواده سازمانی منعکس‌کننده از سلسله مراتبی از افراد است که توسط مرزهای بین فردی در روابط عاطفی، برخوردها و وظایف خانواده حفظ می‌شود. ساختار خانواده اغلب به عنوان یک وضعیت نسبتاً ثابت بین اعضای خانواده در نظر گرفته می‌شود که زمینه را برای انتظارات رفتاری درون خانواده و الگوهای رفتاری پایدار بعدی در میان اعضا فراهم می‌کند.

این انتظارات و الگوهای رفتاری از نظر ایدئوگرافیک متفاوت است و خود را به شکل قوانینی ضمنی یا صریح برای عملکرد در خانواده نشان می‌دهد. مثلاً از چه کسی انتظار می‌رود از کودکان مراقبت کند یا از کودکان انتظار می‌رود چگونه رفتار کنند. این الگوها با وجود در دسترس بودن سایر گزینه‌ها تغییر نمی‌کنند، مگر اینکه خواسته‌های داخلی یا خارجی بر سیستم خانواده فشار بیاورد. فشارهای خارجی ممکن است شامل ازدست‌دادن شغل یا جابه‌جایی باشد در حالی که فشارهای داخلی ممکن است شامل رسیدن خانواده به یک نقطه عطف رشد باشد، مثلاً میزان استقلال اعطاشده به نوجوان یا پول توجیبی وی یا طلاق. از نظر فواید عملکردی، ساختار به خانواده اجازه می‌دهد تا با این عوامل استرس‌زا سازگار شود و بر آن‌ها غلبه کند و در عین حال همچنان آن‌ها را حفظ کند.

تداوم ساختار کلی الگوهای خانواده در طول زمان و در طول نسل‌ها مشاهده می‌شود. با این حال، ناکارآمدی خانواده زمانی رخ می‌دهد که تحت ساختار معین خود قادر به مقابله با این فشارها نباشد. نیکولز به این نکته اشاره می‌کند که افراد با دوست نزدیکی که مرزهای مشابهی دارد مانند آنچه در خانواده خود دارند احساس راحتی می‌کنند. این مشاهدات به فرضیه اصلی مینوچین اعتبار می‌بخشد که مرزهای خانواده در طول نسل‌ها دائمی هستند.

راه‌های ایجاد و افزایش ساختار در خانواده

حدومرز مسئولیت را تعریف می‌کند تا هرکس بداند چه وظایفی دارد. حدومرز در شرایطی بیشترین فایده را دارد که زن و شوهر هر دو آزادی‌هایشان را محدود کنند تا بتوانند بهتر یکدیگر را دوست بدارند. شما در چنین شرایطی به این علت که همسران را دوست دارید و می‌خواهید زندگی و رشدش را بهبود بخشید، خواسته‌های خودخواهانه‌تری را کنار می‌گذارید و حتی در استفاده از آزادی‌های مشروع خود هم انعطاف‌پذیر می‌شوید. انواع مرزبندی در زیر ذکر شده است.

مرز مشخص و بهنجار: در مرزهای مشخص، زیرمنظومه‌ها نقش خود را به درستی ایفا می‌کنند. برای مثال فرزندان که در زیرمنظومه فرزندی قرار دارند در زیرمنظومه زن و شوهری که مربوط به روابط پدر و مادرشان است، دخالت نمی‌کنند.

مرز درهم‌تنیده: در مرزهای درهم‌تنیده، افراد در زیرمنظومه‌های یکدیگر مداخله می‌کنند، احساس تعلق شدیدی وجود دارد، استقلال فردی اعضا از دست می‌رود و به هر تغییری از وضع مأنوس و متداول، شدیداً و به سرعت واکنش نشان می‌دهد. ممکن است والدین یک خانواده درهم‌تنیده، اگر فرزندشان دسر خود را نخورد، به شدت ناراحت شوند.

مرز خشک یا سخت و گسسته: در مرزهای خشک و نامنعطف و گسسته، ارتباط بین زیرمنظومه‌ها دشوار و نقش حمایتی، فلج است. ممکن است اعضای زیرمنظومه یا خانواده گسسته مستقلانه عمل کنند. اما گرفتار یک احساس استقلال مسخ شده‌اند و از فقدان حس وفاداری و تعلق و طلب حمایت مورد نیاز رنج می‌برند. خانواده گسسته حتی وقتی واکنش هم لازم است، میلی به واکنش ندارد. والدین یک خانواده گسسته شاید به نفرت فرزند خود از مدرسه هم بی‌اعتنا بمانند.

♦ تعریف مرز

قبل از هر چیزی بهتر است مرز را برای خود تعریف کنید. از خودتان بپرسید اگر قرار باشد از این به بعد در روابط خانوادگی خود مرز داشته باشید، چگونه عمل خواهید کرد؟

♦ دوری از شیفتگی در روابط

شیفتگی چیزی شبیه عشق کور است. در حالت شیفتگی شما فرد را فقط با ویژگی‌های مثبت می‌بینید و ویژگی‌های منفی او را نفی می‌کنید و ویژگی‌های مثبت او را اغراق‌آمیز جلوه می‌دهید. یاد بگیرید افراد را نسبی ببینید.

♦ دوری از نفی کردن

نفی کردن درست در مقابل شیفتگی قرار دارد. در نفی کردن فرد سعی می‌کند، در ویژگی‌های منفی طرف مقابل اغراق کند و آن‌ها را پررنگ سازد. این نوع نگرش در خانواده سبب می‌شود دائم با آن‌ها درگیر شوید و ارتباط پرتنشی خواهید داشت.

♦ رازداری

مرزگذاری در رابطه به این معناست که اگر مایل نیستید خاطره، تجربه یا مطلبی از شما افشا شود، آن را پیش خود نگه دارید و با اطرافیان مطرح نکنید. این را بدانید وقتی شما نمی‌توانید رازدار خانواده خود باشید، از دیگر اعضای خانواده هم نباید انتظار داشته باشید که رازدار مسائل مهم شما باشند.

♦ عدم تجاوز به حریم دیگران

بهترین راه آموزش احترام در خانواده این است که مرزهای شخصی مناسبی برای خودتان داشته باشید. به این معنا که به خودتان اجازه ندهید به شما بی‌احترامی شود. در همین رابطه مرزهای شما به عنوان یک والد حدودی است که فرزندان آن‌ها را درونی خواهد کرد. اگر هنگام بی‌توجهی فرزندان به مرزها و حدود شخصی خودتان «نه» بگویید، آن‌ها یاد می‌گیرند به حدود مرز دیگران احترام بگذارند.

مشارکت‌پذیری اعضای خانواده

مشارکت‌پذیری اعضای خانواده به عنوان نیازی اجتناب‌ناپذیر در عصر ما همه ابعاد انسانی را در سطوح مختلف فکری، عاطفی و رفتاری پوشش می‌دهد و این واقعیتی انکارناپذیر است. تأثیرگذاری عقاید، باورها و ارزش‌های دینی بر آرمان‌ها و اهداف خانواده

و مسئولیت‌پذیری اعضا و تفاهم و توافق آن‌ها از عوامل اصلی مشارکت‌پذیری اعضای خانواده است. از سوی دیگر، ابهام نقش‌ها، فضای بی‌اعتمادی، بدبینی، حسادت، کینه‌توزی و نگاه جنسی به نقش‌های همسری از موانع اصلی مشارکت‌پذیری اعضای خانواده است.

روابط خانوادگی با خوش‌رفتاری، قدرشناسی و همدلی اعضای آن مستحکم می‌شود. خانواده مستحکم، خانواده‌ای است که اعضایش وابسته گام برمی‌دارند و هدف‌هایی فراتر از منافع شخصی در سر می‌پرورانند.

از دیرباز صاحب‌نظران تفکر بر این اعتقاد بودند که دو فکر همیشه بهتر از یک فکر است. وقتی اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌های زندگی مشارکت دارند، آن خانواده بسیار مستحکم‌تر از خانواده‌هایی هستند که مردسالاری یا زن‌سالاری در آن‌ها حاکم است. تصمیمی گروهی گرفته شد، چه درست باشد چه غلط، در نهایت رضایت خانواده را دربر دارد.

ضرورت و فواید مشارکت اعضای خانواده

۱. مشارکت سبب تخفیف بار سنگین مسئولیت‌ها از دوش یک فرد می‌شود و فشارهای روانی ناشی از فردگرایی را به امنیت روانی و عاطفی حاصل از مشارکت‌پذیری تبدیل می‌کند.

۲. مشارکت به درک متقابل و همدلی بیشتر اعضای خانواده کمک می‌کند. فقدان هر نوع مشارکت پویا نشان از عدم اعتماد اعضای خانواده به یکدیگر است. خانواده‌ای که نمی‌تواند اعضایش را به مشارکت فراخواند از استعدادهای آنان خبر نداشته یا اعتمادی ندارد، در نتیجه اعضای آن نمی‌توانند همدیگر را تکمیل کنند. چنین خانواده‌ای از ناتوانی و انزوای اعضای خود در رنج است.

۳. مشارکت‌پذیری کارآمدی خانواده را در دستیابی به اهداف افزایش می‌دهد. هر قدر قلمرو فعالیت فکری، عاطفی و رفتاری اعضای خانواده انفرادی‌تر باشد، به همان میزان پیامدهای آن در مقایسه با حالت مشارکت‌پذیری محدودتر و ناقص‌تر خواهد بود.

۴. مشارکت‌پذیری اعضای خانواده با توجه به شرایط فرهنگی، سیاسی و اقتصادی عصر ما یک ضرورت اجتماعی است. در گذشته، اعضای خانواده به صورت طبیعی

و در شبکه‌ای گسترده روابط خود را شکل می‌دادند. شدت روابط در عرصه‌های مختلف اقتصادی، تربیتی، آموزشی، دینی و ... مشارکت‌پذیری را به صورت طبیعی ایجاد می‌کرد؛ اما در عصر کنونی که پیچیدگی جامعه، تقسیم کار سنگین در بیرون از خانه و افزایش روابط غیررسمی ارتباط فیزیکی و معنوی مستمر اعضای خانواده را کاهش داده ایجاد مشارکت در زمینه‌های مساعد و مناسب جهت التیام جراحات خانواده یک اضطرار و ضرورت اجتماعی است.

قلمرو مشارکت اعضای خانواده

جامعه امروزی دستخوش تغییر و دگرگونی است. این تغییر و تحولات صنعتی و رسانه‌ای همراه باورهای دینی و نقش باورها و ارزش‌های فرهنگی به عنوان متغیرهایی مستقل و پویا در ثبات یا تغییر این کارکردها غیرقابل انکار است. حوزه‌های مشارکت اعضای خانواده تحت تأثیر عوامل زیادی مانند نوع نگرش افراد به زندگی، ارزش‌های اجتماعی و رویکرد متفاوت اجتماعی است.

مشارکت فکری

کلمات فرصت‌هایی را برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها آموزش مفاهیم جدید و ارتباط با دیگران به روش‌های معنادار فراهم می‌کند. اکثر خانواده‌ها به رشد و تربیت فرزندان خود اهمیت می‌دهند و هزینه و زمان مشخصی برای آن در نظر می‌گیرند. علاوه بر این، مشارکت فکری و همکاری در ارتقای فکری و فرهنگی سبب افزایش مشارکت‌های بعدی خانوادگی می‌شود. خانواده‌هایی که همفکری بیشتری دارند از بهداشت روانی و روحی بهتری نیز برخوردارند. ارتباط کلامی باعث می‌شود با کمبودها، سلايق و نیازهای یکدیگر بیشتر آشنا شد و بسیاری از مشکلات را با بحث و مشورت حل کرد.

- ♦ هر روز زمانی را به صحبت کردن و گوش دادن به کودک خود بدون حواس‌پرتی اختصاص دهید.
- ♦ کارهایی را که در روز انجام داده‌اید به اشتراک بگذارید. درمورد چیزهایی که خوب پیش رفتند و چالش‌ها و نحوه برخورد با آن‌ها صحبت کنید و فرزندان را به انجام همین کار تشویق کنید.
- ♦ کودک خود را تشویق کنید تا درمورد احساسات خود صحبت کند. درمورد

شخصیت‌های یک کتاب یا فیلم صحبت کنید. این شخصیت‌ها ممکن است در موقعیت‌های مختلف چه احساساتی داشته باشند؟ رفتار و واکنش آن‌ها به چیزهای مختلف داستان چگونه است؟ در مورد انتخاب‌های دیگری که این شخصیت‌ها می‌توانستند انجام دهند صحبت کنید. از فرزندان بپرسید که در مورد رفتارها و انتخاب‌های انجام‌شده چه فکر می‌کند. اگر این شخصیت جنسیت متفاوتی داشت چه فکری می‌کردند؟ از فرزندان بپرسید که در همان موقعیت چه می‌کرد. ♦ داستان‌های نسلی خانواده را به اشتراک بگذارید - «وقتی من شش ساله بودم» - ارائه فرصتی برای یادگیری برخی از تاریخچه خانواده و مقایسه فعالیت‌های زندگی در طول نسل‌ها. چه چیزی در مورد پیرشدن خوب است؟ چه چیزی خوب نیست؟ چگونه می‌توانیم به آن رسیدگی و به اعضای مسن‌تر خانواده و جامعه کمک کنیم؟ چه مهارت‌های زندگی را می‌توانیم برای نشان دادن رفتار، احترام و صبر به اشتراک بگذاریم؟

مشارکت عاطفی و روانی

رشد عاطفی شامل توانایی شناسایی و درک احساسات خود، خواندن و درک دقیق حالات عاطفی در دیگران و مدیریت احساسات قوی آن‌ها با بیان به شیوه‌ای سازنده، برای تنظیم رفتار خود، توسعه همدلی با دیگران و ایجاد و حفظ روابط با دیگران است. در روابط سخت و غیرقابل انعطاف زمانی که هریک از اعضا از دیگری جدا شوند ارتباطشان نیز قطع می‌گردد. اما در روابط انعطاف‌پذیر نزدیکی عاطفی، محبت و حمایت اغلب موجب تقویت استقلال بین اعضا می‌شود. زیرسیستم‌های غیرفعال معمولاً از مشکلاتی که در زیرسیستم‌های دیگر رخ می‌دهند بی‌اطلاع هستند و به دلیل فاصله بیش از حد احساسی که به پشتیبانی نیاز است اغلب از یکدیگر پشتیبانی نمی‌کنند. خانواده اولین و مهم‌ترین عامل تأثیر بر رشد اجتماعی-عاطفی کودک است. در اکثر موارد خانواده‌ها به طور طبیعی این مسئولیت را با پاسخ‌گویی به نیازهای فرزندان و فراهم کردن محیطی امن برای رشد و یادگیری انجام می‌دهند. به عنوان والدین مهم است که فرزندانمان را تشویق کنیم تا دایره ارتباطات خود را گسترش دهند و راه‌های بیشتری برای حمایت از رشد اجتماعی-عاطفی خود بیابند. هدف تربیت فرزندان شادی است که به اعضای مثبت جامعه ما تبدیل شوند. در خانواده‌های هنجارمند هیچ‌گاه

روابط عاطفی اعضا یک‌سویه یا ضعیف نیست. بالا بودن عاطفه والدین به فرزندان، شدت وابستگی و علاقه دوری را دردناک می‌کند و هرگاه فرزندان به والدین عاطفه لازم را نشان ندهند افرادی بی‌رحم و نابهنجار محسوب می‌شوند.

- ♦ وقتی همه چیز خوب پیش نمی‌رود از آن‌ها حمایت و به آنها کمک کنید خودشان راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنند.
- ♦ زمانی که فرزندان کار خوبی را انجام داده است آن را به رسمیت بشناسید و جشن بگیرید، برای مثال کمک به حمل وسایل در خرید، به اشتراک گذاشتن اسباب بازی با دوستان، نشان دادن مهربانی و توجه به دیگران یا شرکت در یک بازی و تفریح بدون توجه به نتیجه.
- ♦ فرزندان را به خاطر تلاش‌ها و موفقیت‌هایش تحسین و تشویق کنید.

مشارکت رفتاری

تعامل و کنش اعضای خانواده با یکدیگر با تمام اختلافات فرهنگی در مناطق شهری، روستایی و عشایری همواره وجود داشته و مشارکت در این زمینه، ضریب موفقیت در تحقق اهداف و برنامه‌ها را بالا برده است. به‌طور کلی هر نوع کنش فردی و اجتماعی، که در راستای تأمین نیازهای انسانی باشد، قابلیت مشارکت‌پذیری اعضای خانواده را دارد. این قلمرو پر دامنه زمانی قابل طی شدن است که در قالب قواعد حقوقی و هنجارهای اخلاقی قرار گیرد. این قوانین و آداب مربوط به اخلاق و حقوق، نحوه مشارکت اعضا را به تناسب ظرفیت‌ها و استعدادها (برحسب سن، جنس، قدرت و...) تعیین می‌کند. بنابراین، باید به دو نکته توجه کرد. نکته اول آنکه هریک از وظایف یا نقش‌های الزامی و غیرالزامی مربوط به اعضای خانواده قابلیت مشارکت دیگر افرادش را دارد و اساساً نباید گمان کرد که تقسیم و تفکیک نقش‌ها (بر اساس متغیرهای مختلف) مانع مشارکت آن‌هاست. نکته دوم این است که تفکیک و تقسیم نقش‌ها در راستای انسجام خانواده است و نوعی مشارکت در تحقق اهداف و برنامه‌های خانواده محسوب می‌شود.

موانع مشارکت‌پذیری اعضای خانواده

موانع فرهنگی مهم‌ترین عناصر بازدارنده مشارکت‌پذیری اعضای خانواده است. اختلاف،

نزاع، انزوا و بی تفاوتی عاطفی در خانواده در بستر عوامل فرهنگی ایجاد می‌شوند. هر چند تأثیر عواملی چون فقر و اعتیاد در این مورد چشمگیر است، تأثیرگذاری آن‌ها همراه با زمینه‌های فرهنگی است.

برخی از موانع فرهنگی مشارکت‌پذیری

۱. **ابهام نقش‌ها:** در هر تعهدی مانند ازدواج مسئولیتی به چشم می‌خورد و هرکسی به تناسب پایگاه و جایگاهش در نظام خانواده از حقوق و وظایفی برخوردار است که اگر آگاهی را لازم از نقش‌ها نداشته باشند، در مقام عمل پاسخ‌گو نیست و در نتیجه مشارکت شکل نمی‌گیرد. منشأ ایجاد نقش‌ها و عواملی که تعیین‌کننده انتظارات دیگران است اهمیت دارد. هرگاه زوج‌ها از محیط‌های فرهنگی مختلف و نامتناسب گرد هم آیند، به احتمال زیاد نقش‌های زناشویی آن‌ها برای هم مبهم خواهد بود. اینجاست که تناسب فرهنگی زوج‌ها در ازدواج اجتناب‌ناپذیر است. نکته قابل توجه این است که امروزه یادگیری نقش‌ها از مجاری مختلفی نظیر خانواده، رادیو و تلویزیون، همسایگان، مطبوعات، دوستان و... شکل می‌گیرد. کسانی که در تعلیم و تربیت افراد مسئولیتی دارند، اعم از والدین و مدیران جامعه، باید توجه کنند که نقش‌ها به تناسب آرمان‌ها و در راستای آن باشد که این نیازمند تدبیر و برنامه‌ریزی است.

۲. **بدبینی و بی‌اعتمادی:** عدم اعتماد کافی و گاهی بی‌اعتمادی و بدبینی، میزان مشارکت اعضای خانواده را به شدت کاهش می‌دهد. افشای اسرار خانوادگی به بیرون از محیط خانواده از حسن اعتماد می‌کاهد و آن‌گاه در فضای بی‌اعتمادی هیچ‌گاه بذل مشارکت سبز نمی‌شود.

۳. **نگاه جنسی محض به نقش‌های زناشویی:** یکی از موانع فرهنگی مشارکت‌پذیری اعضای خانواده تلقی جنسی محض از نقش‌ها در خانواده است. به‌طورکلی می‌توان مناسبات مربوط به نقش‌های زناشویی را از نظر جامعه‌شناختی به‌صورت طیفی در نظر گرفت که از یک سوی روابط به‌صورت «نقش‌های مشترک زناشویی» باشد؛ یعنی همه فعالیت‌های مربوط به‌صورت مشترک انجام گیرد و هیچ نوع تفکیکی در نقش‌ها جز بر اساس علایق یا منافع صورت نگیرد، اما سوی دیگر این طیف مناسباتی باشد که روابط آن به‌صورت «نقش‌های تفکیکی زناشویی» انجام گیرد. در بین دو سر این طیف ممکن است درجات مختلفی از مناسبات اشتراکی یا تفکیکی وجود داشته باشد. جز در برخی

از موارد، نظیر شیردادن به فرزند، معمولاً ذات یک رفتار خودبه‌خود به‌عنوان «کار مرد» یا «کار زن» تلقی نمی‌شود، لذا به‌طور طبیعی تقسیم و اعتبار مطرح نمی‌شود؛ یعنی برخی کارها برحسب اعتبارات فرهنگی، عقلانی، دینی و دیگر الزامات طبیعی و غیر طبیعی به زن سپرده می‌شود و برخی دیگر به مرد. اگر تقسیم کار بر اساس ظرفیت، توان و استعداد طبیعی افراد نباشد، دوام نمی‌یابد.

ارتباط بین اشتغال زنان، باروری و فرزندداری به تفاوت نقش زن و مرد اشاره می‌کند که باتوجه‌به ارتباطشان در مراقبت و پرورش کودک، کار خانگی و کار بدون دستمزد در داخل و خارج خانه و تصمیم‌گیری‌ها به‌ویژه در زمینه مدیریت مالی بحث می‌شود. به‌طور کلی بزرگترین نابرابری جنسیتی در مراقبت بدون دستمزد از کودکان و معلولین یا بیماران خارج از خانه است که زن‌ها به‌طور قابل توجهی در این زمینه مسئولیت‌پذیرتر از مردها هستند. در زمینه مراقبت از کودکان سهم مراقبت پدرها در حال افزایش است، اما تحقیقات آمریکایی نشان می‌دهد هم‌چنان مردها تنها چهل درصد این کار را انجام می‌دهند.

تحقیقات نیروی نشان می‌دهد آسیایی‌ها کمتر از بقیه نژادها از بیمار یا معلول خانواده نگه‌داری می‌کنند، اما تعادل جنسیتی بیشتری در نقش‌پذیری زن و مرد وجود دارد. در حالی که زنان اروپایی تمایل بیشتری به مراقبت از افراد معلول و بیماری که عضو خانواده‌شان نیستند دارند تا خانواده خود.

زنان به‌طور کلی دو برابر بیشتر از مردان برای کار در خانه که بیشتر شامل تمیزکردن و شست‌وشوی لباس‌ها و تهیه غذا می‌شود وقت صرف می‌کنند در حالی که مردان بیشتر به نگه‌داری و تعمیرات خانگی می‌پردازند که به شکل قابل توجهی زمان کمتری صرف می‌کند.

اعضای خانواده کلاً در مسائل بزرگ و کوچکی مثل کجا زندگی کنیم، بچه‌ها به چه مدرسه‌ای بروند، چه کسی خرج خانواده را بدهد، خرید چه چیزی احتیاج است یا حتی تعطیلات را چه کنیم، باهم مشورت می‌کنند.

نقش جنسیت در تخصیص نقش‌ها و نوع رفتار چیزی نیست که قابل انکار باشد، همان گونه که متغیر سن اقتضائاتی دارد و وظایفی که از بزرگسالان انتظار می‌رود از خردسالان مورد توقع نیست و متغیر قدرت و توانایی جسمی نیز انتظارات خاصی را به همراه می‌آورد. عامل جنسیت هم مقتضی وظایف و نقش‌های ویژه‌ای است. امروزه در

کشورهای غربی تناسب نقش‌ها برای زن و مرد جای خود را به برابری نقش‌ها و عدم تقسیم کارها به کار مرد و کار زن داده است. اگرچه با توجه به فرهنگ دینی متفاوت در کشورمان، پذیرش مشارکت‌پذیری مانند جوامع غربی تحقق نیافته است.

حرف
نقد

حرف
دفتر

خانواده حمایتگر:
نردبان رشد یکدیگر شویم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده حمایتگر: نردبان رشد یکدیگر شویم

مقدمه

خانواده نخستین محیط اجتماعی است که فرد در آن قرار می‌گیرد و بستری است که در آن فرد رشد می‌یابد و از موجودی ضعیف و ناتوان به انسانی باشخصیت تبدیل می‌شود. بدون شک، خانواده مهم‌ترین نقش در کنترل و هدایت تخیل و ظهور خلاقیت‌ها را دارد. اگر خانواده‌ها فرصت لازم را برای سؤال کردن، کنجکاوی و کشف محیط به کودکان بدهند و هرگز آن‌ها را به خاطر سؤال‌ها و کارهای عجیب و غریب تنبیه نکنند، زمینه رشد خلاقیت فراهم می‌شود.

والدین و اطرافیان کودک نخستین انسان‌هایی هستند که با وی ارتباط برقرار می‌کنند. بسیاری از اعمال، اندیشه‌ها، احساسات و جهت‌گیری‌های فرد در بزرگسالی ریشه در خانواده و دوران کودکی او دارد. بی‌شک یکی از جنبه‌های ارزشمند رشد انسان، فرآیند اجتماعی شدن اوست. رشد اجتماعی داشتن ارتباط سالم و منطبق با واقعیت در افراد است و نوجوانانی که مهارت اجتماعی کافی کسب کرده‌اند در ایجاد ارتباط با همسالان و یادگیری در محیط آموزشی، نسبت به نوجوانانی که فاقد این مهارت هستند موفق‌ترند. نخستین محیطی که کودک در آن پرورش می‌یابد و در رفتار بعدی فرد فوق‌العاده تأثیر دارد خانواده است. آن‌چنان که حتی عده‌ای از جرم‌شناسان آن را عامل سلامت یا بیماری آینده فرد ذکر کرده‌اند و مخصوصاً ظهور آثار آن را در دوره جوانی فوق‌العاده دانسته‌اند.

علل شکوفایی افراد

خانواده

چنان‌که گفته شد، خانواده مهم‌ترین نقش در کنترل و هدایت تخیل و ظهور خلاقیت در کودکان را دارد.

فرزندان خلاق به آرامش روانی، اطمینان خاطر و اعتماد به نفس قوی نیاز دارند. بنابراین، اگر والدین کودکان خود را به همراه نکات مثبت و منفی و همان‌گونه که هستند بپذیرند و حس کنجکاوی آن‌ها را برانگیزند و کودکان‌شان را در انتخاب موضوعات مورد علاقه خود آزاد بگذارند و نظارت درست و دائمی بر کارهای آنان داشته باشند، موجب شکوفایی خلاقیت در آنان می‌شوند. لذا شایسته است والدین تا آنجا که امکان دارد کودکان خود را مستقل بار آورند و آنان را در ایجاد اعتماد به نفس یاری کنند.

مدرسه و دانشگاه

علاوه بر خانواده، مدرسه و دانشگاه، نقش بسیار مهمی در شکوفایی خلاقیت‌های کودکان، نوجوانان و جوانان دارند. سن ورود به مدرسه بسیار حساس و بحرانی در ارتباط با خلاقیت‌های ذهنی است. عواملی مانند تکالیف، تأکید بر محفوظات، اجرای برنامه‌های هماهنگ و انتظار رفتارهای یک‌سان از کودکان، عدم توجه به تفاوت‌های فردی، وجود کلاس‌های پر جمعیت، اعمال انضباط و مقررات فوق‌العاده شدید، تشویق به کسب نمره‌های بالا و ایجاد جوی توأم با رقابت‌های فردی برای ممتاز شدن و سرانجام عدم شناخت یا بی‌توجهی به ویژگی‌های کودکان، نوجوانان و جوانان خلاق سبب می‌شود که قدرت خلاقیت آنان به تدریج کاهش یابد.

جامعه

جامعه از دیگر عوامل مؤثر در شکوفایی خلاقیت و فراهم‌سازی زمینه رشد کودکان است. محیط یا جوی که تحقق چنین هدفی را از آن انتظار داریم باید سه عامل اساسی را داشته باشد: فیزیکی، عقلانی و عاطفی.

چگونه فضای رشد را در خانواده فراهم کنیم؟

خانواده و محبت

بی‌تردید خانواده، اساسی‌ترین نقش را در شکل‌گیری عقاید، رفتار و شخصیت هر فرد دارد. اولین آموزش‌ها در درون خانواده شکل می‌گیرد و پدر و مادر به عنوان اولین معلمان با آموختن اخلاق و رفتار شخصیت فرزندان را تا حد زیادی تشکیل می‌دهند. ارتباط محبت‌آمیز بین پدر و مادر و همچنین با فرزندان باعث آرامش و پیشرفت فرزندان در خانواده می‌شود، زیرا فرزندان در سایه مهر و محبت می‌توانند با دور شدن از تنش‌ها فعالیت‌های خود را به درستی انجام دهند و استعداد‌های آن‌ها شکوفا شود.

عزت نفس را پرورش دهند

یکی از اصول تربیتی کودکان تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آن‌هاست. کودکانی که عزت نفس مناسبی دارند از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند و با اعتماد به نفس بیشتری اظهار نظر می‌کنند. به کودکان خود آموزش دهید که فعالیت‌هایی مثل لباس پوشیدن و

دوچرخه‌سواری را خودشان به‌تنهایی انجام دهند و به این طریق مهارت‌های فردی خود را تمرین کنند. داشتن یک بدن سالم نیز باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

به فرزندان کمک کنید که علایق خود را پیگیری کنند

وقتی فرزندان در راه رسیدن به علایق و مهارت‌ها حمایت والدین خود را داشته باشند، گویی هیچ مانع و محدودیتی احساس نمی‌کنند. این علایق می‌تواند درس، موسیقی، ورزش و از این قبیل باشد، این برنامه‌ها باعث تقویت مهارت‌ها و آشنایی آن‌ها با افراد دیگری می‌شود که دارای اهداف مشترک هستند.

هرکدام از والدین زمان‌هایی را به طور جداگانه به فرزندان اختصاص دهند

کانون و جمع خانوادگی بسیار حایز اهمیت و سودمند است و هرکدام از والدین به طور جداگانه زمان مشخصی را هر بار در کنار یکی از فرزندان سپری کنند. در این ملاقات‌های دونفره می‌توانید توانایی‌های منحصر به فرد فرزندان را شناسایی و او را برای رسیدن به اهدافش تشویق کنید. برنامه‌هایی که به علایق و شخصیت هر کودک بستگی دارد.

فرزندان را تشویق به بیان احساسات خود کنند

جمع‌های خانوادگی یا دونفره زمان مناسبی برای گفت‌وگو با فرزندان است. بگذارید آن‌ها خودشان بحث را هدایت و درباره علایق خود گفت‌وگو کنند. راه دیگر برای ایجاد فضای گفت‌وگو در بین فرزندان برقراری جلسات منظم خانوادگی است. در این جلسات موضوعات مختلفی را باهم به اشتراک بگذارید. هر هفته یا یک هفته در میان همه خانواده در کنار هم جمع شوید و خبرهای جدید، مشکلات و جزئیات آن‌ها را با یکدیگر در میان بگذارید.

پرورش و پشتیبانی

پرورش و حمایت از دیگر اعضای خانواده در درجه اول نقش عاطفی دارد و شامل آسایش، گرمی و اطمینان خاطر اعضای خانواده است. نمونه‌هایی از این نقش، والدینی هستند که پس از گذراندن روز بد در مدرسه، دانشگاه و یا محیط کار فرد را آرام می‌کنند، این نقش شاید کم‌رنگ به نظر برسد، اما بسیار تأثیرگذار است. این حمایت‌ها زمینه را برای

شکوفایی هرچه بیشتر افراد در خانواده محیا می‌کند.

توسعه مهارت‌های زندگی

از جمله نقش‌های مهم یک خانواده می‌تواند توسعه مهارت‌های زندگی باشد. این نقش شامل رشد عاطفی، جسمی، آموزشی و اجتماعی کودکان و بزرگسالان است. نمونه آن پدر و مادری است که به کودکان خود کمک می‌کنند تا در مدرسه بهتر عمل کنند و یا در مرحله بعد آن‌ها را در مسیر یافتن شغل مناسب همراهی می‌کنند. همه این‌ها توسعه مهارت‌های زندگی است. این مهارت‌ها در انتخاب همسر نیز به آن‌ها کمک می‌کند. اما هیچ خانواده‌ای کامل نیست، به همین دلیل اتخاذ تصمیم در هر برهه زمانی نیاز به مشورت و تخصص دارد، انتخاب رشته، شغل و از همه مهم‌تر همسر مسائلی هستند که علاوه بر مهارت‌های زندگی نیاز به دریافت مشاوره دارند.

حفظ و بهبود کیفیت سلامت جسمی و روانی

سلامتی برای همه افراد مفید است. اگر می‌گوییم یکی از اعضای خانواده سالم است، یعنی هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی دارد. اعضای خانواده برای بهبود کیفیت سلامت جسمی و روحی یکدیگر دائماً در تلاش هستند. بنابراین، یکی از نقش‌های مهم خانواده بهبود کیفیت سلامت جسمی و روانی است.

نقش همسران در رشد و پیشرفت یکدیگر

مهم‌ترین نقش متقابل همسران در خانواده تأمین نیازهای عاطفی است. همچنین ارتقا بخشیدن همسر و انطباق و همراه همسر بودن و آشنایی با حقوق همسر از سایر موارد مهم است. مرد و زن هر کدام متناسب با جنسیت خود، توانایی‌های خاصی دارند که هماهنگ کردن این توانایی‌ها با مسئولیت‌هایشان رشد و تعالی خانوادگی را تأمین می‌کند. زن و شوهرها نه تنها در زندگی خصوصی خود نیازمند مستحکم شدن پیوندهای عاطفی‌شان هستند، بلکه باید به رشد و تعالی و فضایل اخلاقی محیط خانوادگی خود نیز توجه کنند تا موجبات شکوفایی یکدیگر را فراهم آورند. برای انجام این امر هر کدام باید وظایف خود را در محیط خانه به درستی انجام دهند که البته برای این امر لازم است، زن و شوهر همدیگر را همان گونه که هستند دوست داشته باشند و اگر مشکلی در رفتار

یکدیگر می‌بینند با علاقه، محبت و با جلب اعتماد طرف مقابل، ضعف‌های او را بیان کنند و اگر او علاقه‌مند به شنیدن باشد، درباره آن موضوع گفت‌وگو کنند.

موارد زیر در رشد و شکوفایی خانوادگی مهم هستند:

۱. به همسر خود احترام بگذارید.

۲. به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه‌مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم کنید.

۳. محبت خود را به همسران به صورت عملی نیز نشان دهید.

۴. به جنبه‌های مشترک فکری و روانی خود و همسران توجه و به گونه‌ای عمل کنید تا خصایص مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود.

۵. برای نیل به تفاهم و مناسبات بیشتر با همسران از صداقت و راستی استفاده کنید.

۶. بکوشید شرایط کاری و شغلی، موقعیت اجتماعی، اقتصادی، وضع جسمانی و روانی و سنی همسران را به خوبی بشناسید و به تناسب این خصایص از یاری‌رساندن به او در داخل و خارج خانه دریغ نکنید.

۷. داشتن برنامه مشخص و التزام به اجرای آن‌ها می‌تواند به خانواده کمک کند.



حرف دوست

خانواده همدل؛
همدیگر را درک کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده همدل؛ همدیگر را درک کنیم

مقدمه

یکی از مؤلفه‌های شخصیتی، که در روابط بین فردی بسیار مهم می‌باشد، همدلی است. همدلی تنظیم‌کننده مهم رفتار انسان و نیز اغلب به عنوان شاخصی از هوش اجتماعی در نظر گرفته می‌شود.

همدلی به شدت بر انگیزه‌های بین فردی تأثیر می‌گذارد و تعاملات اجتماعی را هدایت می‌کند و در نهایت روابط را شکل می‌دهد. در واقع، افکار و احساسات همدلانه باعث تسهیل انواع عظیمی از پدیده‌های اجتماعی از جمله همکاری، نوع دوستی، بخشش و حمایت شده است که همه آن‌ها برای پرورش روابط سالم و رضایت بخش خانواده بسیار مهم هستند. مجموعه وسیعی از تحقیقات در مورد زوج‌ها نشان می‌دهد که تجربه همدلی با همسر پاسخ‌های تقویت‌کننده روابط اجتماعی مانند بخشش، مساعدت و حمایت زناشویی و همچنین سازگاری زناشویی را به طور مثبت افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شده است که کیفیت رابطه مستقیماً با میزان همدلی هریک از طرفین با دیگری ارتباط دارد.

برخی شواهد نشان می‌دهند که همدلی والدین پیامدهای مثبتی بر کودکان نیز دارد. همدلی والدین، به ویژه مادر، تأثیرات مثبتی بر سازگاری و روان کودکان دارد، در حالی که نوجوانانی که کمبود همدلی والدین را تجربه می‌کنند رفتارهای بزهکارانه فزاینده‌ای را نشان می‌دهند و در معرض بدرفتاری و سوءاستفاده قرار می‌گیرند. بر اساس نظریه سیستم‌های خانواده، وابستگی متقابل روابط خانوادگی این احتمال را ایجاد می‌کند که هر خانواده ویژگی‌ها، هنجارها و ارزش‌های خاص خود را با اشاره به همدلی ایجاد کند. بنابراین، ممکن است برخی از خانواده‌ها، در مقایسه با سایر خانواده‌ها، فرهنگ همدلی قوی‌تری ایجاد کنند که آن‌ها را وادار می‌کند تا بیشتر از سایرین رفتار اجتماعی داشته باشند.

تعاریف

واژه همدلی در معانی زیادی به کار رفته است و در اصل، عمدتاً به مشارکت مستقیم در تجربه‌های احساسی و عاطفی اشاره می‌کند. مفهوم همدلی به سه جنبه عملکرد یک فرد یعنی عاطفی، شناختی و اجرایی مربوط می‌شود. جنبه عاطفی با ظرفیت افراد برای احساس مشابه با سایر افراد مرتبط است، جنبه شناختی مربوط به توانایی درک درست

واکنش‌های دیگران می‌باشد و جنبهٔ اجرایی شامل توانایی پاسخ‌گویی به حالات مختلف افراد دیگر است. همدلی در تعریفی جامع چنین است: «مجموعه‌ای از ساختارهای نظری که مربوط به پاسخ‌های یک فرد به دیگران است».

موانع همدلی

همدلی موانعی دارد، بدین معنا که گاه افراد برای همدلی کردن دست به رفتارهایی می‌زنند و شروع به صحبت‌هایی می‌کنند که اصلاً همدلی نیست. اگر متوجه جملاتی که برای همدلی استفاده می‌کنیم نباشیم، خود سبب رنجش بیشتر طرف مقابل می‌گردیم و با هدف نزدیک‌تر شدن به وی ناخواسته از او دورتر می‌شویم.

حواس‌پرتی

یکی از موانع همدلی پرت کردن حواس طرف مقابل و در واقع، مسدود و متوقف کردن احساسات اوست. اینکه به فرد اجازه ندهیم احساساتش را بیان کند مسلماً یعنی قدم در راه جدایی و دوری بیشتر برداشته‌ایم. جملاتی مثل «حالا بلند شو، دست و صورتت را بشوی»، «حالا بی خیال، بعداً درباره‌اش باهم صحبت می‌کنیم» و ... نیاز به همدلی طرف مقابل را ارضا نمی‌کند.

بازجویی کردن

گاهی در وضعیتی که فرد از ما همدلی می‌خواهد شروع می‌کنیم به سؤال و کنکاش که مثلاً «خب، کی رفتی آنجا؟»، «خب، بگو ببینم چه کسانی آنجا بودند؟» و «اصلاً چه شد که تو تصمیم گرفتی این کار را بکنی». این سؤال‌ها به هیچ وجه کمکی نمی‌کنند. سایر مواردی که مانع همدلی در خانواده می‌شود تفسیر، تصحیح و یا همدردی بی‌چون‌وچرا در اتفاقات و پیشامدهای زندگی است.

تفاوت‌های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه

محققان بر این باورند که دو عامل اصلی تفاوت‌های بین فردی ابتدا تفاوت در ساختار ژنتیکی افراد و سپس تفاوت در محیط زندگی آن‌هاست. هر فرد ساختار ژنتیکی خاص خود را دارد و هر خانواده‌ای شیوه و روش زندگی و تربیتی مخصوص به خود را داراست.

خانواده‌ها، بر اساس روش تربیتی متنوع، کودکان متفاوتی می‌پرورند. محیط مدرسه، دوستان و همسالان هریک به گونه‌ای خاص در چگونگی رشد شخصیت ما تأثیر می‌گذارند و فرهنگ حاکم بر جامعه و طبقه اجتماعی خاصی که هریک از ما در آن قرار گرفته‌ایم خود بر چگونگی‌بودن و ویژگی‌های روانی-اجتماعی ما تأثیر دارند. مجموعه عوامل فوق از ما انسانی منحصر به فرد می‌سازد که در بعضی از زمینه‌ها یا ویژگی‌ها با دیگران متفاوت و در برخی دیگر مشابه هستیم.

نحوه افزایش همدلی بین افراد

حقیقت این است که یکی از عوامل مهم زیربنایی، در دستیابی به همدلی، تسلط بر هیجانات و احساسات می‌باشد. برای برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخت، کنترل تکانش‌های خود را در دست گرفت و اجازه نداد تفکر را پریشانی خاطر خدشه‌دار کند. انتقال احساسات منفی به دیگران و عدم کنترل هیجان‌ها نیز از مهم‌ترین عوامل تخریب روابط همدلانه است. یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی گوش دادن و شنیدن صحبت‌های طرف مقابل است.

گوش دادن فعال

اولین قدم برای افزایش مهارت همدلی تمرین گوش دادن به صورت فعال است. برای این کار باید به خوبی و با تمام توجه به طرف مقابلتان گوش و پاسخ‌های مناسبی بدهید. اگر در وضعیت گوش دادن به حرف کسی نیستید، بهتر است از او بخواهید که در زمان دیگری باهم صحبت کنید. در این صورت، ناراحتی فرد بسیار کمتر از زمانی خواهد بود که با شما صحبت کند، ولی پاسخ نامناسب بگیرد.

همدلی خود را نشان دهید

نشان دادن احساس: در این تکنیک باید همدلی خود را با منعکس کردن احساسات نشان دهید. مثلاً می‌توانید بگویید «مطمئنم خیلی برایت سخت بوده است» یا «از خوش حال بودن خوشحالم». در این صورت، او احساس می‌کند که شما درکش کرده‌اید. بعضی وقت‌ها موضوع صحبت مسئله هیجانی و احساسی نیست و به گفت‌وگوهای روزمره مربوط می‌شود. در این صورت نیز باید مخاطب را با انعکاس

حرف‌هایش تأیید کنید و نشان دهید که به صحبت‌های او گوش می‌دهید.

نصیحت نکنید! قضاوت نکنید!

در اکثر مواقع وقتی که افراد با شما درد دل می‌کنند درست و غلط موضوع را می‌دانند و تنها به دنبال کسی هستند که نگرانی‌هایشان را با او تقسیم کنند. اگر برای حل مشکل طرف مقابل راهکاری دارید، حتماً به او بگویید، ولی از توصیه‌های کلیشه‌ای و مقصر نشان دادن وی خودداری کنید.

لج‌باز نباشید

برای همدلی کردن با دیگران لازم است که تعصب را کنار بگذارید و حرف‌های دیگران را (حتی اگر مخالف آن هستید) گوش دهید. توجه داشته باشید که قرار نیست عقیده طرف مقابل را بپذیرید، بلکه فقط باید به آن احترام بگذارید.

تعادل را رعایت کنید!

برای اینکه بتوانید مهارت همدلی خود را بالا ببرید، باید در عکس‌العمل نشان دادن تعادل برقرار کنید. نه این قدر عکس‌العمل نشان دهید که به مشکل فرد افزوده شود و نه چنان بی‌اهمیت باشید که احساس کند او را درک نمی‌کنید. برای ایجاد تعادل باید واکنش منطقی نشان دهید. فکر کنید که این موضوع برای طرف مقابل چقدر اهمیت دارد و سپس متناسب با آن برخورد کنید.

آموزش مهارت همدلی به کودکان

مهارت همدلی باید از دوره کودکی به افراد آموزش داده شود تا در وجود او نهادینه گردد. فردی که در دوره کودکی و شکل‌گیری شخصیتش با دیگران همدلی نکرده است در بزرگسالی به سختی می‌تواند خود را جای دیگران بگذارد.

شناخت فرد مقابل

برای شناخت چارچوب‌های ذهنی افراد مختلف باید از سوابق زندگی و تجربیات گذشته آن‌ها اطلاعاتی به دست آورد؛ از نقاط ضعف، حساسیت‌ها و گرایش‌های آن‌ها آگاه شد

و سپس مسائل را از دریچه چشم آن‌ها دید. در واقع، باید حتی الامکان چارچوب ذهنی خود را به چارچوب ذهنی فرد دیگر نزدیک‌تر کرد تا زمینه سخن گفتن فراهم آید و ارتباط برقرار شود.

کنترل احساسات و هیجانات

میزان مهارت افراد در بیان احساسات یک ویژگی اجتماعی مهم است که به برقراری ارتباط هرچه بهتر با دیگران کمک می‌کند. مهارت بیان احساس به شکل مناسب یکی از اجزای سازنده هوش هیجانی است. هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانمندی‌هاست که طی آن فرد می‌تواند انگیزه خود را حفظ و در مقابل ناملایمات پایداری کند.



حرف
دفتر

خانواده همراه؛
همیشه کنار یکدیگر باشیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده همراه؛ همیشه کنار یکدیگر باشیم

مقدمه

روابط برای اعضای خانواده در طول زندگی بسیار مهم است. با افزایش سن افراد، روابط خانوادگی غالباً پیچیده‌تر می‌شود. ارتباطات خانوادگی می‌تواند حسی معنادار و هدفمند و همچنین منابع اجتماعی مفیدی برای ایجاد رفاه فراهم کند. در طی زمان و در شرایط استرس‌آور عواملی چون داشتن سطوح مختلف حمایت عاطفی، ارتباطات نزدیک و نیاز به مراقبت از یکدیگر، بر روابط خانوادگی اثر می‌گذارند. متأهل بودن، به‌ویژه ازدواج مناسب با افزایش دسترسی به منابع اقتصادی و اجتماعی، موجب ارتقای سلامت و وضعیت روحی و جسمی افراد می‌شود. از طرفی، جنبه‌های منفی روابط زناشویی مانند فشارهای زناشویی و اختلافات زناشویی باعث ایجاد استرس و تضعیف رفاه می‌گردد.

نظریهٔ روند استرس پرلین (stress process theory) نشان می‌دهد که جنبه‌های مثبت و منفی روابط می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در رفاه فردی داشته باشد. محدودیت‌ها و تبعیض‌های ساختاری مثل جنسیت، نژاد و وضعیت اجتماعی اقتصادی روی بعضی از خانواده‌ها فشار بیشتری وارد می‌کند و این نابرابری تا نسل‌ها انتقال می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهند که اغلب مشکلات شدید و مداوم خانواده‌ها به احتمال زیاد به دلیل تجمع شرایط نامطلوب مثل فقر، استرس اجتماعی و اقتصادی، تربیت نادرست فرزندان، مصرف مواد مخدر و ناسازگاری‌هاست. بحران، سختی و مشکلات بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان هستند. در زمان‌های سخت و بحرانی مانند شرایط بد مالی، مرگ، طلاق، مشکلات جسمی و ازدست‌دادن شغل یا حتی شیوع بیماری کرونا برخی از افراد مقاومت بالایی دارند و می‌توانند به رغم مشقت و سختی‌های فراوان روحیه و سرزندگی خود را حفظ کنند. در مقابل، برخی نیز به سرعت در برابر مشکلات می‌شکنند و دچار افسردگی و اختلالات روانی می‌شوند. فردی به دلیل فقر پدرش تن به ازدواج می‌دهد، پسری برای اشتغال ازدواج می‌کند، دختری برای فرار از فضای خانه به زندگی مشترک رو می‌آورد و ازدواج‌ها بر پایهٔ اشتباه شکل می‌گیرند.

عملکرد نادرست خانواده روی سلامت روانی و جسمی کودکان و رفتار و عملکرد آن‌ها در خانه و مدرسه نیز اثر می‌گذارد، اما این بدان معنا نیست که تمام کودکانی که در خانواده‌هایی با مشکلات متعدد و شدید بزرگ می‌شوند عملکرد پایینی پیدا می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند مقاومت در برابر شرایط نامساعد با عواملی مانند انسجام خانواده، سیستم اعتقادی خانواده و راهبردهای مقابله‌ای، شیوهٔ تربیت و نظم و

استقلال محوری کودکان ارتباط دارد. بنابراین، مقاومت و تاب‌آوری ریشه در فرهنگ، مذهب و نژادهای مختلف دارد و بسته به عوامل ذکر شده میزان آن در افراد متفاوت است. با شیوع کرونا در جهان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مردم، سالم و ایمن نگه داشتن خانه و خانواده است. سازمان یونیسف بیان می‌کند همه‌گیری و زندگی در فضایی محدود برای مدت طولانی و به طور مداوم در معرض اخبار ناگوار بیماری بودن می‌تواند موجب وحشت، اضطراب و نگرانی شود و به خانواده‌ها توصیه می‌کند برای نزدیک کردن روابط اعضا و فعالیت مشترک برنامه‌ریزی کنند و همگی مشارکت داشته باشند.

تعریف

استرس واکنش بدن به نیازهای اساسی یا غیرمعمول فیزیکی، محیطی یا بین فردی است که می‌تواند ناشی از رویدادها و موقعیت‌های مثبت یا منفی باشد. و در نهایت موجب تنش، تحریک پذیری، فشار خون بالا و افسردگی و... می‌شوند. استرس‌ورهای شدید شامل مراقبت از والدین سالخورده، مرگ والدین یا خودکشی نوجوانان و سقط جنین هستند که حتی ممکن است پیش زمینه افسردگی مکرر و اختلافات زناشویی شوند.

بحران شرایطی است که نیاز به تغییر در الگوهای همیشگی رفتار دارد. بحران خانواده، وضعیتی است که عملکرد عادی خانواده را به هم می‌زند و نیاز به پاسخ جدیدی به عوامل استرس‌زا ایجاد می‌کند. توفان، گردباد، زلزله و جنگ، بحران‌های خارجی و مواردی مانند اعتیاد به الکل، خیانت، آلزایمر یا هر نوع بیماری ناتوان کننده بحران‌های داخلی محسوب می‌شوند.

استرس‌ها و بحران‌ها گاهی بخشی عادی از زندگی خانوادگی یا توالی رشد هستند، مانند بارداری، زایمان و تغییر یا ازدست دادن شغل، ترک کودکان از خانه، بازنشستگی و بیوه شدن. هرچه تعداد استرس‌ها یا بحران‌ها بیشتر باشد، نیاز به توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و سازگاری بیشتر می‌شود. به عنوان مثال، شما باردار می‌شوید و شوهر شما شغل خود را از دست می‌دهد، سپس به شما گفته می‌شود که فرزندان با نیازهای ویژه متولد خواهد شد و همسران فکر می‌کند که شما با نگهداری نوزاد کار درستی انجام نمی‌دهید. مطمئناً برای پشت‌سر گذاشتن سناریوی فوق به مهارت و پشتیبانی زیادی نیاز دارید! بسیاری از خانواده‌های مقاوم که توانایی پاسخ مثبت به بحران‌ها را دارند دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- ♦ هدف مشترک
- ♦ مهارت حل مسئله خوب
- ♦ توانایی به تأخیر انداختن نیازهایشان
- ♦ انعطاف پذیری
- ♦ تاب آوری

همچنین این توانایی به درک افراد از میزان کنترل سرنوشت خود نیز مربوط است.

مراحل یک بحران

بحران معمولاً با پنج مرحله مشخص می شود که ممکن است به ترتیب باشند یا مراحل باهم هم پوشانی داشته باشند. آگاهی از مراحل و واکنش های خانواده در هر مرحله اجازه می دهد تا بحران بهتر بررسی شود. همان طور که در زیر توضیح داده می شود، مراحل بحرانی که یک خانواده به طور کلی تجربه می کند؛ شامل موارد زیر است:

مرحله نخست، بحران خانواده آغاز شده است: وقتی دو یا چند عنصر که به ایجاد وضعیت بحرانی کمک می کنند باهم درگیر شوند، یک خانواده دچار بحران می شود، سپس شرایط خانواده تغییر می کند و استرس و اضطراب افزایش می یابد.

مرحله دوم، مشاهده بحران به عنوان تهدیدکننده اعضای خانواده: بحران تهدیدی برای اهداف، امنیت یا روابط عاطفی خانواده است. درحالی که همه بحران ها استرس زاینده، برخی از بحران ها مانند مرگ خانواده یا دوستان نزدیک، بیماری های جدی، صدمات شخصی، یا بلایای زیست محیطی تهدیدی جهانی هستند.

مرحله سوم، ایجاد یک واکنش نامنظم: خانواده با شکست راهبردها و منابعی که قبلاً برای حل مشکلاتش استفاده می شده است به طور فزاینده ای بی نظم می شود. اعضای خانواده احساس افزایش آسیب پذیری، درماندگی، اضطراب و سردرگمی می کنند. درنتیجه، احساس از دست دادن کنترل و ناتوانی در انجام وظایف خانواده ممکن است برای اعضای خانواده تشدید و ناتوان کننده شود.

مرحله چهارم، جست و جوی راه حل در تلاش برای مقابله با تنش فزاینده: خانواده شروع به مشارکت دوستان، بستگان، همسایگان و دیگران در بحران می کند. به طور معمول، هریک از اعضای خانواده به دنبال شخصی هستند تا دیدگاه های خود را درباره بحران و حل و فصل آن تأیید کند. نظرات و توصیه های متناقض می تواند بر آشفتگی و

بی‌ثباتی خانواده بیفزاید. هنگامی که خانواده نتواند راه‌حل‌های مناسبی برای بحران بیابد، زنجیره‌ای از رویدادها آغاز می‌شود و بحران دیگری را برای خانواده ایجاد می‌کند. مداخله سریع برای جلوگیری از فروپاشی کامل عملکرد خانواده ضروری است.

مرحله پنجم، پیدا کردن راهبردهای جدید مقابله‌ای: هنگامی که پشتیبانی برای مقابله با بحران از سوی یک فرد کمک‌رسان بدون قضاوت و ماهر در دسترس باشد، این مرحله می‌تواند نقطه عطفی برای بهتر شدن خانواده در بحران و شروع بهبود شرایط خانواده باشد.

تنش و مبارزات ایجاد شده توسط بحران انگیزه‌ای را برای خانواده ایجاد می‌کند تا اعضا راهبردهای مقابله‌ای جدید را بیاموزند و از آن‌ها و از منابع جدید استفاده کنند. خانواده با مداخله حمایتی متوجه می‌شود که می‌تواند بر بحران مسلط شود و بر آن فائق آید یا حداقل تصدیق، پذیرش و سازگاری با ضرر ناشی از بحران را نشان دهد.

انواع بحران در خانواده‌ها

بیماری جسمی و معلولیت، مرگ همسر یا یکی از اعضای نزدیک خانواده و بیماری شدید یا صدمه به خود از انواع بحران‌هایی هستند که خانواده‌ها متحمل می‌شوند. هنگامی که قول می‌دهید «در بیماری و در سلامتی در کنار یکدیگر باشید» واقعاً نمی‌دانید این به چه معناست.

مسائلی وجود دارد که باید هنگام بیماری شدید شما یا همسران بحث شود. شما باید در مورد صمیمیت و ازدست‌دادن آن به دلیل بیماری صحبت کنید. چگونه از نظر احساسی، فکری، جنسی و تفریحی با این مسئله برخورد خواهید کرد؟ آن را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید که باهم به اشتراک می‌گذارید. مورد دیگر ایجاد مرزهای بهداشتی است. اجازه ندهید بیماری به تنها کانون توجه در خانواده تبدیل شده و به ازدواجتان آسیب برساند و سعی کنید بحث‌های بیماری در اتاق خواب انجام نشود. حتی اگر بیماری ممکن است پایان‌ناپذیر باشد و شما می‌خواهید تمام وقت خود را باهم بگذرانید، باز هم برای تفکر، بازبایی قدرت، برنامه‌ریزی برای آینده به مقداری فاصله نیاز دارید.

بحران دیگر **خیانت** است. حتی رابطه جنسی سایبری می‌تواند بر ازدواج تأثیر بگذارد. این شامل پنهان کاری و تنش جنسی است و زمان، توجه، انرژی و محبت را از شریک زندگی می‌گیرد. حتی اگر بیشتر روابط جنسی سایبری شامل رابطه جنسی غیر حضوری

باشد، همه ویژگی‌های خیانت را دارد.

مردان تمایل به برقراری رابطه جنسی خارج از ازدواج بدون عشق دارند، در حالی که زنان سعی می‌کنند رابطه خارج از ازدواج را با یک رابطه عاشقانه مرتبط کنند.

بیکاری یک بحران خانوادگی است. مردها معمولاً به دلیل نقش سنتی شان به عنوان نان آور خانواده بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اگر زوجین اولویت‌های خود را دوباره ارزیابی و سبک زندگی خود را کوچک کنند و تصمیم بگیرند که چه چیز برای آن‌ها مهم است می‌تواند تجربه مثبتی داشته باشند.

سوء مصرف مواد ممکن است برای فرار از استرس خانواده رخ دهد، اما باعث ایجاد استرس برای همه اعضای خانواده می‌شود. و این مسئله فقط مخصوص والدین نیست و کودکان مصرف کننده هم باعث به وجود آمدن بحران می‌شوند.

مرگ یک بحران خانوادگی است. به ویژه اگر مرگ ناشی از خودکشی باشد، زیرا خانواده با سؤالات بی‌پاسخ زیادی مواجه می‌شود و توانایی کمک یا خداحافظی را از دست می‌دهد. مرگ همسر مهم‌ترین رویداد بحرانی برای افراد مسن است. زنان به احتمال زیاد آشکارا غصه می‌خورند و از طریق خانواده و دوستان به دنبال کمک هستند؛ اما مردان غم را به عنوان چیزی برای غلبه بر خود می‌بینند و ممکن است بیشتر روی کار یا فعالیت خود تمرکز کنند. کنار آمدن با مرگ یک کودک بسیار دشوار است؛ زیرا انتظار دارید که والدین شما قبل از شما بمیرند، اما نه فرزندان. برخی به دنبال یافتن آرامش بعد از مرگ فرزندان در دین هستند و برخی دیگر ایمان خود را به طور کامل از دست می‌دهند. زن و شوهر پس از مرگ فرزند باید زمانی را برای صحبت در مورد مسائلی مانند صمیمیت و نیازهای جنسی، دیدگاه‌ها و احساسات در مورد داشتن فرزندان دیگر و روش‌های تربیت فرزند برای کودک یا کودکان زنده مانده اختصاص دهند. مرگ والدین یک عامل استرس‌زای نسبتاً قابل انتظار است، اما وقتی واقعاً اتفاق می‌افتد، بازهم بحران محسوب می‌شود. وقتی افرادی را که در کودکی شما را می‌شناختند از دست می‌دهید، احساس می‌کنید بخشی از زندگی شما به پایان می‌رسد.

نشانه‌های نیاز خانواده به مشاوره و مداخله در بحران

در طول مواجهه با یک بحران باید علائم خطر در خانواده را جست‌وجو کنید. این علائم شامل افکار خودکشی یا رفتار خشونت‌آمیز، ادعای احساس گرفتار شدن یا تهدید به

حمله به فرد یا جامعه است. در صورتی که شاهد بروز این علایم بودید، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. همچنین در صورتی که افراد از روش‌های مقابله‌ای ناسازگارانه استفاده می‌کنند، مانند مصرف مواد و الکل، نیاز است به متخصص مراجعه کنند.

راهبردهای مدیریت استرس و بحران

راهبردهای مفیدی برای مدیریت استرس و بحران وجود دارد که ممکن است فرد را مجبور کند ارزش‌های اصلی یا فلسفه زندگی خود را در نتیجه شرایط بحرانی تغییر دهد. پی بردن به اینکه کدام ابزارهای مدیریت استرس برای شما بهترین کارایی را دارد می‌تواند یک فرایند طولانی باشد. در حالی که هیچ روش کاملی برای مدیریت استرس و بحران وجود ندارد، اما نکات زیر ممکن است برای شما و خانواده‌تان مفید باشد:

نشانه‌های استرس خود و دیگر اعضای خانواده را بشناسید. به عنوان مثال، وقتی استرس دارید، فراموش کار، تندمزاج، بی‌دست‌وپا یا چیز دیگری می‌شوید؟ به این فکر کنید که بیشتر چه چیزی توجه شما را به خود جلب می‌کند. فرزندان و سایر اعضای خانواده خود را از نظر علایم استرس رصد کنید و از آن‌ها بخواهید همین کار را برای شما انجام دهند. گاه دیگران قبل از ما متوجه علایم استرس ما می‌شوند.

یک دیدگاه واقع‌بینانه ایجاد کنید. خوش‌بین باشید و نیمه پر لیوان را بدون انکار واقعیت ببینید. خوش‌بینی این نیست که همه چیز را گلگون ببینیم. افراد خوش‌بین مشکلات را نادیده نمی‌گیرند و وانمود نمی‌کنند که زندگی کامل است. آن‌ها فقط تمرکز می‌کنند که چه چیزی در یک موقعیت خوب است و چه کاری می‌توانند انجام دهند تا اوضاع بهتر شود.

از سرزنش پرهیزید. یکدیگر را سرزنش نکنید، بلکه یکدیگر را از سرزنش خود و دیگران حفظ کنید.

به دنبال فرصت‌هایی برای سرگرمی باشید و برای انجام کاری که برای شما و خانواده شما معنادار، آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده است وقت بگذارید. کتاب بخوانید، روی ایوان بنشینید و از مناظر لذت ببرید، با خانواده خود چای بنوشید، یا یک فیلم خانوادگی یا بازی شبانه داشته باشید. سعی کنید فاجعه به طور کامل بر جهان شما تسلط پیدا نکند و به غذا خوردن، سینما و پیاده‌روی بروید.

انگیزه‌های مخرب را در کنترل داشته باشید. به جای پاسخ به بحران با عصبانیت، سوء

مصرف مواد مخدر / الکل یا ترک عاطفی به دنبال راه حل بگردید.

در ابتدای شروع بحران مداخله کنید. وقتی می بینید که بحران در راه است، سعی کنید از بدتر شدن مشکل جلوگیری کنید.

تنفس عمیق یا ذهن آگاهی را با خانواده خود تمرین کنید. وقتی دچار اضطراب و استرس شدید می شوید، سعی کنید یک دقیقه یا بیشتر بنشینید و نفس بکشید. اگر واقعاً در ذهن خود بگویید «من نفس می کشم، و من نفس می کشم» کمک می کند. ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما ذهن شما را بر چیزی تمرکز می کند که می توانید کنترل کنید: نفس شما. و به این ترتیب آرامش پیدا می کنید. به کودکان بیاموزید که چگونه از نفس خود برای آرامش استفاده کنند. در طول برنامه روزانه خود، تنفس خانوادگی را در نظر بگیرید. هرچه بیشتر تمرین داشته باشید، وقتی استرس دارید این کار را راحت تر انجام می دهید.

به اندازه کافی بخوابید. اکثر متخصصان بهداشت تشخیص می دهند افرادی که حداقل هشت ساعت می خوابند استرس و ناراحتی کمتری دارند و می توانند عصبانیت خود را کنترل کنند. در صورت امکان، یک چرت بعد از ظهر را برای تأمین نیازهای خواب خود امتحان کنید. برخی از افراد متوجه می شوند که حتی پانزده دقیقه چرت زدن نیز می تواند آن ها را بسیار شاداب کند. فقط سعی کنید بعد از ظهرها نخوابید تا بتوانید شب ها همچنان بخوابید. مطمئن شوید که برای بچه های خود نیز برنامه خواب سالم دارید.

احساسات خود و دیگران را بپذیرید. احساساتی مانند ناراحتی، اضطراب، عصبانیت یا استرس همگی طبیعی هستند. توجه به این احساسات و نام گذاری آن ها می تواند به ما در دل سوzy به خود کمک کند. مانند بهترین دوستان به خود دلداری دهید و استرس و اضطرابتان را بپذیرید.

نیازهای احساسی اعضای خانواده خود را در نظر بگیرید. اولویت های ما ممکن است در بحران ناگهان تغییر کنند. اطمینان حاصل کنید که نیازهای اعضای خانواده یا سایر ساکنان خانه را در طول روند بحران درک می کنید و به آن احترام می گذارید.

انرژی خود را برای چیزهایی که می توانید کنترل کنید ذخیره نمایید. اتفاقات بی شماری رخ می دهد که ما هیچ کنترلی بر آن ها نداریم. به جای صرف انرژی برای سناریوهای خارج از کنترلتان، انرژی خود را وقف کارها و اعمالی کنید که می توانید برای شروع روند ترمیم، بهبودی یا بازگشت به حالت عادی انجام دهید.



شبکه حمایتی خود را توسعه دهید یا از آن استفاده کنید. شبکه حمایتی شما متشکل از افرادی می‌باشد که ممکن است نقش‌های متفاوتی را در زندگی‌تان ایفا کنند. از شبکه حمایتی خود برای صحبت در مورد احساساتتان و کمک گرفتن استفاده کنید. اگر محدود به معاشرت حضوری نیستید، در رسانه‌های اجتماعی، پیام‌های متنی، ایمیل یا تماس‌های ویدئویی با افراد تماس بگیرید تا به شما کمک کند ارتباط بیشتری با شبکه حمایتی خود برقرار کنید.

خنده بهترین درمان است. همیشه از شوخ طبعی استفاده کنید. راهبردهای مضر مثل نگه داشتن احساسات درونی، ناامیدی از دیگران و انکار یا اجتناب از مشکل یا مسئله فقط بحران را بدتر می‌کنند. اما طنز و خنده، تسکین‌دهنده استرس هستند و باعث تندرستی می‌شوند. چند دوست خانوادگی شوخ طبع پیدا کنید و یک مسابقه شوخی گفتن خانوادگی داشته باشید.

بر سلامت خود و دیگران در خانواده تمرکز کنید. افراد اغلب در مواقع استرس‌زا از الکل و مواد مخدر به عنوان یک مکانیسم مقابله استفاده می‌کنند. این رفتارها می‌تواند منجر به استرس و اضطراب بیشتر شوند. در عوض روی عادات سالم تمرکز کنید، مانند خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و نوشیدن آب بیشتر. سعی کنید حداقل سی دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشید. می‌توانید این کار را با قدم زدن در خانه یا محله یا پخش موسیقی انجام دهید.

از متخصصان کمک بگیرید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، از کسانی مانند روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید.

حرف دختر

اوقاتی برای خانواده؛
بایکدیگر وقت بگذرانیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اوقاتی برای خانواده؛ با یکدیگر وقت بگذرانیم

مقدمه

خانواده اولین نهاد مسئول در مقابل شکل دهی ارزش های ارتباطی فرزندان و همچنین مهم ترین نهاد اجتماعی است که فرزند تجربه می کند. ارتباط والدین با فرزندان مستقیماً بر چگونگی ارتباط اجتماعی فرزند با دنیای پیرامونش تأثیر می گذارد و والدین این امکان را دارند تا مهارت های ارتباطی را به فرزندان خود بیاموزند.

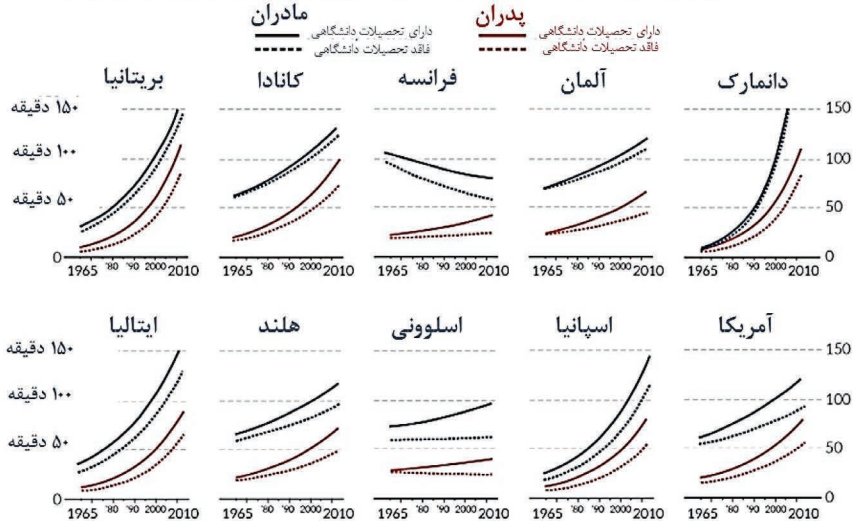
تربیت از مهم ترین کارکردهای خانواده و پرورش انسان شایسته و انتخاب شیوه های صحیح فرزندپروری از اصلی ترین دغدغه های این بنیان است. به نظر می رسد نحوه ارتباط والدین با یکدیگر و فرزندان یکی از مهم ترین عواملی است که سبک تربیتی خانواده را شکل می دهد و شکی نیست که گفت و گو بستر مناسب روابط باکیفیت در خانواده را ایجاد می کند. رابطه گفت و گو محور مسئولیت پذیری، تعامل و پذیرش را میان افراد به وجود می آورد.

یکی از مهم ترین نتایج نامطلوب عدم تعامل در خانواده پدیده طلاق است. طلاق یک آسیب عاطفی است که سلامت روانی اجتماعی فرد را تهدید می کند و برای درمانگرها و همچنین دولت نگرانی هایی را به وجود می آورد. تعداد زوج هایی که درخواست طلاق می کنند در کشورهای مختلف به سرعت در حال افزایش است. ازدواج می تواند در هر نقطه ای پایان پذیرد، خواه قبل یا بعد از جشن ازدواج. براساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ توسط دکتر اخوان و همکارانشان منتشر شده است، در ایران از هر ۱۰۰۰ ازدواج ۱۵۳ مورد به طلاق ختم می شود. این رقم به طور پیوسته در حال افزایش است و ایران را در جایگاهی قرار داده است که به عنوان یکی از کشورهای دارای نرخ بالای طلاق شناخته می شود. علاوه بر طلاق، افزایش شدید در تعداد زوج های ایرانی ناراضی، یک نگرانی بزرگ محسوب می شود.

میزان وقت گذرانی والدین با فرزندان به عوامل مختلفی بستگی دارد و کار بیرون از خانه یکی از این عوامل است. نظرات، عرف های خانوادگی، تعداد اعضای خانواده و انتظارات رابطه ای (مردزن، والدین فرزند و فرزند فرزند) مواردی هستند که بر این موضوع تأثیر می گذارند. تحقیقات نشان داده اند که میزان ارتباط والدین با فرزندان نسبت به گذشته افزایش یافته و این امر نشان دهنده اهمیت این موضوع است. جالب است بدانید در اکثر کشورهای جهان ارتباط مادر فرزند و پدر فرزند هر دو افزایش یافته و تفاوت زمانی ای که این دو نفر برای فرزندان خود صرف می کنند کمتر شده است.

والدین روزانه چه مدت زمانی را با فرزندان خود می گذرانند؟

این زمان شامل شستشو، غذا دادن و غذا درست کردن، آمادگی برای خواب، نظارت و بازی با فرزندان می شود.



Daily childcare is measured in minutes per day, based on data from the Multinational Time Use Study (MTUS). This is measured for parents aged 18-65 living in households with at least one child under 13 years old.
The data presented is based on modelled figures which are comparable across countries by adjusting for partnership status, number of children, age of youngest child, employment status, and survey day of week at the overall sample means.
Data source: Guilia M. Dotti Sani & Judith Treas (2016). Educational gradients in parents' childcare time across countries, 1965-2012. *Journal of Marriage and Family*.
OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Esteban Ortiz-Ospina.

این وقت گذرانی چه فوایدی دارد؟

بچه‌ها از زمانی که به دنیا می‌آیند تا هنگامی که بزرگ می‌شوند نیاز به توجه و وقت گذرانی از سمت والدین دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که کیفیت و کمیت زمانی که برای کودکان صرف می‌شود به عنوان اولین پله برای رشد کودکانی خوش حال تر بسیار حایز اهمیت است و نتیجه آن در فضای کل جامعه مشهود خواهد بود. هدف اصلی از این ارتباط و وقت گذرانی ایجاد فرصت‌هایی برای تمام اعضای خانواده است تا به یکدیگر عشق بورزند و درکی متقابل از هم پیدا کنند.

بهم‌بودن زمینه بحث‌های مهم خانوادگی را ایجاد می‌کند. کودکان وقتی می‌بینند که زمانی به طور خاص برای آن‌ها و کل خانواده اختصاص داده می‌شوند با آغوشی باز آن را می‌پذیرند و سؤالاتشان را می‌پرسند یا دغدغه‌های ذهنی خود را با شما در میان می‌گذارند و هرگاه مشکلی برایشان پیش آمد آن را مطرح می‌کنند و به دنبال نصایح و توصیه‌های شما هستند.

میزان زمانی که والدین برای بازی با فرزندان، خواندن کتاب، کمک به آن‌ها در تکالیف مدرسه و ... می‌گذارند رابطهٔ مثبتی با الگوهای رفتاری فرزندان، نمرات مدرسه، مهارت‌های شناختی و رشد آن‌ها دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط با هر دو والد باعث بهبود عملکرد در مدرسه و کاهش مشکلات رفتاری در نوجوانی می‌شود. علاوه بر آن، این نوع وقت‌گذرانی برای والدین نیز سودمند است و موجب افزایش خوش‌حالی و کاهش ناراحتی، استرس و خستگی می‌شود.

این وقت‌گذرانی‌ها موجب می‌شود تا والدین نقاط ضعف و قوت کودکان خود را بشناسند و در ارتقای آن‌ها بکوشند. از طرفی، موجب می‌شود تا شرایط جدیدی را مدام تجربه کنند که این امر موجب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود. هرچه کودک در طی زمان اتفاقات و مسائل و فرصت‌های جدیدی را تجربه کند، حس اعتماد به خود در او پرورش می‌یابد و نه تنها بر خود شخص بلکه بر کل جامعه اثر مثبتی می‌گذارد.

والدین یکی از تأثیرگذارترین مربی‌های بچه‌ها هستند. وقتی بچه‌ها زمان کافی را با خانواده خود بگذرانند فرصت می‌یابند از رفتارهای آن‌ها الگوبرداری کنند. برای بچه‌ها بسیار حیاتی است تا نحوهٔ مقابله با خطرات، مشکلات و تداخلات اجتماعی را یاد بگیرند و چه کسی بهتر و نزدیک‌تر از پدر و مادر! ما همگی کمابیش نسخهٔ دیگری از والدین خود هستیم و این مسئله انکارناپذیر است.

مهارت‌های اجتماعی خوب از واجباتی است که هر شخص بالغ باید تا حد خوبی با آن آشنا باشد. برای یک نوجوان درک رفتار اجتماعی مناسب و هدایت کردن یک موقعیت اجتماعی چالشی بزرگ است. کانون خانواده محلی بسیار غنی و مناسب برای آموختن این مهم می‌باشد. برای مثال انجام بازی‌های گروهی به فرزندان کمک می‌کند تا تعارضات را حل کنند و درک متقابل را یاد بگیرند و در واقع، تمرینی است برای مدیریت شرایط اجتماعی‌ای که برای آن‌ها در آینده پیش می‌آید.

شکی نیست که ساختن خاطرات و تجربیات مشترک موجب مستحکم‌شدن پل‌های ارتباطاتی خانواده می‌شود. پس سفر رفتن، تلاش برای ایجاد تجربه‌های جدید و وقت‌گذرانی‌های هدفمند موجب می‌شود تا خانواده‌ای پایدار و سالم داشته باشید. یکی از مهم‌ترین فواید تعامل ایجاد صمیمیت بین زوجین است که در ادامه به این مهم می‌پردازیم.

صمیمت بین زوجین نقش کلیدی در رضایتمندی از یک ازدواج را بازی می‌کند. صمیمیت

یک عامل کاهنده استرس است و نقش اساسی در عملکرد زناشویی، تعهد، پایداری و سلامت فیزیکی و روانی ایفا می‌کند. همان طور که وجود صمیمیت نقش مهمی در رضایتمندی از ازدواج دارد، نبود آن می‌تواند دلیل اصلی طلاق، فرسایش اعتماد متقابل و عشق میان یک زوج باشد.

صمیمیت چیست؟ فرآیندی پویاست که در بستر تعهدی دوجانبه بین زوجین با افشاکردن درون خود، قابل اعتماد بودن و نزدیک بودن عاطفی در جریان است.

فکر، عمل و رفتار افراد تحت تأثیر پویایی نظام خانواده قرار می‌گیرد و همچنین متقابلاً افراد بر آن تأثیر می‌گذارند، زیرا این یک امر اجتناب‌ناپذیر است و فرد و خانواده را نمی‌توان از یکدیگر مجزا دانست. ظرفیت صمیمیت بیشتر وابسته به زمینهٔ مبدأ خانوادگی زوجین است جایی که ارزش‌های فعلی، رفتارها و نوع نگرش به صمیمیت در آن شکل گرفته است.

نظریهٔ نظام خانواده (Family Systems Theory) خاطرنشان می‌کند ایجاد توازن میان زمان باهم‌بودن و زمان شخصی امری لازم است. وقت‌گذاری برای ایجاد صمیمیت بین زوجین و ایجاد احساس نزدیکی به همسر ضروری است. همچنین این باهم‌بودن کمک می‌کند تا استرس آن‌ها کاهش یابد و ارتباط میان آن‌ها تسهیل شود.

طول مدت ازدواج بر پیشرفت صمیمیت بین زوجین تأثیر می‌گذارد. عشق و عاطفه به‌مرور زمان افزایش می‌یابد. زوج‌هایی که زمان بیشتری از ازدواج آن‌ها می‌گذرد در مقایسه با کسانی که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند صمیمیت بیشتری را تجربه می‌کنند. طی تحقیقات تأثیر این امر در زنان بیشتر مشاهده شده است. از دیگر عوامل تأثیرگذار بر صمیمیت، میزان زمانی است که زوجین در تعامل با یکدیگر می‌گذرانند که برنامهٔ کاری فشرده یا داشتن فرزند این زمان را محدود می‌کند. کمبود زمان باهم‌بودن می‌تواند به رابطهٔ عاطفی بین افراد آسیب زند، موجب ایجاد تعارض شود و سطح صمیمیت را دستخوش تغییر کند. از طرفی، وقت‌گذاری بیش از حد و تکراری دو نفره ممکن است باعث فرسوده‌شدن رابطه شود. برای جلوگیری از این امر می‌توان روتین‌ها را شکست و به دنبال تجربه‌های جدید بود و در فعالیتهای اجتماعی با دوستان، خانواده و ... شرکت کرد. فعالیتهای اجتماعی همچنین این فرصت را فراهم می‌کند تا افراد شریک زندگی خود را بهتر بشناسند و تعاملات اجتماعی او را رصد کنند که این مسئله منجر به درک متقابل بهتر در ادامهٔ مسیر زندگی می‌شود. لازم به ذکر است داشتن دوستان مشترک و

جدا هر دو می‌تواند باعث افزایش صمیمیت و کیفیت روابط زوجین شود.

چگونه با خانواده خود وقت بگذرانیم؟

سلامت ذهنی اعضای خانواده را ارتقا دهید. بیان افکار و احساسات و جست‌وجو برای توصیه‌های مفید در رابطه با مشکلات و درگیری‌های ذهنی در کانون خانواده میسر می‌شود. شرکت کردن در تجربیات مشترک دل‌انگیز همچنین می‌تواند اثر بسیار عمیق و مؤثری بر سلامت ذهن بگذارد. انجام یک فعالیت خارج از خانه یا یک تعامل مثبت اجتماعی موجب کاهش هورمون‌های استرس می‌شود و موجبات آرامش فرد را فراهم می‌کند.

بگذارید اعضای خانواده احساس دوست‌داشته‌شدن و موردتوجه‌بودن را تجربه کنند. با انجام فعالیت‌های فرح‌بخش و وقت‌گذشتن برای آن‌ها در خلال روزمرگی‌ها و کارهای شخصی خود به آن‌ها نشان دهید که با اهمیت هستند و جایگاهی ویژه برای شما دارند و در پایان یادتان باشد که کلید وقت‌گذرانی مناسب و مثبت با اعضای خانواده این است که در این زمان‌های مشخص تمام توجه و حواس خود را متمرکز کنید. برنامه خانوادگی را زمانی نگذارید که فکرتان جای دیگری است.

افراد یک خانواده مستحکم سعی می‌کنند تا با یکدیگر وقت بگذرانند و زمان‌های خاصی را برای تعامل با یکدیگر مشخص کنند، دور هم جمع شوند و گفت‌وگو کنند تا در خلال آن هریک توجه لازم را از این فضا دریافت نمایند. این زمان می‌تواند به‌سادگی در هنگام صرف شام یا گذراندن تعطیلات آخر هفته و یا یک پیاده‌روی خانوادگی باشد. این امر کمک می‌کند تا افراد با یکدیگر ارتباط بگیرند، یادشان باشد که عضوی از یک خانواده هستند و هرچند در طول هفته هرکس مشغول به کار شخصی خودش است، می‌داند که نهایتاً زمانی فرامی‌رسد تا توجه، محبت و ارتباط لازم را با خانواده خود برقرار کند. علاوه بر این، لازم است که هر فرزند زمان مخصوص به خود را برای ارتباط با پدر و مادر داشته باشد. بهتر است این کار در زمان‌های برنامه‌ریزی شده رخ دهد و عواملی مانند پاسخ‌دادن یک تلفن کاری آن را مخدوش نکند. این امر باعث رشد ارتباطات بین فردی می‌شود. به فرزند خود اجازه دهید تا در مورد چگونگی گذراندن این زمان تصمیم بگیرد؛ خواندن شعر یا کتاب، بازی کردن یا قدم‌زدن. در کنار این وقت‌گذرانی تعیین شده لازم است از هر فرصت کوچکی بهره‌برید تا با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید. وقت‌گذرانی‌های متناوب هرچند کوتاه (یک تا دو دقیقه) شامل فعالیت‌های موردعلاقه فرزندان در خلال

کارهای روزمره از مؤثرترین راه‌های ارتباطی است. به‌عنوان مثال، شعرخواندن در مسیر خرید یا قصه‌گفتن تا زمان آماده‌شدن شام.

در شرایطی که امروزه تحت تأثیر شیوع بیماری کووید-۱۹ با آن روبه‌رو هستیم، ارتباطات اجتماعی به‌خصوص ارتباطات خانوادگی اهمیتی بیش‌ازپیش پیدا کرده است. در پاندمی کووید-۱۹ ما زمان بیشتری را نسبت به قبل با خانواده خود می‌گذرانیم که در آن واحد می‌تواند پیامدهای مثبت و همچنین چالش برانگیز برای ما داشته باشد. احساس امنیت و حمایت فرزندان در خانه برای مقابله کردن آن‌ها با این شرایط پیچیده بسیار مهم است. سعی کنید روتین روزانه‌ای برای تمام اعضای خانواده در نظر بگیرید. داشتن برنامه روزانه مشخص باعث می‌شود که بتوانید به کارهای شخصی خود رسیدگی کنید، به فرزندان بسته به سن آن‌ها در انجام فعالیت‌هایشان کمک نمایید. از کودکان تا بخواهید نگرانی‌هایشان را با شما در میان بگذارند و سعی کنید با رویکردی منطقی آن‌ها را در این مسیر یاری کنید. داشتن مکالماتی صادقانه و پیوسته با همسر و فرزندان می‌تواند تنش‌های خانواده و مشکلات به‌وجودآمده را بکاهد. در این بین، فراموش نکنید که ایجاد حس مسئولیت در فرزندان امری مهم است که مداخلات ما نباید آن را خدشه‌دار کند. هریک از اعضای خانواده می‌بایست زمان مشخصی را برای تنهایی، کار یا فعالیت‌های شخصی خود اختصاص دهند.

برای وقت‌گذرانی مؤثر با خانواده پیشنهادهای زیر را می‌توان ذکر کرد:

- ♦ انجام بازی‌های فکری گروهی مانند حل کردن جدول
- ♦ طبخ غذا و شیرینی‌های جدید
- ♦ دیدن فیلم
- ♦ گشت و قدم‌زنی شبانه
- ♦ ساختن کاردستی
- ♦ فعالیت‌های فیزیکی مانند دویدن در پارک و دوچرخه‌سواری
- ♦ تعریف کردن خاطرات قدیمی
- ♦ جابه‌جا کردن وسایل منزل
- ♦ به اشتراک گذاشتن آموزه‌های کار و مدرسه
- ♦ دعوت کردن از همسایه‌ها، دوستان و سایر اقوام
- ♦ رفتن به سینما، تئاتر، کنسرت، موزه و به اشتراک گذاری نظرات پس از آن

- ♦ شرکت در مناسک مذهبی
 - ♦ تلویزیون، رادیو، تلفن و کامپیوتر را خاموش کنید و به فعالیت‌های بیرون از خانه بپردازید
 - ♦ راجع به سفر و فعالیت‌هایی که می‌توانید در تعطیلات پیش رو داشته باشید صحبت کنید
 - ♦ در خانه خود گل و گیاه بکارید و از آن‌ها مراقبت کنید
 - ♦ برای احوال‌پرسی به پدر بزرگ یا مادر بزرگ و سایر اقوام تماس بگیرید
 - ♦ روز مادر، پدر و ... را جشن بگیرید و برای آن فرد کاری خاص کنید
 - ♦ باهم به پیک‌نیک بروید
 - ♦ به خرید بروید
- همچنین می‌تواند با استفاده از خلاقیت خود و در نظر گرفتن سلايق و علايق خانواده موارد ديگري را به اين فهرست اضافه كند.

حرف
گفت

حرف و فن

منابع



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

منابع خانواده گفتگو محور

۱- سرلک، ع؛ سعیدی، ف؛ (۱۳۹۲). ابراز علاقه همسران: هنر زندگی در مسیر بندگی. نشریه فرهنگ در دانشگاه اسلامی. ش(۹)

2- Valencia. G, Why you should say "I love you" today – and always, <https://news.fiu.edu/2020/why-you-should-say-i-love-you-today-and-every-day>, (2020)

3. Tavakolizadeh, Jahanshir, Mahbobe Nejatian, and Ahmad Soori. «The effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women.» *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 171 (2015): 214-221.

۴. احسانی، ا؛ زمانی، ا.ر؛ (۱۳۹۴). برقراری ارتباط مؤثر در خانواده و محیط کار.

5. <https://www.udel.edu/academics/colleges/canr/cooperative-extension/fact-sheets/building-strong-family-relationships/>

6. <https://www.udel.edu/academics/colleges/canr/cooperative-extension/fact-sheets/building-strong-family-relationships/>

۷. محتوای آموزشی راهنما برای پویش ملی روابط خانوادگی سالم

8. Jafari, Alireza, Ali Alami, Elham Charoghchian, Ali Delshad Noghabi, and Mahbobeh Nejatian. «The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women.» *BMC women's health* 21, no. 1 (2021): 1-10.

9. Rusman, Farid. «Interpersonal Relationship and Communication between Husband and Wife: A Case Study in Batu City.» In 6th International Conference on Community Development (ICCD 2019), pp. 202-204. Atlantis Press, 2019.

منابع خانواده‌ی خشونت پرهیز

۱. احسانی، ا؛ زمانی، ا.ر؛ (۱۳۹۴). برقراری ارتباط مؤثر در خانواده و محیط کار

۲. صابریان معصومه، آتش نفس الهه، بهنام بهناز، حقیقت شهلا. بررسی عوامل مؤثر در بروز خشونت خانگی و روش‌های مقابله با آن از دیدگاه زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی- درمانی شهرستان سمنان در سال ۱۳۸۲. مجله پزشکی قانونی. ۱۳۸۳

۳. فریدی زاد، ف؛ حیدری، م.ح؛ نیستانی، م.ر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه گفتگو محوری در خانواده با خودگردانی فرزندان و تبیین تربیتی آن. نشریه علمی فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده. ش(۴۹)

4. Fallesen, Peter, and Michael Gähler. «Family type and parents' time with children: Longitudinal evidence for Denmark.» *Acta Sociologica* 63, no. 4 (2020): 361-380.

5. The importance of family time, <https://www.eacs.wa.edu.au/2019/03/>



importance-family-time/, (2019)

6. Esteban Ortiz. O, <https://ourworldindata.org/parents-time-with-kids>, (2020)

7. <https://www.udel.edu/academics/colleges/canr/cooperative-extension/fact-sheets/building-strong-family-relationships/>

8. Rusman Farid. «Interpersonal Relationship and Communication between Husband and Wife: A Case Study in Batu City.» In 6th International Conference on Community Development (ICCD 2019), pp. 202-204. Atlantis Press, 2019.

منابع خانواده‌ساختارمند

1. Us Department Of Health and Human Service, early childhood learning and knowledge center, mental health, assessing family crisis (2018)
2. Elliott, S., & Gray, A. (2000). Family structures: a report for the New Zealand immigration service. Department of Labour, Immigration Service, New Zealand.
3. Pasley, K. and Petren, R.E. (2015). Family Structure. In Encyclopedia of Family Studies, C.L. Shehan (Ed.).
4. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. Innov Aging. 2017;1(3):igx025.
5. Szcześniak M, Tułeczka M. Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence. Psychol Res Behav Manag. 2020;13:223-232
- Ratner, Kaylin, «Boundaries: The Relationships among Family Structure, Identity Style, and Psychopathology» (2015). Electronic Theses and Dissertations. 713.
6. Jabbari B, Rouster AS. Family Dynamics. [Updated 2021 Jul 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-.
7. Sharma R. The Family and Family Structure Classification Redefined for the Current Times. J Family Med Prim Care. 2013;2(4):306-310.

۸. ایروانی، م.، و یوسفی حمیدی، س. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و بحران هویت نوجوانان خمینی شهر در سال ۱۳۸۸. مطالعات جامعه‌شناسی، ۱(۴)، ۱۴۱-۱۶۱.

۹. حسینی، د. روابط سالم و سازنده بین همسران (زن و شوهر)، مجله معرفت، شماره ۷۵، ۴ آذر ۱۳۸۷

۱۰. آقاجانی، ن. مشارکت‌پذیری اعضای خانواده، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، مجله ویستا، ۱۴ آبان ۱۴۰۰

منابع خانواده‌حمایتگر

۱. محتوای آموزشی راهنما برای پویش ملی روابط خانوادگی سالم مهارت‌های لازم برای خانواده گفتگو مدار

و خشونت پرهیز

۲. راهکارهای تحکیم بنیان خانواده، حمیده محدثی، دکتر محمد یوسفی اصل
۳. شاخص‌های خانواده کارآمد، حجت‌الاسلام و المسلمین محمد مهدی صفورایی پاریزی
۴. برقراری ارتباط موثر در خانواده و محیط کار
۵. فریدی‌زاد، ف؛ حیدری، م.ح؛ نیستانی، م.ر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه گفتگو محوری در خانواده با خودگردانی فرزندان و تبیین تربیتی آن. نشریه علمی فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده. ش (۴۹)

6. Orrego, Victoria & Rodriguez, Jose. (2001). Family Communication Patterns and College Adjustment: The Effects of Communication and Conflictual Independence on College Students. The Journal of Family Communication. 1. 175-189.

7. Koerner, Ascan & Fitzpatrick, Mary. (2002). Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. Annals of the International Communication Association. 26. 36-65.

منابع خانواده همدل

1. Barbato, Carole A., Elizabeth E. Graham, and Elizabeth M. Perse.
«Communicating in the family: An examination of the relationship of family communication climate and interpersonal communication motives.» Journal of Family Communication 3.3 (2003):123-148.
2. How to promote learning and interact wisely within increased time at home with children, <https://www.unicef.org/mena/stories/5-tips-parents>, (2020)
۳. محتوای آموزشی راهنما برای پویش ملی روابط خانوادگی سالم
4. Paleari, Giorgia & Tagliabue, Semira & Lanz, Margherita. (2011). Empathic Perspective Taking in Family Relationships: A Social Relations Analysis.
5. Jafari, Alireza, Ali Alami, Elham Charoghchian, Ali Delshad Noghabi, and Mahbobeh Nejatian. «The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women.» BMC women's health 21, no. 1 (2021): 1-10.
۶. رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با سازگاری و شادکامی، صحرارودی جعفری ملیحه، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش سال سوم، شماره ۲۴ خرداد، ۱۳۹۹
7. Walęcka-Matyja, Katarzyna. (2015). Empathy of adolescent from families of different structure.. Kwartalnik Naukowy. 3. 205-218.

منابع خانواده همراه

1. Holly Tired and Sean Knurek. Strategies to cope with family stress, Michigan State University Extension May 26, 2020 from an original article written by Terry Clark-Jones
2. 2012 Debi Levine, MS, LMFT .Conflict, Family Crises, and Crisis Management June 7,
3. Bonnefil, M.C., Jacobson, G.F. Family crisis intervention. Clin Soc Work J 7, 200–213 (1979).
4. 5 High-Stress Family Situations & How to Deal with Them, Psych central, Medically reviewed by Scientific Advisory Board — Written by Peter Stavinoha, PhD on May 17, 2016
5. Park, E. Surviving A Family Crisis. In Nelson, P.T. (2012) (Ed) Families Matter! A Newsletter Series for Parents of School-Age Youth. Newark, DE: Cooperative Extension, University of Delaware.
6. How to protect your family's mental health in the face of COVID-19 A conversation with adolescent psychology expert Dr. Lisa Damour. By UNICEF
۷. خانه خود را سالم و ایمن نگه دارید: برگرفته از مقاله‌ای به قلم لو شونفانگ و شن زوفنگ از دفتر یونیسیف در چین ۲۰۲۰
۸. مجله پیام زن، مرداد ماه سال ۱۳۹۰، شماره ۲۳۳، نیم‌نگاهی به بحران در خانواده‌های امروزی نویسنده مرتضی اشراقی

منابع اوقاتی برای خانواده

- ۱- فریدی زاد، ف؛ حیدری، م.ح؛ نیستانی، م.ر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه گفتگو محوری در خانواده با خودگردانی فرزندان و تبیین تربیتی آن. نشریه علمی فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده. ش(۴۹)
- 2- Barbato, Carole A., Elizabeth E. Graham, and Elizabeth M. Perse.
«Communicating in the family: An examination of the relationship of family communication climate and interpersonal communication motives.» Journal of Family Communication 3.3 (2003): 123-148.
- 3- Esteban Ortiz. O, <https://ourworldindata.org/parents-time-with-kids>, (2020)
- 4- How to promote learning and interact wisely within increased time at home with children, <https://www.unicef.org/mena/stories/5-tips-parents>, (2020)
- 5- <https://child.unl.edu/documents/313877/418719/365%20Ways%20to%20Spend%20Time%20with%20Your%20Family.pdf/365-Ways-to-Spend-Time-with-Your-Family.pdf>

6- The importance of family time, <https://www.eacs.wa.edu.au/2019/03/importance-family-time/>, (2019)

۷- محتوای آموزشی راهنما برای پویش ملی روابط خانوادگی سالم

8- Fallesen, Peter, and Michael Gähler. «Family type and parents' time with children: Longitudinal evidence for Denmark.» *Acta Sociologica* 63, no. 4 (2020): 361-380.

9- Tavakolizadeh, Jahanshir, Mahbobe Nejatian, and Ahmad Soori. «The effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women.» *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 171 (2015): 214-221.

10- Kamali, Zoleikha, Negah Allahyar, Shahla Ostovar, Syed Mohamed Shafeq bin Syed Mansor Alhabshi, and Mark D. Griffiths. «Factors that influence marital intimacy: A qualitative analysis of Iranian married couples.» *Cogent Psychology* 7, no. 1 (2020): 1771118.



