

## بسمه تعالی

### بهداشت روانی خانواده

مقدمه

موضوع بهداشت و سلامت روانی از زمانی که بشر وجود داشته و به ویژه از زمانی که او زندگی اجتماعی را شروع کرده، مطرح بوده است؛ چرا که انسان همواره سلامت خود را دوست می‌داشته، تمهیدات فراوانی را در پیش‌گیری از ابتلا به انواع بیماریها و گرفتاریهای روانی فراهم ساخته و جهت مقابله با فشارهای روانی بسیار تلاش کرده است. در طول تاریخ، دین یکی از پشتوانه‌های محکمی بوده است که در زمینه سلامت و بهداشت روان و چگونگی مقابله با فشارهای روانی و ... نقش خود را در جوامع مختلف، به صورت‌های متفاوت ایفا کرده است.

خانواده نخستین نهاد شکل‌گیری زندگی اجتماعی انسانها است. بدون تردید خانواده بهترین و شایسته‌ترین کانون برای پرورش استعدادها و شکوفایی انسانها است. زوجین در سایه همدلی و ایمان می‌توانند بستر مناسبی را برای رشد و شکوفایی فرزندان خود فراهم کنند و در پرتو کانون گرم و پر محبت خانواده تمامی فراز و نشیب‌های زندگی را برای عبور فرزندان خود هموار سازند و آنها را از گذرگاه‌های دشوار زندگی به سوی رشد و تعالی رهنمون گردند.

در عصر حاضر خانواده با دو رویکرد مخاطره‌آمیز و متفاوت رو به رو است که هر دوی آنها مصلحت خانواده و سلامت او را تهدید نموده و این کانون مقدس انس و الفت، مودت و رحمت را به ورطه آسیب پذیری نزدیک ساخته است. این دو رویکرد عبارت‌اند از:

اول: رویکرد نوینی که به نام تمدن مادی مدرنیته بر ابعاد زندگی اجتماعی بشر امروزی سیطره یافته است.

دوم: رویکردی که برخاسته از سنت‌های غلط و آمیخته با خرافه و جهل و تعصب است.

برای خلاصی از افراط‌گری نوع اول و تفریط‌گرایی دوم، سلامت و استحکام خانواده راه سوم را می‌طلبد که همان راه تعادل و میانه‌گزینی احسن است. در این میان پرداختن به موضوع بهداشت روانی خانواده اهمیت آشکار پیدا می‌کند. و از مهم‌ترین مباحث علمی مورد نیاز جامعه اسلامی ما به شمار می‌رود؛ زیرا تأمین سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی و رفتارهای نابهنجار هدف ارزشمند دینی است که زمینه خوشبختی و سعادت افراد جامعه را فراهم می‌آورد.



زینت روح و روانش می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد، برمی‌گزیند. شاید بتوان گفت سلامت روان در قرآن نیز به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی- روانی و معنوی است؛ بدین گونه که تمام کنش و رویه‌های انسان در مسیر رشد و تعالی مادی و معنوی آرامش بخش و تقرب آفرین به خداوند قرار داشته باشد.

## خدمات بهداشت روانی

1. پیشگیری: - پیشگیری اولیه (بهداشت)؛ - پیشگیری ثانویه (درمان)؛ - پیشگیری ثالثیه (توانبخشی).
2. ارتقاء:

**پیشگیری اولیه:** تمام اقداماتی که در زمینه از بین بردن «علل زمینه ساز» بیماری انجام می‌گیرد، پیشگیری اولیه نام دارد و باعث جلوگیری از پیدایش بیماری می‌شود.

**پیشگیری ثانویه:** به فرآیند تشخیص و درمان زود رس و به موقع گفته می‌شود.

**پیشگیری ثالثیه:** به همه اقدامات درمانی که پس از بروز و پیشرفت بیماری به منظور توانبخشی و بازگشت بیمار به دامن جامعه انجام می‌گیرد، گفته می‌شود. در این مرحله از عوارض بیماری و پیشرفت آن در بین افراد جامعه پیشگیری به عمل می‌آید.

فرآیند پیشگیری، که دارای سه مرحله است، برای وصول به سطح حداقل بهداشت روانی صورت می‌گیرد. پس از آن نوبت به ارتقا و افزایش بهداشت روانی در سطح جامعه می‌رسد.

نکته حائز اهمیت آن است که حداقل ملاک بهداشت روانی، «انسان سالم» است و حداکثر ملاک آن «انسان مطلوب» یا «انسان کامل» که البته در فرهنگها و مکاتب گوناگون، این نقطه ایده آل فردی و اجتماعی با یکدیگر متفاوت است. انسان مطلوب از دیدگاه اسلام «فرد با ایمان» است که با تعمیق باورهای دینی، مراتب ایمان را طی کرده و به مدارج «قرب خدا» و رضوان حق نایل می‌گردد. کسی که در مسیر ایمان، با عمل صالح حرکت کند، «حیاط طیبه» نصیبش خواهد شد که نقطه اوج کمال انسان مومن از دیدگاه اسلام است.

## درس دوم: ابعاد مختلف بهداشت روانی

بهداشت روانی یکی از نیازهای اجتماعی نیز بشمار می‌رود؛ چرا که عملکرد مطلوب جامعه، مستلزم برخورداری از افرادی است که از حیث سلامت جسمی و بهداشت روانی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. لذا همواره از اهداف و برنامه‌های نظام‌های اجتماعی، تلاش برای بالا بردن سلامت و بهزیستی روانی افراد جامعه است.

### مدلهای مختلف برای تبیین ابعاد بهداشت روانی

به اعتقاد محققان، چارچوب نظری مدل‌های بهداشت روانی براساس مبانی هستی‌شناسانه، روش‌شناسانه، معرفت‌شناسانه و انسان‌شناسانه استوار گردیده است. در یک طبقه‌بندی کلی رایج سه مدل مختلف درباره سلامت و بیماری روانی مطرح می‌شود که عبارتند از؛

**1. مدل زیستی:** آنچه در مدل زیستی - پزشکی بارز است، نگرش «بیمارنگر» به سلامت است که در آن سلامتی بر اساس نبود علائم بیماری تعریف می‌شود. علاوه بر این، درمان بیماری روانی نیز متأثر از عوامل ارگانیک و جسمانی قلمداد می‌گردد. این رویکرد امروزه به شدت زیر سؤال رفته است، با افزایش اطلاعات بالینی در مورد بیماری و سلامت روانی مشخص شده است که سلامت و بیماری ابعاد متکثری دارد. لذا مدل زیستی به تنهایی دیگر قادر نیست گستره سلامت روانی را متناسب با رفتار پیچیده و متنوع آن پوشش دهد.

**2. مدل سیستمی (مدل زیستی، روانی و اجتماعی):** مدل سیستمی در تبیین پدیده‌های روانی، تنها ابعاد مکانیکی، شیمیایی و فیزیولوژیکی را مورد توجه قرار نمی‌دهد، بلکه بر این اعتقاد است که عوامل متعددی در ابعاد مختلف، فرایندهای روانی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و تحلیل وضعیت بیماری یا سلامت روانی مستلزم بررسی تمام این عوامل است. در این روی‌آورد، سلامت روانی به عنوان برآیندی از تعامل عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، مد نظر قرار می‌گیرد.

به عبارت دیگر، عوامل زیست‌شناختی (ویروس، باکتری و آسیب‌های بافتی ...) در تعامل با عوامل روان‌شناختی (نگرش، باور، رفتار و ...) و عوامل اجتماعی (موقعیت اجتماعی، شغل، الگوی ارتباطی و ...) سلامت و بیماری شخص را مشخص می‌کند بر اساس این مدل، سلامت روانی عبارت است از تعادل در فعالیت‌های زیستی، روانی و اجتماعی که انسان را قادر خواهد نمود از این تعادل سیستمیک برای خودنظم‌جویی و به کنترل درآوردن بیماری استفاده نماید.

**3. مدل ارتقا:** مدل ارتقای سلامتی اشاره به فرآیندی دارد که فرد را قادر می‌کند تا توان کنترل خویش را افزایش دهد و سلامت خود را برای رسیدن به حالت کاملی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی بهبود بخشد. در این مدل تلاش می‌شود تا فرد به «خودشناسی» برسد و در پرتو این خودیابی نظام انتظاراتی خود را بشناسد، و نیازهای خود را اولویت‌گذاری نماید و با محیط سازگاری منطقی برقرار سازد. مدل ارتقا فقط مسئول سلامت در یک حد خاص نیست، بلکه بر این عقیده است که باید فراتر از سلامتی، به احساس شادی و رضایت در زندگی رسید.

**4. روی آورد جامع و فراگیر دینی:** در روی‌آورد و حیانی می‌توان با وارد کردن معارف الهی در شناخت ماهیت وجود انسان و درنظر گرفتن بُعد معنوی، و قبول عواملی که دین برای آرامش و اطمینان قلبی مطرح می‌سازد، باعث ارتقاء کیفیت زندگی و تعمیق مقوله بهداشت و سلامت روان گردید.

در اینجا بر یک نکته اساسی باید تاکید ورزید؛ اگر در بهداشت و سلامت روانی بر این باشیم که آرامش خاطر در پرتو هماهنگی و انطباق درون و برون به دست می‌آید، آن گاه در دنیای جدید که شرایط محیطی با سرعت

بسیاری در حال تغییر است، انسان‌ها برای هماهنگ ساختن خود با تغییرات محیطی، مدام در معرض مخاطره قرار می‌گیرند و فشارهای روانی فزاینده‌ای را باید تحمل کنند؛ اما اگر بتوان آرامش روانی را نه در لزوم هماهنگی و تطابق با عامل متغیر، بلکه در پرتو ارتباط و اتصال با وجود ثابت تبیین کرد که کارگردان جهان هستی است و جهان را بر محور قسط و عدل اداره می‌کند، دیگر تحولات بیرونی نمی‌تواند آرامش و سکون فرد را بر هم زند. در این دیدگاه بر اساس مبانی هستی‌شناختی و انسان‌شناختی، سلامت آدمی به گونه‌ای رقم می‌خورد که فرد در عین حالی که زنده و پویاست، از این توانایی بر خوردار است که آرامش و اطمینان درونی او تحت تاثیر تغییرات محیطی مختل نشود.

### بهداشت روان در پرتو نگرش دینی

در چارچوب تفکر توحیدی، انسان هیچ گاه و در هیچ شرایطی از ارتباط با خداوند بی‌نیاز نیست. آدمی برای هویت‌یابی واقعی خود و نیز پاسخ‌گویی به حس ابدیت‌طلبی و کمال‌جویی خویش محتاج دین و آموزه‌های سازنده آن است. دین تنها منبع آرامش بخش حقیقی برای انسان و اتصال دهنده او به بی‌نهایت به شمار می‌رود. دین معنا دهنده زندگی و تعالی بخش انسان و تکامل دهنده اوست. دین راه رستگاری و فلاح انسان است. نقش دین در زندگی برای یک فرد نظیر وجود قطب نما برای کشتی است. دین قطب نمای هدایتگر آدمی در دریای موج‌پر تنش‌زدگانی مادی است.

بر اساس یافته‌های پژوهشی، دین واجد مولفه‌های مهمی برای سازش‌یافتگی انسان است و کسانی که ارزش‌های دین را بر دیگر ارزش‌ها ترجیح می‌دهند، از هنجارمندی منطقی‌تر و سلامت روانی افزون‌تری برخوردارند. احساس تنهایی، بی‌پناهی، بی‌کسی و پوچی، که در بیش‌تر اختلال‌های روانی به چشم می‌خورد، در اعتقاد به وجود یک حامی مقتدر و پناه دهنده، که منشأ کمال مطلق و مصدر نیکی‌ها و کارهای خیر است، رنگ می‌بازد و در ارتقای بهداشت روانی فرد و جامعه بسیار اثربخش است.

نیرومندترین عاملی که می‌تواند هر اضطراب و پریشانی را به آرامش و اطمینان مبدل سازد، نگرش توحیدی و ایمان به پروردگار است. در مواقع خطیر و آنجا که نگرانی و اضطراب به اوج می‌رسد. و هیجان‌های درونی، طوفان بر پا می‌کنند و دانش روان‌شناسی از آرام کردن آن عاجز می‌شود، قدرت نیرومند ایمان به حمایت آمده، روح را به ساحل آرامش می‌رساند.

قرآن کریم امنیت روحی که بی‌گمان آرامش روانی را نیز دربرمی‌گیرد حاصل اعتقاد توحیدی و ایمان دینی در انسان دانسته، چنین بیان می‌کند: «آنانی که ایمان آوردند و ایمان خود را با شر و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست، و آنها هدایت یافته گانند.» (انعام: 82)

بنابر این روی‌آورد، کسانی که شناخت و انگیزه‌های خود را به زندگی دنیوی منحصر می‌نمایند و تمام تلاش خویش را بر دستیابی به بهداشت روانی در سایه زندگی دنیوی محض، متمرکز می‌کنند، به اهداف خود دست نخواهند یافت و ناکام خواهند ماند؛ چرا که ماهیت دنیا همواره ناپایدار است. علاوه بر این، در تأمین امنیت و بهداشت روانی و سیراب نمودن روح کمال‌جویی انسان، ناکافی و ناتمام است و در نهایت انسان را به فرآیندی از شناخت‌های بی‌ارزش و رفتاری‌های نابهنجار گرفتار می‌سازد که او را اهل دوزخ می‌سازد.

دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار، و یاد خداوند، زندگی را آسان می‌سازد، در قرآن کریم آمده است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: 124) هر کس از یاد خداوند روی بگرداند زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت. تبیین روان‌شناختی این مطلب آن است که یاد خدا، فرد را از امیال و تکانشهایی که برای او تنیدگی زاست،

بازداشته و سبب می‌شود که به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی - که معمولاً ناکامی در بهره‌گیری از آنها موجب تنیدگی است - به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند.

برخی از کارکردهای نگرش توحیدی و معنوی در قلمرو بهداشت روان را می‌توان به صورت زیر برشمرد:

- ایجاد خود ارزشمندی و شکل‌گیری عزت نفس؛
- ارائه و دریافت حمایت‌های عاطفی
- اجتماعی و تقویت شبکه خانوادگی و خویشاوندی در پرتو ایجاد و تحکیم روابط انسانی سالم؛
- ایجاد ادراک صحیح از هستی و رابطه معنا دار و غنی با خداوند؛
- معنایابی و هدف‌مندی در زندگی؛

## درس سوم: ضرورت‌های بهداشت روانی

«آرامش» و «دلهره» نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت. تاریخ بشر پر از صفحه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی پا نهاده تا به سکون و راحتی برسد.

انسان، موجود نیازمندی است که در دامان گسترده طبیعت هبوط یافته، جهانی به عظمت آنچه در اندیشه او نمی‌گنجد و دنیایی پر از نظم و حساب و راز که از اسرارش غافل است. و پیش‌رویش هیاهوی پر جنجال رقابت‌ها، سودجویی‌ها، هواپرستی‌ها و دنیا طلبی آدمیان مضطرب را شاهد است. آیا در این کشاکش راهی برای نجات انسان از این تعارض‌ها و اضطراب‌ها و وصول به آرامش و آسایش وجود دارد؟

با توجه به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان، زیان‌های مالی و معنوی ناشی از این بیماری‌ها و نیز کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم جهت ارائه خدمات به آنها، به نظر می‌رسد که انجام اقدامات پیشگیرانه در این زمینه لازم و ضروری است و تأمین بهداشت روان افراد، بعنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی برای تمام ممالک از جمله کشور ما جنبه الزامی دارد.

### نگاهی به آمار

بنابر برآورد سازمانی جهانی بهداشت، حدود 500 میلیون نفر در دنیا به یکی از اختلالات روانی مبتلا هستند که از این عدد، 50 میلیون نفر مبتلا به اختلالات شدید روانی و 250 میلیون نفر مبتلا به اختلالات خفیف روانی می‌باشند و 120 میلیون نفر نیز از عقب ماندگی ذهنی، 50 میلیون نفر از بیماری صرع و 30 میلیون نفر هم از ابتلا به دمانس رنج می‌برند. همچنین مطابق برخی آمارها، دو سوم مردم ایران دچار مشکل روانی هستند.

### دامنه زیان بخشی بیماری‌های روانی

بیماری‌های روانی منحصر و مخصوص به یک قشر و یا طبقه خاصی نیست و تمام طبقات جامعه را شامل می‌گردد. عبارت دیگر، امکان ابتلا به ناراحتی‌های روانی برای همه افراد جامعه اعم از زن و مرد وجود دارد و هیچ انسانی از فشارهای روانی و اجتماعی مصون نیست. فقدان سلامت روانی خطری است که نسل فعلی و آینده را تهدید می‌کند.

معضل فزاینده بیماری‌های روانی با سیر صعودی رشد جمعیت شهری و زندگی ماشینی و تنش‌های عاطفی و هیجانی رابطه مستقیم دارد. پیشرفت صنعت و فناوری قدرت مادی انسان را تقویت کرده و رفاه ظاهری را افزایش داده است، ولی امکان زندگی در آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب نموده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری‌های عصبی، روانی رو به افزایش گذاشته است.

به طور کلی وجود یک بیمار روانی به کار عادی و اقتصاد خانواده لطمه شدید وارد می‌کند و از لحاظ روابط انسانی سایر افراد خانواده را در وضع ناراحت کننده و تاسف آوری قرار می‌دهد. مراقبت از بیمار روانی زندگی خانواده را مختل و نشاط روانی را از دیگر اعضای خانواده سلب می‌نماید و برای سازمان‌های درمانی، آموزشی، سیاسی، اقتصادی، نظامی، انتظامی و مسائل پیچیده‌ای به بار می‌آورد. به همین دلیل بستر سازی برای تأمین بهداشت روان در بعضی از کشورها در راس برنامه‌های ملی و بهداشت همگانی قرار دارد.

### فشار روانی؛ بیماری قرن

از عوامل زمینه ساز اختلالات روانی، فشار روانی یا استرس است. ثابت شده است که استرس شدید یا طولانی مدت دارای اثرات زیانبار فیزیولوژیکی و روان شناختی است. دستگاه عصبی خود مختار، که در مواقع اضطراری با فعال کردن اعصاب سمپاتیک، ارگانسیم را برای مقابله با خطر آماده می‌کند، اگر برای مدتی طولانی، بدون وقفه به صورت فعال باقی بماند، موجب اختلالات جسمانی متعددی می‌شود. بر اثر فشار روانی، که موجب فعال شدن اعصاب سمپاتیک می‌گردد، زخمهای گوارشی، بالا رفتن فشار خون، نارسایی قلبی، اختلال پاسخهای ایمنی بخش و ضعف سیستم دفاعی بدن در مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها و همچنین آمادگی بیش‌تر برای ابتلا به بیماری‌های جسمانی به وجود می‌آید.

### عوامل موثر بر فشار روانی

برخی عوامل موثر در ایجاد فشار روانی عبارت است از:

1. پیش بینی ناپذیری موقعیت‌ها و رویدادهای پیش رو، یا احساس عدم کنترل بر موقعیت‌ها؛
  2. تعارض روانی، یعنی در دوراهی یا چند راهی گرفتار شدن و نامعلوم بودن تکلیف؛
  3. نوع سبک ارزیابی شناختی از رویدادهای فشارآمیز، مثلاً مجروحان جنگی در مقایسه با معلولان عادی دارای آثار جراحی مشابه، فشار روانی کمتری احساس می‌کنند، زیرا آسیب‌ها برای آنها به معنای موفقیتی در زمینه جهاد در راه خدا تلقی می‌گردد؛
  4. عدم احساس کارآیی در مواجهه با عوامل فشار ز؛ دست دادن احساس درماندگی؛
  5. فقدان حمایت‌های عاطفی و اجتماعی.
- بی‌گمان از ضرورت‌های آشکار در قلمرو بهداشت روانی، آگاهی و کسب مهارت‌های کاربردی به منظور کنار آمدن و مقابله با فشارهای روانی است، که در اینجا به پاره‌ای از روشها و راهکارهای مقابله‌ای در چارچوب نگرش اسلامی اشاره می‌شود.

### شیوه‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب

خداوند قرآن را شفا خوانده است: «وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء: 82) ما آنچه از قرآن می‌فرستیم شفا دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است. قرآن درمان حقیقی است. قرآن شفا دردهایی است که چه بسا از محدوده بیماریهای شناخته شده روانی خارج است.

در متن تعالیم اسلامی، روش‌هایی برای مقابله با تنیدگی و مشکلات و ایجاد سازگاری منطقی و بهنجار با فشارها و سختی‌ها توصیه شده است که می‌توان آنها را در سه بخش طبقه بندی کرد که عبارتند از:

1- روشهای شناختی: شیوه‌ای که با شناختها، باورها و عقاید افراد سرو کار دارد. در این روش، فرد با استفاده از نظام شناختی در صدد مقابله با تنیدگی‌ها بر می‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. گرچه شناختها و اعتقادات در رفتار جلوه گر می‌شود، ولی نحوه اثر گذاری آنها، به ساز و کار شناختی افراد مربوط می‌گردد. در روشهای شناختی، بر شناخت فرد از جهان و زندگی انسان تاکید می‌شود.

2- روشهای رفتاری: دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تاثیر آنها در مقابله با سختی‌ها بررسی می‌شود

روشهای معنوی - عاطفی (عبادات): فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای الهی بر قرار می‌کند.



## راههای مقابله با تنیدگی در تعالیم اسلام روش‌های شناختی مقابله با فشارهای روانی ایمان به خدا:

در این دیدگاه خداوند خالق و محور هستی است و همه امور حول این محور قرار گرفته اند. به اعتقاد فرد مؤمن، وقوع حوادث در جهان بر اساس حکمت است و بر هیچ موجودی ستمی نمی‌شود. هدف جهان حرکت به سوی کمال مطلق است. جهان معنادار بوده و انسان به عنوان سرآمد موجودات جهان، بیهوده و بی هدف آفریده نشده است و باید تمام سعی و کوشش خود را برای رسیدن به هدفی که برای او مقرر شده، صرف کند. هدف انسان در این جهان کسب معرفت هر چه بیش‌تر از خدا و تقرب به اوست. وجود عنصر ایمان در فرد مؤمن، نحوه تفکر و شیوه زندگی او را با سایر انسان‌ها متفاوت می‌سازد و برخورد او را با رویدادهای طبیعی و اجتماعی تحول می‌بخشد. او از نظر روانی با اینکه برآوردی صحیح از توانمندی‌هایش دارد و از آنها استفاده می‌کند، متکی بر موجودی است که علم، قدرت و خیر خواهی بی‌نهایت دارد. با وجود چنین اعتقاد و ایمانی، احساس بی‌نیازی و آرامش به فرد دست می‌دهد که دیگر هیچ عاملی موجب ترس، اندوه و اضطراب و تزلزل او نمی‌شود. انسانی که در این فضا زندگی می‌کند، هیچ‌گاه مشکلات او را از پای در نمی‌آورد، دچار اضطراب و اندوه نمی‌شود و در نتیجه، کم‌تر به آسیب‌های جسمی ناشی از تنیدگی‌ها و فشارهای روانی مبتلا می‌گردد.

### بینش فرد نسبت به وقوع مشکلات و سختی‌ها:

در نگرش توحیدی، طبیعت زندگی، آمیخته با سختی‌هاست و مواجهه با مشکلات در زندگی امر اجتناب‌ناپذیر است، در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می‌آید، فرد دچار تنگناها و فقدانهایی می‌شود. کسی که چنین نگرشی دارد، از قبل خود را آماده برخورد با مشکلات کرده، مواجهه موثری با آنها خواهد داشت. علاوه بر این، در چارچوب نگرش اسلامی وقوع سختی‌ها دارای حکمت‌هایی است که باعث رشد و بالندگی مادی و معنوی انسان است و وجود این نگرش منجر به سازگاری مثبت، پویا و سازنده با سختی‌ها می‌گردد.

### توکل بر خدا:

توکل از حیث روانی، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات به حساب می‌آید. در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت، به دو دسته از عوامل نیازمندیم: اول: فراهم آوردن اسباب طبیعی، دوم: شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل مواجه شویم. توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی است.

### اعتقاد به مقدرات الهی:

با اندکی ملاحظه در تاریخچه زندگی بشر، در می‌یابیم که رویدادهای زندگی گاهی در محدوده اختیار انسان است و در مواردی، اختیار فرد در وقوع آنها نقش ندارد. گاهی این رویدادها برای فرد به طور حتم مقدر شده و گریزی از آنها نیست. طبق این اعتقاد، فرد در این حوادث، باید راه تسلیم و رضا را در پیش گیرد. رضای قلبی به حوادث، حتی ممکن است آنها را از نظر روانی برای فرد خوشایند و آسان نماید.

### روش‌های رفتاری مقابله با فشارهای روانی

برخی از مهمترین روشهای رفتاری مقابله با تنیدگی عبارت است از:

### صبر یا خویشنداری:

اگر انسان در تضادهای اجتماعی زندگی، خویشتنداری و صبوری نوزد، گاهی نه تنها مشکل او برطرف نمی شود، بلکه پیچیده تر نیز می گردد. اگر فرد، رفتار پرخاشگرانه کسی را با پرخاشگری پاسخ دهد، یک مسئله کوچک به معضلی بزرگ تبدیل می شود. در صورتی که انسان در مشکلات مسئله را صبورانه پیگیری بنماید ضمن حفظ سلامت و تعادل روحی - روانی خود، رسیدن به اهداف برایش راحت تر حاصل می شود.

### **تفریحات سالم:**

مقتضای فعالیت و کار مداوم، وارد آمدن فشار جسمی و روحی بر انسان است. باید در کنار کار و تلاش روزمره، تقویت کننده هایی باشد که به فرد روحیه و انرژی مثبت بدهد و به او آرامش بخشد. این امور، که آنها را تفریحات سالم می نامیم، دامنه گسترده ای دارند که از مصاحبت و شوخی با دوستان صمیمی، تا ورزش و مسافرت و ... را در بر می گیرد.

### **ازدواج و روابط خانوادگی:**

نوع نگرش اسلام به ازدواج و تأکید فراوان بر آن مبتنی بر تاثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است. از تأثیرات روانی مهم ازدواج، برقراری روابط عاطفی مطلوب بین زن و مرد است که مایه آرامش هر دو می گردد. بی تردید از بهترین اسباب دنیوی تحصیل آرامش، ازدواج است. از همین روست که روان شناسان بزرگ ترین عامل تنیدگی را برای انسان را، مرگ همسر دانسته اند.

### **حمایت اجتماعی:**

حمایت اجتماعی از مسائل اساسی تعلیم اسلام محسوب می شود و حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی محسوب شده اند. گستره حمایت اجتماعی در اسلام از محدوده کوچک خانواده آغاز می شود و خویشاوندان، همسایگان، شهروندان، اهل دین و حتی به گونه ای کل جامعه بشری را در بر می گیرد. در تعلیم اسلام برای کارهایی که در روابط گرم اجتماعی اختلال ایجاد می کند قوانین سختی وضع شده و از رفتارهایی مانند خوار شمردن و عیب جویی مسلمانان و حتی عدم خیر اندیشی برای برادران دینی، و یا قطع روابط خویشاوندی به شدت نهی شده و وعده عقوبت داده شده است.

## **روشهای معنوی - عاطفی مقابله با فشارهای روانی**

### **تأثیر یاد خداوند در مواجهه با مشکلات:**

یاد خدا بر کل زندگی فرد تأثیر دارد. دوری از یاد خدا زندگی را دشوار و یاد خداوند زندگی را آسان می سازد. یاد خداست که احیاگر دل و درون است و باعث رفع نگرانی ها می شود؛ چون عامل اضطراب درون چند چیز است که مهم ترین آنها از قرار زیر است:

**1. احساس پوچی و بیهودگی در زندگی:** گاهی ریشه نگرانی های آزار دهنده انسان، احساس پوچی در زندگی و بی هدف بودن است؛ ولی کسی که به یاد خدا است و مسیر تکامل معنوی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته و می داند که خدای بزرگ مالک و صاحب اختیار عالم و جزا دهنده است، از سرگردانی و اضطراب نجات پیدا می کند.

**2. آینده تاریک و مبهم:** گاه انسان از آینده تاریک و مبهمی که در برابر فکر وی خودنمایی میکند، مضطرب است. احتمال زوال نعمت ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری، ناتوانی و درماندگی، احتیاج و ... آدمی را رنج می دهد، اما یاد و ذکر خداوند انسان را آرام و مطمئن می کند. (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

**3. دریافت نکردن پاداش:** گاهی انسان برای رسیدن به یک هدف زحمت فراوانی را متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که به زحمت او ارج نهد و از وی تشکر کند. این ناسپاسی او را رنجیده خاطر می‌سازد و مضطرب می‌کند؛ اما هنگامی که احساس می‌کند مهربان‌ترین و تواناترین موجودات از تمام کوشش‌هایش آگاه است و به آن ارج می‌نهد، دیگر جای نگرانی باقی نمی‌ماند. خلاصه اینکه یاد خدا باعث آرامش دلهاست.

#### **نقش دعا:**

فردی که اهل نیایش و راز و نیاز با خدای مهربان است، تکیه‌گاه پرقدرتی برای خود برگزیده که موجب تقویت روانی او می‌شود. در دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خداوند برقرار است، حتی در مواردی این رابطه منحصر به فرد است؛ زیرا برخی مشکلات را با نزدیک‌ترین دوستان و اقوام نیز نمی‌توان در میان گذاشت، ولی در دعا آنها را با خداوند در میان گذاشته، دست به درگاه قادر متعال بلند می‌کنیم و این عاملی نیز برای برون‌ریزی عاطفی در انسان می‌شود.

#### **توسل به ائمه معصومین (ع) و اولیای خدا:**

جهان دارای نظامی علی و معلولی است و فیض الهی نیز با وسایطی به موجودات می‌رسد. پیامبر (ص) و ائمه (ع) واسطه فیض الهی موجودات جهانند. به همین دلیل سفارش شده است که در مواجهه با سختی‌ها به ایشان توسل بجوییم. این امر نیز یکی دیگر از روشهای معنوی مقابله با تنیدگی محسوب می‌شود.

## درس چهارم: اصول بهداشت روانی

حفظ و ارتقا بهداشت روان، نیازمند آگاهی از قاعده مندی‌های علمی در این قلمرو است. اصول بهداشت و سلامت روانی از این حیث که می‌توانند مبنای کار و عمل در این زمینه قرار گیرند، بسیار حائز اهمیت‌اند. افراد می‌توانند از آنها به عنوان دستورالعمل برای تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، و حل مشکلات روزمره استفاده کنند. در پرتو آگاهی از اصول بهداشت روانی، اولیا می‌توانند زمینه شکوفایی استعدادهای درونی فرزندان را فراهم سازند. فرماندهان نظامی با آگاهی از اصول بهداشت روانی به این نتیجه خواهند رسید که فقط با زور و فشار نمی‌توان روحیه سلحشوری و حماسی در افراد آفرید، بلکه با کاربرست صحیح رهیافت‌های علمی بهتر قادر به جلب همکاری کامل مجموعه تحت امر خواهند بود. هدف عمده بهداشت روانی، پیشگیری از اختلالات روحی و روانی و ایجاد محیط فردی و اجتماعی سالم و رشد دهنده می‌باشد، لذا برای نیل به این منظور باید اصول کلی بهداشت روانی مورد توجه قرار بگیرد:

### اصولی کلی بهداشت روانی

اصولی کلی بهداشت روانی عبارتند از؛

#### اصل اول: شناسایی و تامین احتیاجات اساسی (زیستی، روانی):

شناخت نیازها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌شود، در فرایند بهداشت روانی اهمیت دارد. چون بر اساس نظریه انگیزش، وقتی انسان نیازی دارد، رفتار او غالباً در جهتی است که احساس نیاز می‌کند. تعادل حیاتی او دچار اختلال می‌شود و لذا موجب می‌گردد که تمام توجه و تلاش خود را برای تأمین نیازهای مطرح شده مبذول کند و از اقدام به فعالیت‌های اساسی باز بماند.

#### اصل دوم: خودیابی و خودشناسی:

کسانی که از توانمندی‌ها و ناتوانمندی‌های خود آگاهند و با واقعیت‌های مربوط به خود و محیط بیشتر آشنایی دارند، کم‌تر گرفتار انحراف و اختلال روانی می‌شوند. در واقع انسان هنگامی سلامت روانی کامل‌تری دارد که کم‌تر دچار لغزش شود و وقتی این امر محقق می‌گردد که جایگاه خود را در نظام آفرینش به درستی بشناسد. لذا از برنامه‌های مهم بهداشت روانی، خودشناسی و آشنا ساختن افراد با خود از نظر امکانات جسمی، روانی و معنوی است.

#### اصل سوم: پذیرش مثبت:

یعنی رفتار با انسان در چارچوب محترمانه، فرد را به عنوان یک انسان ارزشمند و قابل احترام پذیرفتن و این حس را به او منتقل نمودن. چنین عملی سبب تکریم شخصیت انسان و شکل‌گیری یک رابطه صمیمی، ایمن و اثر بخش می‌گردد و به حفظ و ارتقای بهداشت و سلامت روانی افراد کمک می‌کند.

#### اصل چهارم: هدف‌مندی:

هر انسان سالمی می‌خواهد در زندگی اهدافی داشته باشد. هدف، انگیزه، جهت کار، فعالیت و ارتباط افراد را در جامعه مشخص می‌سازد. کسی که هدف مشخصی دارد، پیوسته فعالیت‌های خود را متوجه آن می‌سازد و تلاش وافر می‌کند تا به هدف نایل گردد. لذا از نتیجه‌مندی فعالیت‌های خود احساس رضایت می‌کند. احساس رضایت پایه بهداشت و سلامت روان به شمار می‌رود.

## اصل پنجم: اصل علت و معلول:

از نظر فلسفی، هیچ پدیده‌ای به خودی خود به وجود نمی‌آید. این قاعده درباره رفتار انسان نیز صادق است با این تفاوت که یافتن علت یا علت‌های رفتار بشر، بسیار دشوارتر از علت شناسی در علم فیزیک یا شیمی است. توجه به این اصل که «رفتار انسان معلول عواملی است»، در قلمرو بهداشت و سلامت روانی اجتناب‌ناپذیر است.

## اصل ششم: رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست:

هر انسانی بر اثر مجموعه خصوصیات روانی و جسمی خود دست به عملی می‌زند. هیچ رفتاری جداگانه و به صورت جزیره‌ای انجام نمی‌گیرد. هر الگوی رفتاری حاصل تمامیت یکپارچه شخصیت انسان است و لذا در ارزیابی و شناسایی قاعده‌مندیهای حاکم در آن بایستی بر تمامیت و کلیت روان‌شناختی او توجه کرد.

## اصل هفتم: اصل خود ارزشمندی:

انسان سالم ضمن شناخت واقعی از توانمندی‌ها و محدودیت‌های خود با آنها به صورت منطقی کنار می‌آید. وی احساس می‌کند دیگران او را می‌پسندند و او نیز برای خود و دیگران احترام قائل است. در چارچوب بهره‌گیری از این اصل هر فرد در هر رتبه و مقامی که هست، می‌تواند به خود و سایر افراد جامعه محبت بورزد. در مقابل، کسی که از سلامت روان بی بهره است، معمولاً بدبین است و اذعان می‌کند که هیچ وقت دوست واقعی در زندگی نداشته، خود نیز به کسی اعتماد ندارد و برای شخصیت خویش ارزش چندانی قائل نیست.

## اصل هشتم: مسئله مداری:

افراد سالم بیش‌تر مسئله مدار هستند تا خود مدار یعنی در چالش‌های فرازوی زندگی بجای تاکید بر مقصری پیدا کردن، درصدد یافتن مسئله و راه‌حل آن هستند. این افراد از تفکر فلسفی منطقی برخوردارند و در رفتارهایشان هماهنگی قابل ملاحظه‌ای به چشم می‌خورد. در مقابل افراد ناسالم و خود محور همواره گرفتار تعارضات روانی و درونی بوده، در زندگی دچار تحیر و تردید در رفتارها و تصمیم‌گیری‌ها هستند. آنها در مواجهه با مشکل در زندگی پیش از هر تصمیم و اقدام به دنبال یافتن مقصری هستند تا گرفتاری پیش آمده را با اسناد به او توجیه نمایند. زیرا فاقد مهارت حل مسئله می‌باشند.

## اصل نهم: ارتباطات سالم:

انسان موجودی اجتماعی و بسیاری از ویژگی‌های او تحت تأثیر محیط اجتماع است. بسیاری از صفات و احساسات، حالات و تمایلات انعکاسی از شیوه ارتباطی ما با دیگران است. بدیهی است به هر میزانی که چارچوب ارتباطی انسان یاری بخش باشد، پایداری مولفه‌های بهداشت روانی وی بیشتر خواهد بود. در یک صورت بندی کلی مؤلفه‌های ارتباط یاری بخش عبارت‌اند از: 1. اصیل بودن؛ 2. احترام؛ 3. همدلی؛ 4. صداقت.

## اصل دهم: اعتقاد و التزام به دین:

کسی که نگرش دینی به حیات دارد، صاحب گوهری گران‌بهاست، یعنی چیزی دارد که سرچشمه زیبایی و زندگی است و به جهان و بشریت شکوهی تازه می‌دهد. چنین کسی ایمان و آرامش دارد. دین پاسخگوی خلاء وجودی انسان است. آنچه انسان را رنج می‌دهد و او را به خلوت دل خویش فرو می‌برد، خلأ وجودی اوست، ولی دین با طرح باورهای منطقی و عاطفی و ارتباط رضایت‌آمیز، پاسخگوی تنهایی و دغدغه‌های وجودی انسان است. تنها خداست که می‌تواند تشنگی روح بی‌نهایت وجود آدمی را، که از بی‌تفاهمیها، و جدایی‌ها نالان است، سیراب سازد. بی‌تردید پای‌بندی به تعالیم دینی در سه سطح شناختی، رفتاری و عاطفی در ابعاد فردی و اجتماعی، تضمین‌کننده ارتقای بهداشت و سلامت روانی افراد است.

## بخش دوم: خانواده و بهداشت روانی

سعادت انسان، این مسافر ملکوت، که باید فاصله مبدا تا مقصدش را به سعادت طی طریق کند، نیازمند شناخت و آگاهی به ساز و کارهای صحیح آن است. در دنیای کنونی که آسیب‌ها و تهدیدها جلوه‌های جدید یافته است، خانواده همچنان به عنوان یکی از مهم‌ترین کانونهای اثربخش در فرآیند تربیت و سرنوشت انسان به ایفای نقش می‌پردازد. بی‌تردید قوام روحی و سعادت مادی و معنوی انسان ریشه در بنیادهای خانواده دارد. از این روی توجه به استحکام بنیان‌های خانواده ضرورتی انکارناپذیر یافته است.

### درس پنجم: آسیب‌شناسی خانواده

خانواده‌های گسیخته و متزلزل، جامعه متزلزل پدید می‌آورند. و ریشه بسیاری از کج روی‌های اجتماعی را باید در خانواده جست و جو کرد. اگر شاهد لجام گسیختگی جوامع هستیم، اگر میزان ارتکاب جرایم روز به روز افزایش می‌یابد، اگر میزان اختلالات رفتاری و شخصیتی هر روزه بیش‌تر می‌شود و اگر از هر چهار ازدواج قریب سه ازدواج به طلاق منجر می‌شود، ریشه تمامی این مشکلات را باید ابتدا در خانواده پی جست.

#### تیپ‌شناسی خانواده آسیب‌زا

خانواده‌ها را از حیث آسیب‌زایی، می‌توان به دو تیپ تقسیم کرد که هر کدام ویژگیها، کارکردها و تاثیرات خاص خود را دارد: الف) خانواده متلاشی؛ ب) خانواده متزلزل.

**الف) خانواده متلاشی:** گسیختگی و شکستن واحد خانوادگی یا تجزیه برخی از نقشهای اجتماعی به علت آنکه یک یا چند تن از عهده انجام تکالیف ناشی از نقش خود آنگونه که شاید و باید برنیامده اند.

#### انواع خانواده گسیخته و متلاشی

1. عدم ثبات: از دلایل عدم ثبات خانواده را می‌توان عدم موفقیت اعضای خانواده (مادر یا پدر) در انجام تکالیف ناشی از نقش خود جست‌وجو نمود.
2. طلاق و جدایی: گاه خانواده به این دلیل از هم‌گسیخته و متلاشی می‌شود که یکی از همسران تصمیم بر جدایی می‌گیرد و بدین ترتیب از اجرای تکالیف ناشی از نقش خود باز می‌ایستد.
3. خانواده درون تهی: اعضای آن به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند، ولی روابط سالم و کنش مثبت متقابل با یکدیگر ندارند و از حمایت عاطفی یکدیگر محروم‌اند. این خانواده را با اصطلاح «طلاق روانی» نیز می‌شناسیم.
4. غیبت اجباری یکی از زوجین: برخی خانواده‌ها به دلیل مرگ زن یا شوهر و یا زندانی بودن یا غیبت آنها بر اثر جنگ و فاجعه‌ای دیگر گسیخته می‌شود.
5. عدم موفقیت غیر ارادی در اجرای نقشهای اساسی: در این صورت علت فاجعه خانوادگی ممکن است بروز انواع امراض روانی یا جسمانی باشد. فردی ممکن است عقب ماندگی روانی داشته باشد یا زوجی مبتلا به بیماری روانی شده و یا گرفتار امراض جسمانی مزمن گردیده که در هر صورت باعث عدم موفقیت در ایفای نقش می‌گردد.

#### ب) خانواده متزلزل

این نوع خانواده‌ها، معمولاً با عناوینی چون خانواده دشوار، نابسامان و نامتعادل نیز شناخته می‌شود. ویژگی‌های خانواده متزلزل عبارت است از:

1. از هدف اصلی زندگی بازمانده و آرمانش را از دست داده است؛
  2. جایگاه و منزلت اعضا نامشخص بوده یا رعایت نگردیده است؛
  3. فردای روشن و امید به زندگی وجود ندارد؛
  4. مدیریت، تجزیه شده، تصمیم گیری در آن به غایت دشوار است؛
  5. جاذبیت زندگی به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و انگیزه چندانی برای پای‌بندی اعضای آن به میثاق زندگی وجود ندارد؛
  6. در خانواده متزلزل، مسئولیت پذیری از توزیع عادلانه‌ای برخوردار نیست و در قبال ایفای وظایف برخورد مشوقانه صورت نمی‌گیرد؛
  7. مشکلات و مسائل جزئی به سادگی به بحران یا تشنج تبدیل می‌شود؛
  8. انتقادهای اعضا از یکدیگر به شکلی مستقیم، مستمر و غیر منصفانه صورت می‌گیرد.
- لازم به ذکر است که در نوع خانواده متزلزل ساخت خانواده، قابل ترمیم است و با بهره‌گیری از شیوه‌های درمانگری به ویژه خانواده درمانی توانایی افراد برای غلبه بر مشکلات افزایش می‌یابد و به تدریج به الگوی خانواده سالم نزدیک می‌شود.
- خانواده ناسالم:** خانواده ناسالم خانواده‌ای است که قادر به تامین نیازهای تکاملی، حل مشکلات و تعارض‌های خود نیست و کارکردهایش مختل شده است.

### ویژگی‌های خانواده‌های ناسالم

1. انکار: این قبیل خانواده‌ها به دلیل ناتوانی از مواجهه منطقی با واقعیت‌ها مشکل خود را اساساً انکار می‌کنند.
2. خلاء صمیمیت: صفا و صمیمیت از میان اعضا رخت بر بسته است؛
3. نقش‌های بدون انعطاف: اجبار و الزام در این خانواده‌ها سرسام آور است. فرزندان حقانیت خود را به دلیل فرزند بودن از دست می‌دهند؛
4. مرزهای نامشخص: همه افراد به جای یکدیگر تصمیم می‌گیرند، فکر می‌کنند و حتی عمل می‌کنند؛
5. فدا شدن نیازهای فردی: افراد و اعضای فراموش شده هستند. نیازهای اساسی آنان برآورده نمی‌شود. تقریباً اعضا همیشه خشمگین و افسرده هستند؛
6. ارتباط ناسالم: اعضا یا در تقابل با یکدیگرند و یا با هم توافق کرده‌اند که با یکدیگر مخالفت نکنند (پرخاش یا سکوت) و به طور کلی الگوی ارتباطی ناسالم در میان اعضا برقرار است؛
7. مرموز سازی: این شرایط، همه اعضا از برخی مسائل آگاه هستند، اما تظاهر به ندانستن می‌کنند؛
8. فقدان حد و مرز: افراد برای حفظ نظام خانواده از حد و مرز شخصی خود عدول می‌کنند.

### آسیب شناسی خانواده

برخی از مهم‌ترین آسیب‌های خانواده، عبارتند از؛

#### 1. اعتیاد:

اعتیاد به مواد مخدر یکی از مسائل جدی جامعه در ابعاد مختلف جامعه شناختی، روان شناختی، حقوقی، اقتصادی و سیاسی به شمار می‌رود که علاوه بر آسیب بودن خودش زمینه ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز می‌باشد.

فرد معتاد در نقش همسر یا پدر، تهدیدی جدی بر حیات فردی و اجتماعی و آسیبی عمیق بر کیان خانواده محسوب می‌شود. اعتیاد دارای پیامدها و عوارض منفی بسیاری می‌گردد که عبارتند از؛

**الف) در ابعاد فردی و روانی:** شامل عوارض جسمی چون ناراحتی‌های عصبی (اضطراب، سوء هاضمه، سوء تغذیه، اختلالات قلبی و عروقی و ...)، عوارض روانی شامل وابستگی روانی، کاهش هوشیاری، بی‌ارادگی، افسردگی ... و نیز اختلالات رفتاری: دروغ‌گویی، پرخاشگری، پنهان کاری، سرقت، شب‌نشینی‌های بیهوده و ... می‌باشد.

**ب) در ابعاد اجتماعی و خانوادگی:** خانواده‌های معتاد، تفاوت چشمگیری با خانواده‌های غیر معتاد دارند، به گونه‌ای که روابط و کارکردهای مختلف خانواده همچون کارکرد جنسی، عاطفی، اقتصادی، آموزشی و .. مختل می‌گردد. هر کدام از اینها خود منشأ بسیاری از مشکلات برای خانواده به حساب می‌آید. طلاق یکی از پیامدهای عمده اعتیاد است که به نوبه خود می‌تواند دلیلی بر شیوع و گسترش اعتیاد نیز باشد. اعتیاد شوهر، غالباً منجر به برهم خوردن نقش‌ها و وظایف خانوادگی می‌گردد به گونه‌ای که بار مسئولیت زنان خانه‌دار را می‌افزاید و آنها را تحت فشار روحی و روانی مختلف قرار می‌دهد.

## **2. اشتغال زنان:**

در نگرش اسلام، زن برای تامین معاش زندگی مسئولیت ندارد، اما در عین حال اشتغال به کار زنان از دیدگاه اسلام حرام نیست. چه بسا در مواردی نیز به همیاری زنان در جامعه نیاز باشد؛ مانند آموزگار زن برای تعلیم دختران و پزشک زن برای درمان هم‌نوعان، ولی آنچه مهم و شایان توجه است این است که کار زنان در محیط خارج از خانه با دشواریهای بی‌شمار همراه و حتی در مواردی مسئله‌آفرین است. چه بسا اشتغال زنان در بیرون خانه سبب شود که برخی ارزشهای دینی زن آسیب بیند و به شخصیت او لطمه وارد شود. بر اساس تحقیقات موجود، بخشی از اختلالات و درگیری‌های خانوادگی مربوط به مسئله اشتغال زنان است که بر اثر آن بخشی از وظایف و مسئولیتی که زن در قبال خانواده دارد بر زمین می‌ماند.

## **3. معاشرت‌های بی‌حساب**

رفت و آمدهای خارج از حد تعارف از دو جهت می‌تواند به روابط خانوادگی آسیب وارد کند؛ الف) ممکن است زن و یا مرد در این راه بخش مهمی از درآمد و اقتصاد خود را برای خوشگذرانی با دوستان ناباب صرف نمایند و خود و خانواده را در تنگنا قرار داده و دچار فقر و پریشانی سازد؛ ب) ممکن است بخش چشمگیری از وقت زن یا مرد با دوستان ناهل به لهو و لعب و رفیق بازی‌ها بگذرد که این سبب رنجش خاطر خانواده را فراهم می‌کند و باعث فروپاشی خانواده گردد.

## **4. بدرفتاری با کودکان در محیط خانواده:**

از معضلات پیچیده در بهداشت روانی خانواده بدرفتاری با کودکان است که به صورتهای متعدد در جامعه مشاهده می‌شود؛ مانند کتک زدن، محروم کردنش از حقوق انسانی، زندانی کردن و عدم حمایت‌های اجتماعی و عاطفی.

**5. طلاق:** مهم‌ترین عاملی که آسیب جدی برای خانواده به حساب می‌آید و ارکان نظام خانواده را متزلزل می‌سازد، طلاق است. از نظر اسلام طلاق ناخوشایند است. و منفورترین چیز نزد خداوند خانه‌ای است که به واسطه طلاق و جدایی ویران شود. در تعالیم اسلام روش‌های مختلفی برای پیشگیری و جلوگیری از وقوع طلاق دارد.

## **پیامدهای زیانبار طلاق:**

طلاق به هر دلیل و در هر حال، آثار روانی زیانبار و مخربی بر اعضای خانواده دارد؛ مانند بیماری و رنجوری، خستگی روحی، بی‌اعتمادی به دیگران، کاهش کمیت و کیفیت کار، احساس شکست در زندگی، نگرانی نسبت به



فرزندان، ستیزه جویی، خود کشی، انحرافات اجتماعی، نا امیدي از آینده، اضطراب، دلتنگي، عصبانیت و احساس پريشانی. « فرزندان در خانواده‌های طلاق با مشکلات عاطفی، اجتماعی، و اقتصادی متعددی رو به رو می‌شوند. پسران عصبی مزاج، خودسر، سرکش و نامنظم و دختران، مضطرب، نگران و منزوی یا بی‌مبالات بار می‌آیند

### عوامل مؤثر در گسست خانواده

مهم‌ترین علل مؤثر در گسست خانواده عبارتند از؛

بی‌توجهی به دستورات خداوند؛	بی‌برنامگی و اهمال کاری؛
مدگرایی افراطی و چشم و هم‌چشمی؛	دخالت‌های بی‌مورد؛
خودخواهی و لجاجت؛	اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل؛
بی‌کاری، بی‌عاری و تن‌پروری؛	دورویی و تضاد شخصیت؛ -
سوء ظن و بدبینی؛	ناسپاسی و قدرشناسی؛

### راههای مقابله با آسیب‌های درون خانواده

1. مقابله رویاروی‌گر: مسئول خانواده در برابر رویداد تنیدگی‌زا بیکار نمی‌نشیند، به فردی که مسئول شرایط ایجاد شده است، تذکر می‌دهد، خشم خود را به شکل منطقی بیان و در برابر موقعیت ایجاد شده، تلاش می‌کند، برای استفاده از این راهبرد، باید سعی شود به جای منفعل بودن، فعالانه با موقعیت برخورد شود.

2. دوری جویی: در این شیوه فرد خود را از موقعیت ناخوشایند جدا کرده، آن را در ذهن خود کم‌اهمیت جلوه می‌دهد. طوری رفتار می‌کند که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است.

3. خویشتن داری: فرد سعی می‌کند احساسات و اعمال خود را تنظیم کند. بنابراین وقتی قرار است از این راهبرد استفاده کنید و آن را مناسب تشخیص داده‌اید. باید تلاش کنید، پلهای پشت سر خود را خراب نکنید، بی‌گذار به آب‌نژید و احساساتتان را کنترل کنید. سفره‌دل‌تان را پیش هر کسی باز نکنید و با ابراز عجلانده احساسات، وضع را از این که هست خرابتر نکنید.

4. جست‌وجوی حمایت اجتماعی: فرد به دنبال کسب حمایت از دیگران می‌رود؛ مثلاً با مشورت و رایزنی از نظرات و تجارب دیگران بهره‌بردن، همفکری و یا همدردی دیگران را پذیرفتن. نوعی کسب حمایت اجتماعی کردن است.

5. مسئولیت پذیری: این مؤلفه بیانگر پذیرش نقش خویش در بروز مشکل است که البته با تلاش برای قرار دادن هر چیز در جای درست همراه است. بسیاری از ما برایمان مشکل است که نقش خودمان را در بروز یک رویداد تنیدگی‌زا مشخص کنیم. سعی می‌کنیم دست‌آویزی بیابیم تا تمام تقصیرها را بر گردن او بیندازیم. و به بیان صحیح‌تر فراقنی نمائیم برایمان سخت است که باور کنیم این آتش را اگر خودمان نیفروخته‌ایم و اگر هیزم کش معرکه خویش نبوده‌ایم، دست کم در آن سهیم بوده‌ایم. این از آن جهت است که خودمان را کامل می‌دانیم و تصور می‌کنیم انتقاد برابر است با نقص، و نقص چیز خیلی بدی است؛ اما همه ما باید تمرین کنیم که وقتی در بروز یک رویداد تنیدگی‌زا، آن هم در مورد خودمان دخالت داشته‌ایم، دست کم این را قبول کنیم.

**6. حل مدبرانه:** این مؤلفه توصیف کننده تلاشهای اندیشمندانه برای تغییر موقعیت است که با روی آوری تحلیلی به حل مسئله همراه است. هر رویداد تنیدگی زا یک مسئله است و برای حل هر مسئله باید فکر کرد، برنامه داشت و مراحل عمل را گام به گام معین نمود و عمل کرد.

**7. بازبرآورد مثبت:** وقتی از وسایل موجود به تناسب و بجا یاری جستیه و مراتب عقلانی و منطقی را طی کردیم، می توانیم نگاهی به پشت سر بیندازیم و ببینیم که چه بودیم و چه شدیم و اصلاً آیا شدیم آنچه باید و اگر نشدیم، راه تغییر مثبت کدام است تا آنچه می خواهیم، بشویم.

### نمونه‌ای از مقابله اثر بخش در راستای بهداشت روانی خانواده

#### مقابله با تنیدگی‌های ناشی از روابط زناشویی

ازدواج به دسته‌ای از نیازهای اساسی آدم پاسخ می‌گوید. مانند، میل به دوست داشتن و دوست داشته شدن، همدلی، داشتن فرزند، گریز از تنهایی و ارضای میل جنسی. زن و شوهر، دو فرد با دو شخصیت متفاوت در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. به درجه تفاوت شخصیتی، مدت زمان ازدواج و عوامل اجتماعی، در ارتباط با یکدیگر دچار تنیدگی می‌شوند، اما نوع و شدت آن برای هر زوج و در هر زمان معین فرق می‌کند. گاهی تنیدگی‌های روابط زناشویی ناشی از تفاوت در دیدگاه‌های اجتماعی - سیاسی و گاه تفاوت در ارزشهای فردی. گاه مشکل ناشی از فقدان قابلیت باروری در یک یا هر دو آنهاست. و گاه به ارتباط آنها با خانواده‌هایشان بر می‌گردد. زمانی تنیدگی ناشی از مشکلات اقتصادی خانواده است و گاه با مشکلات مربوط به فرزندان ارتباط دارد. برای مقابله با این تنیدگی‌ها، ابتدا باید دید که آیا مشکل تغییرپذیر است یا نه؟ بیش‌تر مشکلات و تنیدگی‌های زناشویی جز وقتی که شخصیتها متقاطع و کاملاً ناهمپوش هستند، قابل تغییرند. بنابر این بسته به نوع و شدت تنیدگی، می‌توان از مقابله رویاروی‌گر استفاده کرد.

**دومین راهبرد مقابله‌ای مناسب در این باره، مسئولیت پذیری است.** اگر ما به تحلیل دقیق مشکل موجود پرداخته، سهم خود را در پیدایی آن مشخص کنیم و به ویژه با بیان آنها برای همسر، عذرخواهی و جبران قصورمان، او نیز به پذیرفتن سهم خود در بروز مشکل وادار می‌شود.

سپس کاربست راهبردهای حل مدبران مسئله و جستجوی حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به حل منطقی مشکل کمک کند. بدون از میان برداشتن علل تنیدگی و فقط با ابراز احساسات تند یا کاربرد روش گریز- اجتناب مشکل برطرف نمی‌شود، بلکه تنیدگیها از آنچه هست افزون‌تر می‌گردد. آن‌گاه که همسران با خانواده شما سازگار نیست دو حالت وجود دارد:

الف. خانواده و همسران منطقی هستند و توانایی حل اندیشمندانه و مستدل قضا را دارند. در این صورت می‌تواند تفاوت‌های شخصیتی - فرهنگی همسران را با خانواده برای هر دو طرف توضیح دهید. از آنها بخواهید که حتی المقدور به آداب و رسوم و ارزشهای فردی و اجتماعی یکدیگر احترام بگذارند. آنها را برای بیان برداشتهایشان از رفتارهای یکدیگر، آگاه نمایید. حتی المقدور از بازی کردن نقش داور در این میان بپرهیزند، پیام آور هیچیک نباشید و آنها را عادت دهید که نظر خود درباره دیگری را ابراز کنند به عناصر ثالث اجازه فرصت‌طلبی ندهند.

ب. خانواده یا همسران احساسی عمل می‌کنند. اگر یکی از آنها منطقی است، مشکل را برای او توضیح داده و به او اطمینان دهید که او را دوست دارید، ولی برای احترام به طرف مقابل قرار بگذارید که به نحو خاصی رفتار کنید. اگر دو طرف خشک و غیر منطقی هستند، سعی کنید تا حدّ ممکن دو طرف را از قرار گرفتن در موقعیتهای تقابلی بپرهیز دهید. مراقب باشید که خود تحت تأثیر این شخصیت‌های فوق العاده احساساتی قرار نگیرید. به هر یک از

طرفین اطمینان دهید که دوستش دارید، اما ترجیح می‌دهید که پشت سر دیگران صحبت نشود و به جای آن  
زمان را با فعالیتهای مسرت‌آمیز بگذرانید.

## درس ششم: تفاهم و درک متقابل زن و شوهر

اگر زندگی مشترک، برخوردار از صلح و صفا، محبت و احترام، قدر شناسی و همکاری، حق شناسی و مراعات ادب و آداب شایسته باشد، خانواده بهشتی دوست داشتنی می‌شود، اما اگر کانون خانواده از روح تفاهم و صفا تهی باشد و نزاع و کشمکش، کینه و کدورت، خودخواهی و خودمحوری بر آن سایه افکند، خانواده همچون جهنمی مجسم می‌گردد که فرساینده روح و شکننده توانش‌های آدمی خواهد بود.

برخی پس از سپری کردن عمری در سن پیری، تازه در می‌یابند که چگونه باید خوشبخت زیست و چگونه معاشرت نیکو داشت و چگونه فرزند تربیت کرد و تدبیر امور زندگی نمود و چارچوب زندگی مشترک را بر پایه‌ای مستحکم استوار ساخت، ولی آن گاه دیر است و دیگر فرصت به کار بستن تجربه‌ها نیست. بی تردید اگر از آغاز زندگی قوانین تفاهم و قواعد خوشبختی را بدانیم، زندگی پر نشاط و سعادت‌مندانهای را طرح ریزی خواهیم کرد.

### تفاهم

تفاهم و همدلی از عوامل مؤثر در خوشبختی و پایداری زندگی مشترک به شمار می‌رود.

تفاهم یعنی: سخن یا مطلب و مقصود یکدیگر را نیک فهمیدن و خوب درک کردن.

### تفاهم در پرتو روابط انسانی سالم

از نظر کارشناسان پنج ویژگی عمده در برقراری تفاهم و اثر بخشی ارتباطات میان فردی در زندگی مشترک تاثیر

گذار است: خود گشودگی؛ همدلی؛ حمایتگری؛ مثبت‌گرایی؛ احترام

محققان درباره مهارت‌های ارتباطی سالم و موفق میان زن و شوهر بیان می‌کنند:

- خود را به جای طرف مقابل بگذارید، نظرات او را درک کنید و به عقاید او احترام بگذارید؛

- برای حساسیت‌های طرف مقابل اهمیت قائل شوید؛

- به حرف‌های طرف مقابل بطور فعال و با علاقه گوش فرا داده و سعی کنید معنای سخنان همسران را درک

کنید و به خواسته‌های واقعی او پی ببرید؛

- دید مثبت داشته باشید و سعی کنید جنبه‌های مثبت را در نظر بگیرید؛

- در تعامل همواره در جستجوی نقاط مشترک باشید؛

- به همسران حق انتخاب و اختیار بدهید و انعطاف پذیر باشید.

همچنین توصیه می‌کنند: - مطلق‌گرایی نکنید؛ - بر چسب نزنید؛ - تدافعی رفتار نکنید؛ - بهانه‌سازی یا

دلیل‌تراشی نکنید؛ - انگیزه‌های همسران را زیر سؤال نبرید.

بدیهی است که کم‌تر رابطه‌ای را می‌توان یافت که به اندازه روابط زن و شوهر دارای اهمیت و حساسیت باشد و اگر

رابطه زن و شوهر بر پایه کنش‌ها و واکنش‌های مثبت و سازنده متقابل استوار گردد، صمیمیت و دوستی بین آنان

روز به روز پایدارتر و مستحکم‌تر می‌شود و به عکس خود خواهی و بی توجهی به رفتارهای صمیمانه و دوستانه فرد

مقابل، و عدم بروز واکنش مناسب، موجب آشفته‌گی روابط خانوادگی خواهد شد.

علایم و نشانه‌های روابط صمیمانه میان همسران عبارت‌اند از: - گذشت متقابل؛ - رعایت خواسته‌ها و نیازهای

یکدیگر؛ - پذیرش دیدگاه‌های منطقی یکدیگر؛ - کنترل رفتارهای توأم با عصبانیت و پرخاشگری؛ - وفاداری و

مسئولیت‌پذیری متقابل؛ - خود داری از رفتارها و گفتارهای ملامت آمیز و یا تمسخرانگیز؛ - تعدیل نظام توقعاتی

و انتظاراتی خود در حد توانایی‌های یکدیگر؛ - حس قدر شناسی و ابراز سپاسگزاری از یکدیگر.

## مبانی تفاهم بین همسران

### 1. توجه به حقوق متقابل

زن و شوهر هر کدام باید حقوق و وظایفی را که در قبال یکدیگر دارند، بشناسند تا بتوانند در قبال یکدیگر موضعی نیکو برگزینند.

**2. توجه به نیازها:** کسی که از همسرش، توجه، عاطفه و محبت، می‌خواهد، باید بداند که او نیز این حق را دارد که چنین خواسته و انتظاری داشته باشد. از سوی دیگر، درک نیازهای واقعی و طبیعی همسر و برآورده کردن آن موجب رضایت از زندگی می‌شود و بی‌توجهی به آنها باعث فاصله روانی بین زن و شوهر خواهد شد.

**3. همسویی در بینش‌ها و باورها:** از شرایط ازدواج در اسلام «کفو» بودن است و نخستین مرتبه از کفویت، همسانی در مذهب و دین است. اختلاف در مذهب از عوامل مهم درگیری و از هم پاشیدگی است. بدون تردید، از مهم‌ترین عوامل پیوند پایدار و ازدواج موفق و زندگی آرام، همسویی بینش‌ها و باورهای دینی و پایبندی عملی زوجین به ارزش‌ها و فرایض شرعی است.

**4. هماهنگی فرهنگی و اجتماعی:** هماهنگی در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی در ایجاد روابط سالم و سازنده نقش مهمی دارند. اگر مرد و زن هنگام ازدواج، همان گونه که کفو بودن در اعتقادات دینی را لحاظ می‌کنند، کفو بودن در امور فرهنگی و اجتماعی را نیز مراعات کرده و با خانواده‌ای ازدواج کنند که در آن طرز فکرها و تلقی‌ها از امور و حوادث و آداب و رسوم و ارزشهای مقبول شبیه و هم‌جهت با همدیگر است، دارای تفاهمی پایدار خواهند گشت.

**5. رضامندی زناشویی:** گزینه جنسی از عوامل اساسی پیدایش خانواده و زندگی مشترک است. همین گزینه در استمرار و استحکام خانواده نیز نقش تعیین کننده‌ای دارد. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که بخش معظمی از طلاق‌ها معلول عدم ارضای کامل و رضایت بخش گزینه جنسی است.

### پیامدهای فقدان تفاهم

فقدان تفاهم در زندگی خانوادگی، منجر به پیامدهای زیانبخشی می‌گردد که برخی از آنها عبارت است از:  
**تعارض در فرزندان:** وقتی والدین با هم تفاهم نداشته باشند، فرزندان در تعامل با آنان دچار تعارض می‌شوند؛ مثلاً در انتخاب نظر پدر یا مادر دچار تردید می‌شوند و بر سر دو راهی می‌مانند که کدام یک را انتخاب نمایند، و حالت درونی تعارض خود می‌تواند اضطراب‌انگیز باشد و بهداشت روانی فرزندان را تهدید نماید.

**بروز دلسردی:** زن و مردی که با هم تفاهم نداشته باشند، رفته رفته احساس دلسردی می‌کنند و چنین وضعی نمی‌تواند در خانواده کانونی گرم پدید آورد. در نتیجه، وظایف زناشویی و خانوادگی به خوبی انجام نمی‌گیرد و خانواده در سرازیری تزلزل و از هم گسیختگی واقع می‌شود.

**ناکامی و پرخاشگری:** در خانه‌ای که تفاهم حاکم نیست، خواسته‌های افراد برآورده نمی‌شود و دست نیافتن به خواسته‌ها و تمایلات موجب احساس ناکامی می‌گردد و این وضعیت، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه را تشدید کرده و بدین ترتیب خانواده ناایمن شکل می‌گیرد که ادامه زندگی در آن سخت و دشوار می‌نماید.

**ایجاد افسردگی:** عدم تفاهم موجب می‌شود که فرد به خواسته‌های طرف مقابل بهایی ندهد و بدین ترتیب فردی که مورد بی‌مهری قرار گرفته، به تدریج احساس حقارت پیدا می‌کند. در این وضعیت هرچه از عمر خانواده

می‌گذرد، احساسات منفی عمیق تر می‌شود در نتیجه، به تدریج عوامل کافی برای بروز جدّی بیمار افسردگی پدیدار می‌گردد.

## درس هفتم: تفاهم و درک متقابل والدین و فرزندان

از آنجا که نقش والدین در رشد و تربیت فرزندان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، اسلام از دیرباز بر روابط سالم و مهرآمیز والدین با یکدیگر تأکید داشته، توصیه می‌کند که زندگی خانوادگی بر اساس مهر و محبت بنیان نهاده شود.

### فرزند؛ امانت خداوند:

یکی از بزرگترین امانت‌های الهی فرزند است. از این رو همسران با ایمان، بیش از هر چیز، اندیشه‌های تربیتی و اهداف آرمانی خویش را در فرزند داری مورد نظر قرار می‌دهند و دور از غفلت، از همان روزهای نخستین تشکیل نطفه، در اندیشه ایجاد مناسب‌ترین شرایط و بهترین بستر برای شکل‌گیری شخصیت سالم و متعالی فرزندان هستند. همسران مؤمن با تفاهم و علاقه و درک متقابل، همراه با آمادگی و بهداشت جسمی و روانی به دور از حرام خواری، پرخوری و خودمداری و رها از خشم و عصبانیت و اضطراب و نگرانی، نقش آگاهانه خویش را در امر مقدس فرزند پروری به انجام می‌رسانند.

### والدین و تربیت فرزند:

بدیهی است که والدین مسئول فرزندان خویش‌اند. فرزند حق دارد از بهترین برنامه‌ها و سالم‌ترین روش‌های تربیتی برخوردار گردد. او حق دارد در کانون پر مهر خانواده و در پرتو فروغ وجود والدین، از غنی‌ترین «محبت‌ها» بیشترین «نشاطها» و بالاترین احساس «رضامندی و سرورها» برخوردار باشد.

والدین آگاه و وظیفه‌شناس، با اتخاذ مناسب‌ترین شیوه‌های تربیتی و روش‌های رفتار با کودک، نوجوان و جوان، با تکریم شخصیت ایشان، بر قراری رابطه‌ای محترمانه و دوستانه متقابل و دور از هر گونه رابطه حاکمانه و آمرانه و پرهیز از رفتارهای پر خاشگرانه، تنبیه‌گرانه، و تحقیرآمیز، اعتماد کامل فرزند را جلب نموده، در عین حفظ حریم پدری و مادری، به شایستگی جایگاه و منزلت بهترین دوست را برای فرزند می‌یابند.

### اهمیت تفاهم والدین در امر فرزندان:

از راهکارهایی که در خانواده برای تربیت فرزندان بسیار اهمیت دارد، هماهنگی، وحدت رویه و تفاهم و درک مشترک والدین در امر فرزندان است. بدون تردید فرزند به شخصیت جذاب هر دو آنها نیازمند است. از همین رو نباید والدین، در حضور فرزندان با یکدیگر مخالفت و مشاجره کنند، بلکه می‌بایست اختلافاتشان را دور از چشمان فرزندان، حل کرده، در امر فرزندان با اتفاق نظر، پیش روند و حرمت یکدیگر را پاس دارند تا فرزندان از آنان بیاموزند، برای ایشان ارزش قائل شوند و حریم و حرمت ایشان را حفظ نمایند.

### انواع خانواده‌ها و فرزندان:

محققان در بحث فرزندان، خانواده را به سه نوع کلی دسته‌بندی کرده‌اند که عبارتند از؛  
**خانواده سهل‌گیر و بی‌توجه:** از ویژگی‌های خانواده سهل‌گیر، بی‌توجهی به امر فرزندان است. در این‌گونه خانواده‌ها به طور کلی قوانین بسیار محدودی وجود دارد و افراد در اجرای قوانین و آداب و رسوم چندین تقیدی ندارند و هر کس هر کاری بخواهد، انجام می‌دهد. به سبب هرج و مرج، نوعی تزلزل روحی در این خانواده‌ها به چشم می‌خورد.

**خانواده سختگیر:** در خانواده‌های سختگیر و مستبد بر قدرت والدین بیش از اندازه تأکید می‌شود. والدین برای اجرای دستورات خود اطاعت بی‌چون و چرا می‌خواهند و لزومی برای ارائه دلیل نمی‌بینند. فرد مستبد، که غالباً پدر است، تصمیم‌گیرنده و تعیین‌کننده وظایف دیگر اعضای خانواده است و آنچه را مطابق میل و دلخواه خود

اوست، به انجام می‌رساند. فرزندان این‌گونه خانواده‌ها اشخاصی وابسته و غیر خلاق هستند که قدرت ابراز وجود ندارند. کودکانی که در خانواده‌های سختگیر بزرگ می‌شوند، معمولاً مطیع و فرمانبردارند، ولی در بیش‌تر موارد رفتار آنها توأم با پرخاشگری است. این کودکان احساس ناامنی می‌کنند و از خود استقلال کافی ندارند. آنها در بین همبازی‌های خود محبوبیت چندانی به دست نمی‌آورند، برای حقوق دیگران احترام قائل نمی‌شوند و در برابر انتقاد بزرگ‌ترها بی تفاوت و از ثبات عاطفی کمی برخوردار هستند و سرانجام اینکه گرایش بیش‌تری به انحرافات اخلاقی از خود نشان می‌دهند.

**خانواده منطقی و مقتدر:** خانواده‌هایی که کودک را به شیوه‌ای که در نظر خود او اطمینان بخش است آزاد می‌گذارد. در چنین خانواده‌ای فرزند به استقلال و آزادی فکر تشویق می‌شود، در حالی که نوعی کنترل منطقی از طرف والدین بر او اعمال می‌گردد. در این خانواده ارتباط کلامی و غیر کلامی وسیعی وجود دارد و صمیمیت در سطح بالایی است. والدین هرگاه فرزند را از چیزی منع می‌کنند و یا از وی انتظاری خاص دارند، برای او مسئله را خوب تبیین کرده، دلیل آن را ارائه می‌دهند. در چنین خانواده‌ای تقسیم کار منطقی وجود دارد و روش زندگی و دیگر مسائل بر اساس تفاهم، مشورت و مصلحت اندیشی انجام می‌گیرد.

نتیجه تحقیقات درباره خانواده مقتدر این است که نمرات درسی فرزندان این خانواده و حتی بهره هوشی آنها نسبت به بقیه الگوها پیشرفت بهتری دارند. از حس کنجکاوی بیش‌تری برخوردارند. خلاق هستند و در بین همسالان خود به حدی محبوبیت دارند که می‌توانند رهبری گروه را بر عهده بگیرند. در فرزندان این خانواده‌ها اعتماد به نفس و لیاقت برای مسئولیت‌های اجتماعی آشکار است. چنین فرزندان در هر زمان و موقعیتی مشکلات خود را با والدین خود مطرح می‌نمایند؛ چون نوعی امنیت خاطر در خود احساس می‌کنند. به نظر می‌رسد این الگو نزدیک‌ترین الگو و روش تربیتی به دستورات تربیتی اسلام است.

### **تکنیک‌های مؤثر در تغییر و اصلاح رفتار فرزندان**

رشد مطلوب و سالم فرزندان در تمام ابعاد مرهون ارتباط مؤثر و مطلوب والدین با آنان است. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از مبانی ارتباط اثر بخش می‌تواند ما را در شکل دهی رفتارهای مطلوب و پرورش شخصیت سالم فرزندان در خانواده یاری رساند، که برخی از آن مبانی عبارتند از:

**1. همدلی:** در نگرش روان‌شناسی همدلی، «برای مدتی در زندگی دیگران زیستن» و وارد دنیا ادراکی دیگری شدن و وقایع را از دید او نگرستن است. همدلی مستلزم آن است که فرزند بداند والدین او را درک کرده‌اند. بی‌گمان والدینی که با احساسات فرزند خود همدلی می‌کنند، فرزندان آنها می‌توانند به طور سازنده به سمت مطلوب حرکت کنند و والدین قادرند به اصلاح رفتار و شکل‌گیری رفتارهای مطلوب در او کمک نمایند.

**2. ابراز عاطفه مثبت:** ابراز عواطف مثبت تأثیر بسزایی می‌تواند بر ارتباط والدین و فرزندان داشته باشد؛ والدین می‌توانند با ابراز عواطف مثبت، کاری کنند که در فرزند موجب احساس مطبوع شود و فرزند مایل می‌شود آنچه را در ما ایجاد خوشایندی می‌کند، انجام دهد. بنابراین، آنچه را والدین برای شکل دهی رفتارهای مطلوب در فرزندان می‌جویند، می‌توان با ابراز عواطف مثبت به فرزندان پی جست. نقطه مقابل آن، یعنی ابراز عواطف منفی، می‌تواند به سردی روابط والدین با فرزندان و سست شدن ارتباط مؤثر و مطلوب آنها بینجامد و به تدریج در کجروی فرزندان تأثیر گذارد.



**3. پذیرش مثبت غیرمشروط:** یکی دیگر از مبانی روان شناختی و روشهای نفوذ و تأثیرگذاری والدین بر فرزندان پذیرش مثبت غیر مشروط فرزندان است، بدین معنا که والدین کودک و نوجوان را آن گونه که هست بپذیرند، هرچند ممکن است رفتار او مطلوب آنان نباشد. باید به شخصیت فرزند به عنوان یک انسان مستقل احترام نهاد و برای او با تواناییها و رغبت‌های خاص خود، ارج و ارزش قائل شد. نباید کوشش خود را صرفاً به این خاطر که فرزند، انسان کوچک‌تر، نا آگاه‌تر و نارسیده‌تر است پی ریزی نمود و بر حاکمیت و تسلط بر او تصمیم گرفت، بلکه باید حق مسلم او را برای فرزند بودن شناخت و کوشش خویش را متوجه جهت دادن به اعمال و رفتار او در مسیر سازگاری مطلوب و پیشرفت و موفقیت به کار بست.

## درس هشتم: تعادل در محورهای اساسی اداره خانواده

تعادل و میانه‌روی، یک ارزش اسلامی، و صفت بارز انسان‌های خوشبخت است. هر عمل و رفتار و اندیشه‌ای در معرض دو آفت بزرگ افراط و تفریط واقع است. اشخاص سالم، توانسته‌اند خود را از این دو آفت رها کرده، به تعادل نزدیک سازند. رهیافت‌های آموزه‌های اسلامی، به تعادل در اندیشه، عمل و گفتار رهنمون هستند.

**مفهوم شناسی تعادل:** فرد متعادل کسی است که در هر امری با نگهداشتن حد وسط و رعایت نظم و انضباط، راه نجات و صلاح را می‌یابد، چه این که خانواده معتدل هم خانواده‌ای است که بر اساس ضوابط معقول و مشروع تشکیل گردیده، نظمی مبتنی بر حقوق و وظایف متقابل و تعاملی بر اساس صمیمیت و محبت، روابطی هدفدار همراه با تفاهم در آن حاکم است، و زندگی عاقلانه و عادلانه در آن جریان دارد.

**اعتدال در نگرش دینی:** در روایات اسلامی دستور داده شده که بر هر کس لازم است در زندگی روزمره برنامه‌ای داشته باشد که به همه ابعاد بپردازد و حق هر نیرو و استعدادی را که خداوند در نهاد او به ودیعت گذاشته، ادا کند. اگر در پرداختن به قوای درون، اعتدال رعایت نگردد، آشفتگی و ناپهنجاری بر قوا حاکم گشته منجر به اختلالات رفتاری می‌شود. در سازماندهی قوای درونی، رسالت عقل آن است که بین غرایز و نیروهای مختلف تعادل، هماهنگی ایجاد کند و بین آنها برای رسیدن به یک هدف عالی، نظم و انسجام به وجود آورد. باید دانست که سلامت روان در این است که همه قوا و استعدادها در حد اعتدال به کار گرفته شوند و فعالیت آنها تحت رهبری و هدایت عقل و دین باشد.

**اعتدال؛ اصلی فراگیر:** اعتدال و میانه روی، زیر بنای تعالیم اسلام است؛ به گونه‌ای که در همه دستورات و مقررات آن، از هر گونه افراط و تفریط نهی شده است؛ در عبادت، تحصیل علم، دوستی، دشمنی و درسایر شئون زندگی همه جا اعتدال توصیه شده است. از دیدگاه اسلام اعتدال و میانه روی عامل رسیدن به رشد و کمال می‌باشد، و افراط و تفریط عامل اختلال و انحراف و نشان جهالت شمرده می‌شود.

**ویژگی‌های انسان متعادل:** انسان متعادل دارای ویژگی‌هایی است که عمده‌ترین آنها عبارت است از:

نسبت به توانایی‌های خود آگاهی روشن دارد؛ میان خواسته‌ها و داشته‌ها وی نوعی تناسب عاقلانه وجود دارد؛ - انسان متعادل، روابط خود را با دیگران، بر اساس توازن و تعادل، برقرار می‌نماید و از افراط و تفریط در مناسباتش به دور است؛ - نوعی هماهنگی و همخوانی در کلیه رفتارها و مولفه‌های شخصیتی او برقرار است.

**خانواده متعادل:** خانواده متعادل، به خانواده‌ای اطلاق می‌شود که ضمن انسجام و هماهنگی درونی جایگاه هر یک از اعضا در خانواده مشخص است. خانواده متعادل دارای ویژگی‌هایی است که برخی از آنها به شرح زیر است.

همه افراد خانواده به تناسب موقعیت، شرایط و امکانات خویش در اظهار نظر نسبت به امور خانه و اداره آن حق دارند و آزادند؛ اصل مشورت بین اعضای خانواده محترم شمرده، اعضا در ارتباطات کلامی به سخنان همدیگر خوب گوش می‌دهند و حرفهای یکدیگر را نیک درک می‌کنند؛ افراد خانواده ملاحظه و رعایت یکدیگر را داشته و قادر به ابراز محبت، بیان غم و رنج‌های خود به یکدیگر هستند؛ در خانواده متعادل زن و شوهر یکدیگر را دوست دارند و برای هم ارزش قائل هستند؛ در خانواده متعادل پدر و مادر از نظر اخلاق، برخورد و رفتار برای فرزندان الگوی مقبول و مطلوبی هستند؛ در خانواده متعادل به جای مرد سالاری یا زن سالاری، حق سالاری حاکم است؛ بین اعضای خانواده به تناسب موقعیت و امکانات، تقسیم کار صورت می‌گیرد و هر فرد در مقابل کاری که دارد احساس مسئولیت می‌کند؛ اداره خانواده، روابط اعضا با هم، اقتصاد خانواده استفاده از تفریحات سالم و برنامه‌ریزی در جهت اوقات فراغت بر یک روش منطقی همراه با تفاهم متکی است؛ هماهنگی و همکاری در بین همه افراد خانواده

وجود دارد؛ فرزندان در این خانواده از محبت والدین سیراب می‌شوند و مورد تکریم هستند؛ خانواده دارای هدفهای ارزشمندی است، و کوشش اعضا در راستای این اهداف صورت می‌گیرد؛ در خانواده، انضباط کافی وجود دارد؛ انضباطی که از درون افراد و با آگاهی صورت می‌گیرد و تحمیلی نیست؛ در خانواده متعادل اعضا دارای حقوق و تکالیف نسبت به هم هستند و سعی می‌کنند به حقوق هم احترام بگذارند و آن را ادا نمایند؛ در خانواده متعادل زن و شوهر از نیاز و خواسته‌های هم آگاهند و در ارضای منطقی این نیازها و پاسخ دادن به تمناهای یکدیگر موفق عمل می‌کنند؛ ارتباط حسنه بین زن و شوهر و سایر اعضای خانواده برقرار است، و به طور کلی فضایی آکنده از صمیمیت، صداقت و بالندگی در آن حکم‌فرما است.

**تعادل در معیشت:** مدیریت اقتصادی خانه، نیازمند توازن در دخل و خرج و به کارگیری عقل و مصلحت است. زن و مرد باید برای رسیدن به سطح تعادل در معیشت، همکاری داشته باشند و بکوشند تا مبادا مسائل مالی در زندگی مشترک، عواطف انسانی و مهر و صفا را تحت‌الشعاع قرار دهند.

**تعادل در عبادت:** ظرفیت انسان، محدود است. از این رو، باید سعی شود حتی امور عبادی با تعادل و نشاط باشد. پیامبر اکرم (ص) سفارش کرده اند که با مدارا و قناعت حرکت کنید و عبادت خود را مبعوض و منفور خویش قرار ندهید و به گونه‌ای عمل نکنید که نفستان عبادت را دشمن بدارد، بلکه طوری عمل کنید که نفس، عبادت را دوست بدارد و مجذوب آن گردد. ایشان همانگونه که با غرق شدن در مسائل مادی و شهوانی مخالف بودند، با رهبانیت و ریاضتهای صوفیانه نیز مخالفت می‌ورزیدند.

**تعادل در تربیت:** گاه از مشکلات تربیتی خانواده‌ها این است که روش پرورشی و تربیتی آنها دچار افراط و تفریط است. برخی والدین چنان به کودکان خود اظهار محبت می‌کنند که فرزندان را لوس و آسیب پذیر بار می‌آوردند. در نتیجه با یک دنیا توقع وارد جامعه می‌شوند. از آن طرف بعضی دیگر، چنان بر فرزندان خود سخت‌گیرند که فرزندان در خانواده امکان ابراز وجود و اظهار نظر ندارند. این دو شیوه تربیتی است، که هر دو تربیت آسیب‌زا تلقی می‌شوند، و در شکل‌گیری شخصیت سالم و متعادل فرزندان ایجاد اختلال می‌کنند. تعادل و میانه روی در جمیع امور زندگانی موجب نظم، انضباط و آرامش روانی و شکل‌گیری زندگی رضایت‌بخش می‌گردد.

## درس نهم: جلوگیری از تسری مشکلات به درون خانواده

از مظاهر رحمت و حکمت الهی، به ودیعت نهادن میل و جذبه در زن و مرد، نسبت به یکدیگر است. این عشق و انجذاب شیرازه خانواده را مستحکم می‌سازد و افراد بیگانه را به صورت محبوب در می‌آورد. در ازدواج این جاذبه میان دو جنس مخالف باعث می‌گردد وقتی رابطه همسری پدید می‌آید، آن دو روح تشنه و ناآرام، به ثبات و آرامش برسند. از این رو، هسته اولیه کانون خانواده مودت، انس، رحمت و آرامش، زن و مرد است.

**از کشش تا تنش:** گرچه با لطف خدا، پس از ازدواج و تحقق علقه همسری، میان زوجین مودت و رحمت ایجاد می‌شود، ولی عوامل تفرقه آور و جدایی‌آفرین هم بسیار است و شیطان گاهی آتش افروزی می‌کند و آرامش را از کانون مصقای خانه و خانواده می‌گیرد، و آن کشش اولیه، به تنش و رویارویی و تخاصم و تفرقه می‌انجامد. در نتیجه آفات و پیامدهای آن، بر تداوم زندگی مشترک، چه بر کیفیت رابطه زوجین و بر اخلاق و روان فرزندان خانواده، آثار تلخ و ناگواری بر جای می‌گذارد که به این آسانی هم زدوده نمی‌شود.

**عفاف؛ نگاهبان حریم خانواده:** عفاف سپر تسری مشکلات خارج خانه به درون خانواده است. رهبر فرزانه انقلاب در این باره می‌گوید: «اینکه شما می‌بینید در اسلام محرم و نامحرم و جدایی زن و مرد مطرح است، اینها مسائل ارتجاعی نیست، اینها جزو دقیق ترین مسائل انسانی و بشری است. یکی از مهمترین آن، این است که بنیان خانواده مستحکم می‌ماند. چون زن و شوهر به هم احساس وفا داری می‌کنند، در موضع حسادت قرار نمی‌گیرند. این حجابی که اسلام درست کرده، این نگاهی که اسلام منع کرده است، این معاشرتی که اسلام ممنوع قرار داده برای این است که شما دل‌هایتان و محبت‌هایتان روی یک نقطه متمرکز شود.»

**خانه پرجاذبه؛ مانع نفوذ مشکلات:** زینت و آرایش زن از عوامل جلب توجه مرد و رغبت او به همسر است. و بر علاقه و محبت مرد به خانه و خانواده می‌افزاید و موجب می‌شود که شوهر بیش‌تر به زن خود بیندیشد و حس تنوع‌طلبی و نوجویی او اشباع شود، از چشم‌چرانی و نظربازی مرد نسبت به زنان بیگانه که عامل مهمی برای فرار از خانه و بروز مشکلات و از هم گیسختگی زندگی مشترک است، جلوگیری می‌کند. زنان موفق حداکثر زینت و آرایش را به همسر خود اختصاص می‌دهند و خانه را پرجاذبه و رغبت‌انگیز می‌کنند به طوری که مرد احساس می‌کند این استراحت و لذت را در خارج از خانه به هیچ وجه نمی‌تواند پیدا کند. هر زن و شوهری که نمی‌خواهد چشم و دل همسرش در پی دیگران باشد، بایستی هنر ارضاء و اشباع نمودن چشم و دل همسرش را بداند و عمل کند.

**عوامل پیشگیری کننده از بروز مشکلات:** عوامل بسیاری وجود دارد که زن و مرد را نسبت به یکدیگر مانوس کرده، موجبات گرمی کانون خانواده و دلگرمی آنها به زندگی مشترک را فراهم می‌سازند و از بروز مشکلات اجتماعی پیشگیری می‌نمایند که عبارتند از؛

**همدلی:** مردی که بیش‌تر اوقات زندگی را در خارج از خانه در پی کسب رزق و روزی حلال می‌گذراند، گاه نشاط لازم را ندارد. در چنین شرایطی زن به جای طلبکاری و یا گله‌گذاری بهتر است او را مورد احترام و تکریم قرار دهد. همچنین مردی که به خانه می‌آید، باید بداند که زن در نبود او ده‌ها کار انجام داده، به خانه و زندگی و فرزندان رسیده و اینک خسته است. در انتظار است تا شوهرش با احساس همدلی با او از وی دلجویی کند و احوالش را بپرسد و خسته نباشید بگوید تا خستگی از تنش رفع شود. پیداست که دلجویی و همدلی شوهر با زن آثار و نتایج مثبت و ارزنده‌ای به جای می‌گذارد؛ و زندگی را شیرین و رضایت‌بخش می‌سازد،

**سپاسگزاری:** دوست شما احسان کوچکی به شما روا داشته، صد بار از او قدردانی می‌کنید. چه اشکالی دارد اگر احسانی از همسر خود دیدید، لااقل یک‌بار از او تشکر کنید. شوهر شما به دنبال کسب حلال است و این برای شما جای حق‌شناسی و تشکر دارد.

### نکات تکنیکی

- قبل از آنکه در حالت خشم، کلامی بر زبان برانید، اندکی تامل کنید.
- همواره بخاطر داشته باشید که زندگی مسرت بخش و رضایت آمیز، نیازمند سرمایه‌گذاری، صرف انرژی، و همچنین کسب دانش و مهارت لازم است. زندگی خوشبخت یک هنر است. پس هنرمند صحنه زندگی تان باشید.
- در خانواده مخصوصاً در حضور فرزندان، از کلمات و عبارتهایی که بار تربیتی سازنده و مثبت دارند استفاده کنید، مانند: عزیزم! چشم، آفرین، دست شما درد نکند، موفق باشی، جانم و ...؛
- خواسته‌ها، تمایلات و نیازهای همسران را کشف کنید، و به آنها اهمیت بدهید.
- ساختار جسمی و روحی زن و مرد با یکدیگر تفاوت دارد. شناخت آن‌ها، کنار آمدن با زندگی را آسان می‌سازد.
- هنگام بیرون بودن از خانه، در مسافرت‌ها، تفریح‌ها و ... مراقب نگاه‌های آلوده باشید.
- تنها در حد متعارف، با غریبه‌ها ارتباط کلامی داشته باشید.
- پر کردن ذهن از مسائل، حرف‌ها، عقده‌ها و کمبودها، دردی را دوا نمی‌کند. بلکه در فرصت مناسب حرفهای دل‌تان را به همسران بگوئید و ذهن خود را زلال و بی‌کینه نمائید.
- مبانی اعتقادی و پای‌بندی به اصول اخلاقی و مذهبی را اولویت نخست خود قرار دهید.
- آراسته بودن و آرایش ظاهری نقش مهمی در دلبستگی و علاقه زوجین به یکدیگر دارد آن را دست کم نگیرید.
- شیرینی زندگی به فراز و نشیب‌ها و داشتن و نداشتن‌های آن شیرین است. کام خود را همواره بر موفقیت‌ها شیرین نگاه دارید.
- هیچ‌گاه زندگی را در بن بست نبیند. همیشه یک راه خوب برای رهایی وجود دارد پس امید و توکل خود را حفظ کنید.
- هنگامی که از دست یکدیگر ناراحت می‌شوید و قهر می‌کنید، والدین یکدیگر را دعوت کنید و دور هم جمع شوید تا بهانه‌ای شود برای این که با هم آشتی کنید.
- به مناسبت‌ها و بهانه‌های گوناگون، مانند سالروز تولد، ازدواج، عقد، فرزندان شدن و ... به یکدیگر هدیه‌ای دهید و فضای خانواده را تحول مثبت بخشید.
- در همه حال رضای خدا را در نظر داشته و خدا ترس باشید؛ چون در این صورت هر سخنی را بر زبان نمی‌آورید، هرکجا نخواهید رفت، هر فکری را نخواهید کرد و هر تصمیمی را نخواهید گرفت.

## درس دهم: جلوگیری از تاثیر نامطلوب بر خوردهای خویشاوندان بر روابط خانواده

ازدواج پیوند مقدسی است که شبکه ارتباطی انسان را گسترش می‌دهد. روابط خانوادگی در شبکه خویشاوندی دارای آثار و برکات فراوانی است که البته مانند هر پدیده انسانی و اجتماعی احتمال آسیب‌پذیری آن وجود دارد. از این رو صیانت از استحکام خانواده نیازمند مراقبت از آسیب‌های احتمالی در شبکه روابط خویشاوندان است.

### خانواده و روابط خویشاوندی:

**روابط خویشاوندی پس از ازدواج:** زن و مرد پس از ازدواج، خانواده مستقلى تشكيل می‌دهند که محدوده خاصی دارد. حتی والدین زن و شوهر نیز از آن بیرون‌اند. در این جا باید زن و مرد نوعی استقلال کسب کنند و حریم زندگی خصوصی را محترم شمرده، مرزهای نسبتاً ویژه‌ای را برای خانواده جدید تعریف کنند. وابستگی شدید هر یک از زن و مرد به والدین خود، مشکلاتی در خانواده پدید می‌آورد که برخی روان‌شناسان به آن اشاره کرده‌اند.

**آثار روابط خویشاوندی:** روابط خویشاوندی آثار بسیار فراوانی بر زندگی انسان در دنیا و آخرت دارد. در کلمات اولیای دین (علیهم السلام) صلّه رحم، موجب طولانی شدن عمر، مانع بلاها و باعث جلوگیری از مرگ ناخوشایند، عامل سلامتی رفع فقر، فزونی روزی، آبادی خانواده‌ها و شهرها شمرده شده است. از آثار دیگر روابط خویشاوندی آن است که به افراد آرامش و نشاط می‌بخشد و باعث محبوبیت می‌گردد.

### آسیب شناسی روابط خویشاوندی:

از آسیب‌های احتمالی روابط خویشاوندی، دخالت‌های بی‌مورد و گاه مضر افراد در زندگی دیگران است. می‌توان این را متداول‌ترین آفت روابط خویشاوندی خانوادگی دانست. حمایت اجتماعی و مالی نباید موجب دخالت در زندگی دیگران و تحمیل دیدگاه‌های خود شود. از آفت‌های دیگر روابط خویشاوندی، رقابت و چشم و هم‌چشمی در تجملات و امور دنیوی است. در این مورد، توجه به توصیه‌های اسلام در دوری از تجمل‌گرایی، و تشویق به مسابقه در کارهای خیر و معنوی می‌تواند تا حدی این آفت را کاهش دهد.

**دخالت و آتش اختلاف:** دخالت بی‌مورد اطرافیان و آشنایان در زندگی خصوصی دو همسر، به ویژه هنگام اختلاف آنان فاجعه می‌آفریند پیوند زناشویی را تهدید می‌کند. امروزه تجربه اجتماعی نشانگر این است که منشأ بسیاری از اختلافات و درگیری‌ها بین زن و مرد جوان دخالت‌های خانواده دو طرف است که با تعصب و محبت‌های ناروا همراه است. اگر اطرافیان و خویشان زن و مرد آنان را به حال خود واگذارند و با جانب‌داری خویش آتش بیار معرکه نگردند، آنان بیش‌تر مشکلات و اختلافات خود را با تفاهم و تفکر بر طرف خواهند کرد.

**تنظیم رابطه صحیح بین دو خانواده:** دختر و پسری که از کودکی در دامن خانواده‌ای رشد یافته‌اند، نمی‌توانند و نباید خانواده خود را فراموش کنند. احساسات و عواطف هر فرد در باره خانواده‌اش، حتی اگر خاطراتی ناخوشایند نیز از آن داشته باشد، ریشه‌دار و عمیق است.

از آنجا که دلبستگی دختران به خانواده خود و نیاز آنها به دیدار اعضای خانواده بیش‌تر است، دلتنگی و غمگینی در دخترانی که پس از ازدواج ناچار به ترک بستگان و شهر خود هستند، بیش‌تر بروز می‌کند. از این رو، زن و شوهر نباید از یکدیگر انتظار داشته باشند که با افراد خانواده خود قطع رابطه کنند، و یا چنین تلقی شود که رابطه

با خانواده خود دلیل بی‌مهری و بی‌توجهی به همسر است. در صورت امکان، بهتر است زن و شوهر به اتفاق همدیگر با خانواده‌های خود رفت و آمد کنند.

## درس یازدهم: تأمین نیازهای انسانی افراد خانواده

انسان بدون انگیزه دست به هیچ کاری نمی‌زند، از سوی دیگر هیچ انسانی دارای انگیزه‌ای نمی‌شود، مگر براساس نیازی که برای او مطرح شده است، حال اگر خوشبختی براساس شناخت و پرورش استعدادهاى واقعی، و تأمین نیازهای حقیقی انسان تعریف شود، رفاه و سلامت انسان مفهوم صحیح خود را باز خواهد یافت. بدین رو، نقش علم بهداشت روانی در زندگی عبارت است از: بستر سازی مناسب جهت شکوفا شدن استعدادهاى درونی در پرتو تأمین نیازهای حقیقی انسان.

**چیستی و اهمیت نیاز:** نیاز، نیرویی است که .. موجب انگیزش و رفتار خاصی از آدمی می‌گردد. به دیگر سخن، نیاز عبارت است از «نیرویی که از ذهنیات و ادراک آدمی سرچشمه می‌گیرد و اندیشه عمل را چنان تنظیم می‌کند که فرد به انجام رفتاری می‌پردازد تا وضع نامطلوب را در جهتی معین تغییر دهد و حالت نارضایتی را به رضایت و ارضای نیاز تبدیل کند.» نیاز مایه تنیدگی یا ناراحتی است؛ یعنی تعادل حیاتی را بر هم می‌زند.

### طبقه‌بندی نیازهای انسان:

**الف. نیازهای طبیعی و غیر طبیعی:** نیازهای طبیعی نیازهایی هستند که ناشی از ساختمان طبیعی بشر است. به نحوی که هر کس به موجب آن که بشر است، خواهان آنها است، مثل علاقه انسان به تحقیق و کاوش علمی، علاقه به جمال و زیبایی، علاقه به تشکیل خانواده و تولید مثل و...

**ب. نیازهای اولیه و ثانویه:** نیازهای اولیه محرک بشر به سوی کمال است، اما نیازهای ثانویه ناشی از تکامل زندگی است و در عین حال محرک به سوی کمال بالاتر. نیازهای اولیه همیشه وجود دارند و هیچ گاه کهنه نمی‌شوند و از بین نمی‌روند، اما نیازهای ثانویه ممکن است تغییر کنند و کهنه و عوض شوند. برخی از آنها همیشه زنده و نو هستند؛ مثل نیاز به قانون که ناشی از نیاز به زندگی اجتماعی است.

**ج. نیازهای مادی و معنوی:** دسته‌ای از نیازهای انسان جنبه اختصاصی دارند و برخی جنبه اشتراکی. آنچه جنبه اشتراکی دارد، نیازهای مادی است. نیازهای مادی نیازهایی‌اند که بر اثر به هم خوردن تعادل شیمیایی بدن پدید می‌آیند و در همه انسانها ثابت‌اند. نیاز به خوراک، پوشاک، مسکن، استراحت و همسر از جمله نیازهای مادی‌اند. نیازهای معنوی، نیازهایی‌اند که از بعد روحانی انسان سرچشمه می‌گیرند و ارضای آنها انسان را به سوی کانون‌های غیر مادی می‌کشاند، که معیار و ملاک انسانیت شمرده می‌شوند.

**خانواده و تأمین نیازها:** نیاز به دل‌بستگی و تعلق، به بهترین نحو در خانواده تأمین می‌شود و حتی برخی منشأ اساسی روابط عاطفی انسان‌ها را روابط اعضای خانواده می‌دانند. نیاز به احترام و ارزش مثبت، باید از ابتدای کودکی به خوبی در خانواده برآورده شود. خانواده، نخستین و مهم‌ترین نهاد پرورش اعتماد به نفس و خود ارزشمندی کودک از خود و شکل دهی خود پنداره مثبت است.

**نیاز جنسی و خانواده:** اگر انسان‌ها فاقد غریزه جنسی بودند، تن به ازدواج و تشکیل خانواده نمی‌دادند و هیچ دختر و پسری از کانون گرم خانواده پدر و مادر جدا نمی‌شدند و مسئولیت‌های دشوار زندگی مشترک را نمی‌پذیرفتند. همه انسان‌ها بر اساس کشش و جاذبه غریزه جنسی به ازدواج می‌پردازند و بدین وسیله، نسل بشر استمرار و دوام پیدا می‌کند. همان گونه که غریزه جنسی عامل اساسی پیدایش خانواده و زندگی مشترک است، در استمرار و استحکام خانواده نیز نقش مهمی دارد.



**نیازهای روانی و خانواده:** از سازندگی‌های مهم ازدواج، تامین آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر در سایه برقراری روابط عاطفی و اجتماعی نزدیک آن‌ها با هم است. آسایش و آرامش، در مقابل تشویش و اضطراب است. زن و مرد در همه مراحل زندگی، به ویژه در جوانی دچار احساسات و کشش‌های متعارض تنیدگی‌زا هستند. این مسئله آنان را دچار نا آرامی می‌کند. خداوند، تسکین بخش این نا آرامی را ازدواج معرفی می‌کند. در سایه محبت و عطوفت متقابل زن و شوهر، آرامش و سکون خاطری برای هر دو حاصل می‌شود که در کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و آشفتگی‌ها بسیار موثر است.

قرآن در توصیف رابطه زن و مرد، از کنایه زیبایی استفاده می‌کند که می‌توان نکته‌های ظریفی از آن برداشت: «آنان، برای شما لباسی هستند و شما برای آنها لباسی هستید.» لباس به معنای مایه آرامش است. تعبیر لباس برای شب نیز به کار رفته است و چنان که شب آرامش بخشی دارد، روابط زن و مرد نیز آرامش بخش است.

**نیاز به شکوفایی و خانواده:** از آثار مهم ازدواج، رشد شخصیت و کمال معنوی مرد و زن است. فرد با ازدواج، اخلاق و عفت خود را بهتر حفظ خواهد کرد. همین‌که تنها درجه معنوی انسان را بالا می‌برد، بلکه به نوعی شخصیت او را رشد می‌دهد. اگر فرد ازدواج نکند، ممکن است بر اثر فشار نیازهای جنسی به رفتارهای خلاف اخلاق کشیده شود.

## درس دوازدهم: فرزندان و اوقات فراغت

### تعریف و ماهیت اوقات فراغت:

«اوقات فراغت» خود از دو کلمه «اوقات» و «فراغت» ترکیب شده است. «اوقات» به معنای هنگامها، گاهها و زمانهاست. «فراغت» به معنای فراغ، آسایش، آرامش و استراحت و آزاد بدون از کار روزانه آمده است. شاید بتوان اوقات فراغت را ساعات یا روزهایی دانست که فرد آن را به میل خود و به منظور استراحت، تفریح، سرگرمی، افزایش معلومات و توسعه مهارت‌ها یا شرکت داوطلبانه در امور اجتماعی، پس از انجام وظایف شغلی، خانوادگی و اجتماعی اختصاص می‌دهد.

### اهمیت و ضرورت اوقات فراغت:

تحقیقات، نشان می‌دهد کودکانی که پس از پایان وقت مدرسه به طور منظم به ورزش یا دیگر فعالیت‌های فوق برنامه‌ای می‌پردازند، در مقایسه با کودکانی که فقط به درس و مشق و فعالیت‌های مدرسه‌ای مشغول‌اند، از وضعیت سلامت و درسی بهتر و موفقیت بیشتری برخوردارند.

به‌طور کلی کارکردهای متنوعی بر اوقات فراغت مترتب می‌گردد که در ذیل به‌برخی از آنها اشاره می‌شود.

**1. رفع خستگی و ایجاد نشاط:** بخشی از خستگی، که خستگی روانی است و بسیار مهم‌تر از خستگی جسمانی است، با تغییر مثبت در شرایط بر طرف می‌گردد. استفاده از اوقات فراغت بهترین راه‌کار در این گونه مواقع است؛ زیرا بدین وسیله، تنوعی در کارها پدید می‌آید و روان آدمی از خستگی ناشی از تکرار بیرون آمده، انسان از نظر روحی - روانی برای شروع مجدد کار انرژی مثبت دریافت کرده و آمادگی جدید پیدا می‌کند. اوقات فراغت بهترین شرایط برای تخلیه هیجانات و فشارهای روانی است که در طول دوره اشتغال و کار بر انسان وارد می‌شود.

**2. شکوفایی خلاقیت:** اوقات فراغت، فرصتی به فرد می‌دهد تا انگیزه‌های خود را به میل خویش به کار گیرد، و به خلاقیت بپردازد. متخصصان تعلیم و تربیت نیز اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای بالا بردن قدرت ابتکار و خلاقیت و نیل به خودشکوفایی افراد می‌شناسند. این گفته که بیش‌ترین کارهای بزرگ در زمان فراغت خلق می‌شود، سابقه‌ای تاریخی دارد. از شواهد درستی این سخن قانون جاذبه نیوتن است. این قانون زمانی کشف شد که نیوتن زیر سایه درختی مشغول استراحت بود.

**3. رشد شخصیت:** اوقات فراغت از دو جهت در تعالی و رشد شخصیت انسان نقش دارد: اولاً بعنوان مناسب‌ترین فرصت، به‌انسان این امکان را می‌دهد تا رفتار فردی و اجتماعی خود را ارزیابی و با آرامش خاطر درباره خصوصیات اخلاقی و رفتاری خود بیندیشد و نقاط ضعف و قوت خود را دریابد. ثانیاً از آن جهت که فرصت مناسبی برای ظهور و رشد و شکوفایی استعدادها و توانایی‌هاست، می‌تواند در رشد و تعالی شخصیت فرد مؤثر واقع شود.

**4. تأمین سلامت:** جسم انسان برای ادامه حیات و سالم زیستن، نیاز به فعالیت و حرکت دارد. امروزه به سبب صنعتی شدن زندگی، فقر حرکتی شدیدی، گریبان‌گیر مردم شده که عامل بسیاری از امراض روحی، روانی و جسمی است. اگر بخواهیم بدن سالمی داشته باشیم، باید به فعالیت‌های متنوع و مطابق با وضعیت عمومی و مقتضی سن خود رو آوریم.

## درس سیزدهم: تفریحات سالم و سلامت روان

تفریح سالم، نه تنها جنبه سرگرمی و وقت گذرانی ندارد، بلکه عامل مهم جبران خستگی و پرورش قوای جسمانی و روانی جهت کسب آمادگی لازم برای انجام فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی محسوب می‌شود. از همین رو، اسلام در کنار عبادت و کار روزانه و امور دیگر، موضوع تفریح و لذت جویی مشروع را مطرح کرده است.

**تفریح در زندگی:** مقتضای فعالیت و کار مداوم، وارد شدن فشار جسمی و روحی بر فرد است. باید در کنار کار و تلاش روزمره، تقویت کننده‌ای باشد که به فرد روحیه دهد و به او آرامش بخشد. این امور که آنها را تفریحات سالم می‌نامیم، دامنه گسترده‌ای دارند که از مصاحبت و شوخی با دوستان تا ورزش و مسافرت ... را در بر می‌گیرد. ویژگی‌های تفریح سالم عبارت است از: از بد آموزی‌های مختلف بدور باشد؛ مفید و نشاط آور باشد؛ روح ابتکار و خلاقیت را زنده کند؛ زمینه ساز سلامت روح و بهداشت روان باشد.

تفریحات سالم دارای مصادیق با آثار و پیامدهای سودمندی می‌باشند که عبارتند از؛

**الف. ورزش:** آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها- به ویژه ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، دو، شنا و دوچرخه سواری که مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهند- عبارتند از: کاهش فشار خون، کنترل وزن و کلسترول، تقویت سیستم عروقی- قلبی، جلوگیری از پوکی استخوان، کاهش نیازهای تنفسی، به تأخیر انداختن ناتوانی جسمی ناشی از سالخوردگی، افزایش امید به زندگی و بهتر کردن کیفیت زندگی مشتمل بر خواب آرامش بخش، کم شدن اضطراب و افسردگی، و ارتقای عزت نفس و به این ترتیب، در واقع ورزش می‌تواند علل عمده مرگ و میر را کاهش دهد. به طور کلی، اسلام عنایت ویژه‌ای به ورزش دارد و به موازات ترغیب پیروان خود به پرورش روح و روان و تزکیه و تهذیب نفس، از آنها می‌خواهد که دارای بدن قوی و نیرومندی باشند.

### ورزشهای سالم و مفید

**1. پیاده روی:** پیاده روی از بهترین ورزشها برای سلامت انسان است؛ زیرا ورزشی است که برای هر کس، با هر سن و سال، متناسب است. در همه فصول سال امکان پذیر است، ابزار و وسایل و مربی و هزینه‌های مختلف نمی‌خواهد و به آسانی انجام پذیر است. پیاده روی، عضلات و مفاصل را به کار انداخته، نرم می‌کند، جریان گردش خون را در آنها بهتر می‌کند و نیز در رفع فضولات و رساندن اکسیژن و غذا به آنها کمک می‌رساند. پیاده روی تنفس را عمیق و اکسیژن گیری را بهتر می‌گرداند و در نتیجه، تغذیه و تهویه همه بخش‌های بدن بهتر انجام می‌شود. همچنین برای کسانی که یبوست دارند، کم اشتها هستند، روحیه‌ای کسل و خسته دارند، عصبانی هستند یا کارهای فکری زیاد دارند، پیاده روی امری لازم است. بطور کلی پیاده روی بر همه بخشهای بدن اثر می‌گذارد و در تناسب کلی اندام دارای تاثیر مثبت است. پیاده روی موجب سرزندگی و خرمی است.

**2. شنا:** شنا می‌تواند مانند پیاده روی کاملاً برای سلامت بدن مفید باشد؛ زیرا تقریباً تمام عضلات بدن را به کار می‌اندازد. اسلام نیز شنا را ورزشی مفید می‌شمارد و آموزش آن را برای کودکان توصیه می‌نماید.

**3. کوهنوردی:** این ورزش علاوه بر دارا بودن آثار مثبت پیاده روی از نظر صلابت و استواری کوه، دارای تاثیرات روانی ویژه‌ای است. کوهنوردی در اعتماد به نفس و استحکام اراده بسیار موثر است. بسیاری از انبیای الهی با کوه و کوه‌پیمایی سر و کار داشته‌اند.

**ب. سفر و گردش:** سفر از تفریحات مسرت بخش و از عوامل تندرستی است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «سافروا تصحوا؛ سفر کنید تا سالم باشید.» مسافرت با توجه به تجربیات جدید و بررسی‌های علمی، در رفع خستگی، رشد

و تعالی انسان موثر می‌باشد. قرآن کریم در بیش از ده آیه، مردم را به سیر و گردش در زمین فرمان داده است و این موضوع اهمیت سیر و سفر را می‌رساند. قرآن کریم آثار فراوانی بر سفر مترتب می‌داند؛ مانند: دیدن کیفیت آفرینش و اعتقاد به آخرت؛ دیدن آثار برجای مانده از گذشتگان و آگاهی از حال آنان؛ درس آموزی، عبرت گیری.

**ج. در کنار خانواده به سر بردن:** موضوع ازدواج و ارتباط عاطفی و کامجویی حلال در محیط خانواه از جمله تفریحات خوبی است که اسلام بر آن تاکید می‌ورزد. اوج سرور در کانون خانواده و در ارتباطات صمیمانه و عاطفی میان زوجین و فرزندان است. جمع خانوادگی نهایت نشاط، شادمانی را در کنار یکدیگر تجربه می‌کنند و می‌توانند یکدیگر را آرامش و آسایش بخشند و همراه هم قله‌های سعادت را فتح نمایند.

#### **د. تفریحات معنوی**

انسان موجودی با احساس مادی صرف نیست، بلکه انسان وجودی، زیستی - روانی و اجتماعی - معنوی است، بنابراین در هر شرایطی او نیازمند به برنامه‌های معنوی است. انسان گاه بعد از یک سفر زیارت یا اردوی فرهنگی و مذهبی، احساس رضایت و آرامش خاطر خاصی بدست می‌آورد که در هیچ فعالیتی یافت نمی‌شود.

## درس چهاردهم: ویژگی‌های فرزندان سازگار و ناسازگار

سازگاری، نتیجه تعادل خلقی و رفتاری است که از برخوردها و رفتارهای متقابل و متناسب با محیط حاصل می‌گردد. ناسازگاری در کودکان نمی‌تواند فی نفسه امری ارثی یا فطری باشد، هر چند زمینه‌های روانی و ویژگی‌های شخصیتی فرد، در چگونگی کنش‌وری و برقراری روابط با دیگران کاملاً مؤثر است؛ چه اینکه عوامل محیطی در نحوه واکنش و شکل‌گیری رفتار اثر بخش است.

**منظور از سازگاری:** شناختها، رفتارها و واکنش‌هایی است که مطلوب، انطباقی، مؤثر و یا سالم تلقی می‌شوند، اما ناسازگاری به آن دسته از افکار، اعمال و عواطفی اشاره دارد که نامطلوب، غیرانطباقی، ناموثر، و ناسالم باشند.

**طبقه‌بندی دشواری‌های رفتاری فرزندان:** دشواری‌های رفتاری فرزندان به سه دسته تقسیم می‌شود: برخی از آنان دشواری‌های شناختی دارند؛ مثلاً دچار احساس کهنتری، بدبینی یا منفی‌نگری‌اند، برخی دچار دشواری‌های عاطفی‌اند، مثل حسد و کینه‌توزی.

بعضی دشواری‌های رفتاری دارند؛ مثل دروغ‌گویی و پرخاشگری. پس قبل از هر چیز باید متوجه باشیم که این دشواری‌ها از چه نوع است. این گام اول در تربیت است. گام دوم تلاش و دقت برای علت‌شناسی مسائل است.

### عوامل مؤثر در ناسازگاری

برخی از عمده‌ترین عوامل مؤثر در پیدایش دشواری و ناسازگاری فرزندان عبارت است:

- 1. وراثت:** متخصصان عقیده دارند ساختمان عصبی و کیفیات فیزیولوژیکی فرد تحت تاثیر عوامل وراثت قرار دارد. تحقیقات نشان می‌دهد تحریک‌پذیری فرزندان به تحریک‌پذیری والدین آنها بستگی دارد. به همین ترتیب عوامل فیزیولوژیکی مانند میزان فشار خون، سوخت و ساز و چگونگی فعالیت‌های غدد درون‌ریز با توارث ارتباط دارند.
- 2. شرایط قبل از تولد (دوران بارداری):** مهم‌ترین تاثیرات در این مرحله عبارت است از رادیوگرافی‌های مکرر، استعمال دخانیات، انواع ضربه‌ها، تصادفات، سوء تغذیه مادر، استفاده غیر مجاز از داروها، نگرش والدین به خصوص مادر به جنین، دعوا و کشمکش‌های بین والدین و مانند آن.
- 3. مشکلات بدو تولد:** عمده‌ترین مشکلات بدو تولد عبارت است از: بیحالی و عدم آمادگی و همکاری مادر در زمان زایمان، با پا به دنیا آمدن نوزاد، استخوان بندی ظریف مادر و کوچکی لگن وی، پیچیدن بند ناف به دور گردن جنین، استفاده از فورپس در زمان زایمان، دیر به تنفس آمدن نوزاد
- 4. شرایط تربیتی اولیه:** بدرفتاری والدین با کودک و رسیدگی منطقی نکردن به امور او ممکن است اختلالاتی در کودکان ایجاد کند؛ مانند ضد اجتماعی شدن، گوشه‌گیری و افسردگی.
- 5. کشمکش‌ها و فشارهای خانوادگی:** بی‌گمان اختلافات خانوادگی تاثیرات بسیار سوئی در روان فرزند دارد. بر اثر اختلافات والدین، فرزند همیشه در اضطراب و نگرانی است که مبدا والدین او از هم جدا شوند و وی بدون یکی از آنها بماند. گرچه فرزند ممکن است چیزی به والدین خود نگوید، ولی این اضطراب و ترس درونی قطعاً برایش بسیار دردناک و تخریب‌کننده محسوب می‌شود.

### شناخت الگوی تربیت صحیح

اثر بخش‌ترین راه تغییر و اصلاح رفتار، تربیت است. تربیت روشها و شیوه‌های متعددی دارد؛ یک روش اثر بخش در اصلاح برخی رفتارهای نامطلوب، الگو پردازی است. اصولاً الگوی عملی بسیار مهم است. کودکان بیش‌تر تابع رفتار والدین خودند.

**پرهیز از تربیت آسیب‌زا:** بسیاری از نابسامانی‌های روانی و ناسازگاری‌های انسان ناشی از تربیت نادرست او در دوران کودکی است. یکی از روان‌شناسان به نام کارن هورنای معتقد است:

والدین با رفتارهایی نظیر بی‌توجهی نسبت به کودک تبعیض قائل شدن بین فرزندان، تنبیه بی‌جا و سختگیری بیش‌ازحد، ایراد و انتقاد بی‌مورد، مسخره کردن، تحقیر کردن، طرد کردن و امثال آن امنیت کودک را به ویژه در سالهای اولیه به خطر می‌اندازند.

## نکات کاربردی

فرزندان را به صورت منطقی از محبت سیراب نمایید تا برای جبران این کمبود به هر آشنا و ناآشنایی التماس نکنند و به سمت افراد فاسد کشیده نشوند.

- کانون خانواده را محلی شاد و پناهگاهی ایمن برای فرزندان نمایید.  
- در حضور فرزندان به مشاجره نپردازید، عیوب یکدیگر را در حضور ایشان بازگو نکنید و اهل عفو و گذشت باشید.  
- فرزندان خود را باور داشته باشید، صادقانه تکریم و احترام نمایید و به آنها کمک کنید تا نواقص خود را تکمیل نمایند. نصایح و تذکرات خود را با استدلال، منطق، و مهربانی در خلوت با آنها در میان بگذارید. و هرگز در حضور دیگران به پند و اندرز و نصیحت آنان نپردازید. ضمناً سخنی را به آنها بگویید که خود بدان عمل می‌کنید.  
- نسبت به فرزندان خود نگرش مثبت داشته باشید و به سخنان آنها بطور کامل و دقیق گوش دهید، به آنان توجه کنید، تا نوجوانان و جوانان حرفها و رازهای دل خود را برایتان راحت بازگو نمایند و شما را یار همدل و همراه همراز خود بدانند.

- نوجوانان و جوانان را به دلیل احیاناً ضعف‌هایی که دارند تحقیر نکنید و آنها را با هم سن و سالان خودشان هرگز مقایسه نکنید، و صفات مثبت و نیکوی دیگران را به رخ آنها نکشید.

- بیش از حد توان و ظرفیت فرزندان از آنها توقع و انتظار نداشته باشید و با درک دنیای آنها، به هر مقدار تلاش و کوشش ایشان از آنها قدردان باشید.

- به نوجوانان و جوانان بیاموزید که از مشکلات نباید گریخت، بلکه هر مشکلی راه حلی دارد. مهارت‌های مقابله با مشکلات را به فرزندان خود آموزش دهید.

- فرزندان خود را در مضیقه شدید مالی قرار ندهید و بدون کمک آنها را رها نکنید. از آنها حمایت منطقی به عمل آورید. زمینه ازدواج سالم و به موقع را برای فرزندان فراهم نمایند تا به فساد چشم و دل و عمل مبتلا نگردند.

- روح مذهب و معنویت را در فرزندان تقویت کنید و ارزشهای انسانی، مذهبی و اخلاقی را همراه اعتقاد به مبانی الهی به طور صحیح در آنها پرورش دهید.

- به فرزندان خود مسئولیت بدهید تا اهل کار، زندگی و مسئولیت‌پذیر شوند و اعتماد به نفس‌شان ارتقا یابد.

- جوان در پی یافتن هویت مستقلی برای خود است. در نتیجه عاقلانه نیست که الگوهای بزرگسالی خود را بر او تحمیل کنید. باید متناسب با تفاوت‌های فردی، او را در انتخاب آزاد بگذارید. انتخاب الگوها به جای آن که از خارج و با زور انجام پذیرد، بهتر است درونی، آزادانه و آگاهانه باشد.

اگر چنین رفتار کنید و اینگونه باشید، مطمئناً فرزندان سالم و بهنجار خواهید داشت و هیچ گاه مشکلی به نام دشواری یا ناسازگاری فرزندان برایتان پیش نخواهد آمد.

## درس پانزدهم: ویژگی‌های خانواده سالم و سازگار

**خانواده سالم:** مهم‌تر از تشکیل خانواده، داشتن خانواده‌ای سالم است. خانواده سالم، خانواده‌ای است موفق، استوار، پاک، همراه، همدل و همزبان. هسته اولیه خانواده سالم و مطلوب، از همان آغاز ازدواج از هنگام خواستگاری و وصلت شکل می‌گیرد که زیربنای آن آگاهی به «معیارهای مکتبی» در انتخاب همسر است. بطور کلی خانواده سالم دارای ویژگی‌هایی است که در ذیل به بیان و شرح برخی از عمده‌ترین آنها پرداخته می‌شود:

**1. نجابت و دیانت:** ارزش و اعتبار انسان در رویکرد توحیدی به «دین» اوست. ملاک قرار دادن دین‌داری در ازدواج، نشانه اصول‌گرایی و مکتبی بودن یک انسان معتقد است. در آموزه‌های اسلامی معیار «آری» گفتن به همسر آینده یا خواستگاری از یک دختر برای همسری، آن است که هم دیانت داشته باشد و هم اخلاق نیکو. زیبایی و جمال را به عنوان ارزش می‌توان حساب کرد اگر همراه تقوا، عفاف و پاکی باشد.

**2. سلامت در جسم و روان:** پیش شرط شکل‌گیری خانواده سالم، وجود افراد برخوردار از سلامت است. ویژگی‌های افراد برخوردار از سلامت جسمی و روانی عبارت است از: کارآمدی در ادراک: افراد سالم در ارزیابی توانایی‌ها و محدودیت‌های خود واقع بین هستند؛ خودشناسی؛ توانایی کنترل: افراد سالم دارای سطح مطلوبی از خودکنترلی هستند؛ عزت نفس: افراد سالم از نظر خود و دیگران با ارزش و مورد تاییدند، و قادرند در موقعیت‌های لازم به طور خودانگیخته عمل کنند؛ مهارت ارتباطی: افراد سالم توانایی دارند که روابطی نزدیک و رضایت‌بخش با سایرین برقرار نمایند، نسبت به احساسات دیگران حساس‌اند و برای تامین نیازهای خود، دیگران را تحت فشار قرار نمی‌دهند؛ باروری و مفید بودن: افراد سالم فعال و بارورند و همواره در تلاش و تکاپو هستند. همچنین روان‌شناسان صفاتی همچون بلوغ، خلاقیت، انسجام، یکپارچگی و خودشکوفایی را از ویژگی‌های شخصیت سالم شمرده‌اند.

**3. کارآمد و پویا:** خانواده سالم، خانواده‌ای کارآمد با ویژگی‌های زیر است: تعهد: اعضا خانواده نسبت به یکدیگر وفادار و متعهدند؛ احترام: اعضای خانواده برای یکدیگر ارزش و احترام خالص قائلند؛ توان حل مشکل: اعضای خانواده‌های سالم به هنگام بروز بحران و مشکل، توانایی و تعاون بهتری در حل مشکلات دارند؛ اصالت و صداقت: صداقت، اصالت، وفاداری و پای‌بندی به اصول اخلاقی در روابط میان فردی کاملاً مشهود است.

**4. بالنده و متعالی:** ویژگی خانواده متعالی به شرح ذیل است: در خانواده متعالی، نه تنها مشکلات بررسی می‌شوند و برای حل آنها می‌کوشند بلکه ظرفیت‌ها و استعدادها را تا مرز خودشکوفایی تعالی پیدا می‌کند؛ در خانواده متعالی، افراد نه تنها به رشد و پیشرفت خویش، بلکه به اعتلای جمعی اعضای خانواده می‌اندیشند و برای تحقق آن، طرح و اندیشه نو ارائه می‌کنند؛ خانواده متعالی هویتی معنادار، روشن و منسجم دارد؛ خانواده متعالی همواره هدفمند و غایت‌اندیش است؛ در خانواده متعالی، تلاش افراد معطوف دستیابی به کمال انسانی است که همکاری و اشتراک مساعی دیگر اعضا نیل به این هدف را تسهیل می‌نماید؛ در خانواده متعالی، تفسیر و تعبیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش‌بینانه است و شکست، یک تجربه و فرصتی برای ارزیابی موقعیت در رسیدن به پیروزی تلقی می‌شود.

### نکات اسرارآمیز موفقیت

- افکار آدمی زندگی انسان را می‌سازد. پس سعی کنید صاحب اندیشه، مثبت و سازنده باشید؛



- برای موفقیت و خوشبخت بودن باید فرصت‌های مناسب را خودتان ایجاد کنید؛ نه اینکه در انتظار یک اتفاق باشید. درجه سعادت، موفقیت و خوشبختی شما به اراده خودتان بستگی دارد؛
- کارهایتان را دسته‌بندی کنید، اول کارهایی را که مشکل‌تر و مهم‌تر هستند و در اولویت قرار دارند، انجام دهید و سپس به سراغ کارهای آسان‌تر بروید؛
- با خودتان به رقابت بپردازید و ببینید روزانه چه میزان از کارهای ارزشمند را می‌توانید انجام دهید، این کار را به یک بازی مبدل کنید؛ برای کارهای خود برنامه زمان بندی شده و ضرب العجل تعیین کنید و با آن مسابقه دهید؛
- موفقیت یعنی متمرکز کردن تمام قدرتان بر روی هدفی که شدیداً مشتاق رسیدن به آن هستید؛
- اشخاصی که دوست دارند بر پیشانی نشان موفقیت داشته باشند در زمین وجودشان اما و اگر نمی‌کارند؛
- موفقیت مجموعه‌ای از ناکامی‌ها، هر جا موفقیت بزرگی است، انبوهی از ناکامی‌ها در مسیر آن وجود دارد.
- بیش از مقدار متعارف نگران نظرات و رأی دیگران در مورد خود نباشید؛
- آرامش را در درون خودتان برقرار سازید، سعی کنید کشمکش‌ها و تعارض‌های درونی خود را حل کنید؛
- مشکلات و معضلات و شکست‌ها بخش‌گریزناپذیر زندگی بشر هستند، شجاعت رویارویی با مشکلات و ایمان به شما توانایی می‌دهد تا بر آنها فائق آید و به بلوغ فکری بیشتری برسید؛
- خطر پذیری را بیاموزید، هیچ فردی همواره کارش را به نحو احسن انجام نمی‌دهد و همواره با خطرات کوچک و بزرگی رو به رو خواهد شد ترس بزرگترین چیزی است که انسان را از موفقیت باز می‌دارد؛
- پیروزی متعلق به کسانی است که بیش از دیگران استقامت دارند؛
- وقتی انتظار بهترین پیشامدها را دارید در واقع نیروی مغناطیسی ای که از مغزتان خارج می‌شود، براساس قانون جاذبه بهترین‌ها را جذب می‌کند و اگر انتظار بدترین پیش آمدها را داشته باشید از مغزتان قدرت دافعه‌ای رها می‌سازید که سبب می‌شود بهترین‌ها از شما بگریزند. یاد بگیرید اعتماد کنید و دوست بدارید تمام آن چیزهایی را که دارید به خصوص همه آنچه را که هستید دوست بدارید. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید، هر انسانی از نظر خصوصیات و صفات و استعداد منحصر به فرد است خود را با قبل خودتان مقایسه کنید.
- به نیازهای معنوی خود اهمیت دهید، ساعاتی را برای دعا کردن و گفتگو با خداوند صرف کنید، این کار نیروی شما را چند برابر می‌کند و سرشار از انرژی مثبت می‌شوید؛
- قبل از شروع یک کار مهم و قرار با اهمیت به خود آرامش دهید و با وقار و کشیده بایستید و سرتان را بالا بگیرید و شانه‌هایتان را شُل کنید و وزن بدن را روی هر دو پا استوار کنید لبخند زده روحیه خود را بالا ببرید. اگر شما احساس کنید که فاقد اعتماد به نفس هستید این امر در چهره شما کاملاً مشهود خواهد بود و شخصی که با شما در ارتباط است قطعاً در رابطه با شما دارای عکس العمل بدی خواهد بود. اعتماد به نفس خود را با لبخند زدن، نگاه مستقیم در چشم یا دست دادن و امثال آن افزایش دهید؛
- هدفدار بودن و داشتن برنامه، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد؛ هیچ گاه خود را تنها تصور نکنید زیرا خداوند همواره با شماست. انسانهایی که بی‌هدف زندگی می‌کنند دارای نظام فکری سرگردانی هستند شما سعی کنید خود را به خوبی درک کنید، خود را با دیگران مقایسه نکنید. آنگاه که خود را با دیگران مقایسه می‌کنید آگاه باشید که با اعتماد به نفس خود تحقیر آمیزترین رفتار را دارید. خودتان را با فرداهای خوب آینده، مقایسه کنید.

## درس شانزدهم: مقابله با خصلت‌های زیانبار در روابط خانوادگی

کشمکش‌ها و درگیری‌های خانوادگی، بسیاری اوقات منشأ درونی و روانی دارند. تضادهای درون اگر به بیرون کشانده شوند، زمینه‌های ناامنی را برای زن و شوهر و اعضای خانواده پدید می‌آورند و کانون گرم خانواده را متزلزل می‌سازند. هنگامی که فرد نسبت به همسرش بدبین و یا به زندگی مشترک بی‌اعتماد است، ممکن است به ظاهر از آن سخن به میان نیاورد، ولی با بهانه جویی‌های بی‌جا موجبات درگیری را فراهم می‌آورد. فضای تحقیر، زورگویی، ناسپاسی، پر توقعی و عدم رعایت احترام متقابل موجبات تزلزل ارکان خانوادگی را فراهم می‌نماید.

**صفات منفی و روابط خانوادگی:** برخی صفات منفی که در چارچوب رویکرد روان‌شناسی خانواده، مناسبات و روابط زن و شوهری را تیره می‌سازند، عبارت است از:

- خود میان بینی: اشخاص با این خصوصیت، امور را تنها مطابق میل خود نگاه می‌کنند. آنها در همه چیز فقط خود را محور قرار می‌دهند و به تعبیر علماء اخلاق شخصیتی خودخواه دارند؛

- استنباط مستبدانه: افرادی که به این عامل دچارند؛ بدون هرگونه دلیل منطقی، ارزشیابی و نتیجه‌گیری‌های اشتباه می‌کنند؛

- تعمیم‌های اشتباه: با استفاده از کلماتی همچون هرگز، همیشه، هیچ‌گاه مبادرت به تعمیم‌های مبالغه‌آمیز و مطلق‌گویی‌های بدون استدلال نکنید؛

- تفکر قطبی شده: در ذهنیت قطبی شده، همه امور به دو دسته تقسیم می‌شوند: خوب یا بد، سیاه یا سفید و مطلوب یا غیر مطلوب؛

- درشت‌نمایی: مصیبت‌آمیز جلوه دادن بیش از اندازه نتایج و عواقب مسائل و به اصطلاح فاجعه‌سازی در مسائل و مشکلات؛

- اسناد انحرافی: همیشه در مشکلات خانوادگی به دنبال مقصری در اعضای خانواده بودن؛ مثلاً برخی از ویژگی‌های شخصیتی همسر خود را زمینه‌ساز اصلی گرفتاری قلمداد کردن.

همچنین خانواده درمانگران بسیاری از مشکلات خانوادگی را ناشی از الگوهای ناکارآمد و ناسالم می‌دانند. به اعتقاد این محققان برخی از الگوهای ناسالم عبارتند از: فقدان مهارت‌های ارتباطی زوجین، تعارض بین ارزش‌ها و نقش‌ها، مشکلات مالی، شیوه‌های آموزشی ناکارآمد، مشکلات و نارضایتی‌های جنسی، تعارض در رابطه با بستگان دور و نزدیک و عدم مهارت در حل مسئله.

### راههای پیشگیری از بروز مشکلات خانوادگی:

**پای‌بندی به مقررات دینی:** التزام و پای‌بندی به عقاید و رفتارهای دینی در پیشگیری از بروز نابهنجاری و اختلاف خانوادگی می‌تواند مؤثر باشد. در صورتی که اعضای خانواده به ویژه زوجین در مهار کلامی و رفتاری به هم کمک کنند، مشکل زودتر حل می‌شود، برای نمونه، اگر مشاجره برخاست، یکی از آنها سکوت در پیش گیرد و دیگری را به آرامش و مهار خویش توصیه کند.

**به‌کارگیری آیین محبت:** انسان‌های سالم به طور طبیعی افراد صمیمی، با هوش، بی‌ریا و صالح را بیش‌تر دوست دارند؛ یعنی خصوصیتی مانند درستکار، بی‌ریا، فهیم، وفادار، با هوش، قابل اعتماد، گرم و مهربان به ترتیب بالاترین درجه جاذبه و پسندیدگی، و خصوصیتی نظیر: دروغگو، بی‌رحم، بدخواه، غیر قابل اعتماد، ریاکار، خودپسند و گستاخ پایین‌ترین درجات پسندیدگی و جاذبه را دارند. هر کس می‌تواند با کسب ویژگی‌های دوست‌داشتنی و به‌کارگیری آیین محبت، محبوبیت و جاذبه خود را افزایش بخشد.

## تقویت صفات پسندیده:

**ایمان و عمل شایسته:** در قرآن کریم می‌خوانیم: «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، به زودی خداوند رحمان برای آنان محبتی در دلها قرار می‌دهد.» یعنی خداوند محبت مومنان به خود و پیامبرش و آنان را که اعمال شایسته انجام می‌دهند، در دل بندگانش می‌آفریند بی‌آن‌که اسباب و شرایط عادی محبت مانند خویشاوندی و دوستی در میان باشد. ایمان و عمل شایسته مستلزم صفات مثبت دیگری است که موجب افزایش جلب محبت می‌گردد.

**خوش خویی:** اخلاق خوب و شایسته در برخورد و خوش رفتاری و حسن ظن و نیت خوب داشتن موجب جلب محبت و دوستی می‌گردد. در زندگی خانوادگی خوش‌خویی و خوش‌بینی در پیشگیری و حل بسیاری از مشکلات مؤثر است.

**وفاداری:** آنچه محبت را ریشه دار می‌سازد، وفاداری است. از علایم وفاداری همدلی، گذشت، و خیرخواهی است. **بخشندگی و سخاوت:** بخشش و سخاوت باعث محبت است. بخشندگی عامل دوستی است و بذر محبت را در دلها می‌افشاند. البته در تعالیم اسلام بین زن و شوهر در مورد صفت سخاوت و بخل فرق گذاشته و از زن انتظار سخاوت ندارد، برخلاف شوهر که تأکید بر توسعه و ایجاد رفاه بیشتر برای خانواده گردیده است.

**انصاف:** از عوامل استحکام خانواده و تداوم دوستی میان همسران، رعایت انصاف در ارتباط با همسر است «انصاف دلها را به یکدیگر پیوند می‌زند و دوستی را پایدار می‌کند.

**رعایت حدود و مرزها:** از مهم‌ترین عوامل مؤثر در روابط عاطفی رضایت‌بخش بین زن و شوهر، رعایت حدود روابط زن و مرد نامحرم است. مهار تماسهای چشمی و روابط کلامی بین زن و مرد نامحرم در محدوده عرفی و شرعی لازم، و دوری از نگاهها و روابط کلامی معنادار که حتی بار جنسی کمی داشته باشد، در پیشگیری از اختلافات نقشی مهم دارد.

## نکات کاربردی

- برای ساختن یک زندگی با نشاط و موفق، مثبت بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسئولیت کنید، برای رفع موانع ارتباط سالم تلاش کنید و به عوامل ایجاد کننده روابط سالم توجه داشته باشید؛
- خطاهای یکدیگر را در حضور (دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین همدیگر) بازگو نکنید؛
- از هر گونه رفتاری که به مرد سالاری و زن سالاری می‌انجامد، بپرهیزید و همیشه جانب انصاف را نگه دارید؛
- از رفتارهای خوب همسران تشکر و او را تشویق کنید تا انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر سازید؛
- از تصمیم‌های نادرست و غیر منطقی و تعمیم دادن‌ها کلی گویی‌های منفی درباره همسران بپرهیزید؛
- در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت‌های خانوادگی دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید؛
- همیشه در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و ضمن پذیرفتن مهم خویش، با شناخت انتظارات متقابل به حل و فصل اختلاف‌ها اهتمام بورزید؛
- در روابط خود با همسران به جای هرگونه پیش داوری یا مشاهده اشکالات و ضعف‌ها، نقاط مثبت و قوت را ببینید؛

- خشونت همسران را با خشونت پاسخ ندهید. خشونت را با سکوت صبورانه پاسخ گویند و در موقعیتی مناسب درباره مسئله مورد نظر به گفت و گوی منطقی پردازید؛