

آسیب شناسی روابط درون خانواده

نویسنده:

فرنگیس رشیدی

www.ketab.ir



نشر واثقا

سرشناسه	: رشیدی، فرنگیس، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آسیب‌شناسی روابط درون خانواده/نویسنده فرنگیس رشیدی.
مشخصات نشر	: تهران : وائیا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۵-۴۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۹.
موضوع	: ارتباط در خانواده
ردیف کتابخانه	: HQ۷۳۳/۵۱۵ ۱۳۹۲
رده بندی یویی	: ۳۰۶/۸۷
شماره کتابخانه ملی	: ۳۰۵۸۹



نشر وائیا

آسیب شناسی روابط درون خانواده

نویسنده: فرنگیس رشیدی

چاپ اول: ۱۳۹۳

۲۳۳ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۴-۴۳-۲

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: زهرا سمرقندی

نشر وائیا: خیابان جامی خیابان میردامادی کوچه قلی‌خانی پلاک ۸ واحد ۱

۶۶۷۵۵۸۳۴ - ۶۶۷۵۶۴۳۲ - ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

مرکز پخش: پخش پاسارگاد ۶۶۴۱۴۸۳۱

۱۳۸۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه

۹	مقدمه
---	-------

بخش اول

۱۵	فصل اول: خانواده و عوامل خانوادگی
۱۷	فصل دوم: شکل‌گیری و ساختار خانواده
۲۵	فصل سوم: رشد خویشتن‌پسندی در خانواده

بخش دوم

۴۳	فصل چهارم: تأثیر اصول بهداشت روانی در محیط خانواده
۴۹	فصل پنجم: نیازهای جسمانی و روانی
۵۵	فصل ششم: اهمیت خودشناسی در خانواده
۶۱	فصل هفتم: ویژگی‌های خانواده‌ی سالم و ناسالم

بخش سوم

۶۹	فصل هشتم: تأثیر تحریف‌های شناختی بر ناسازگاری و آشفتگی خانواده
۷۳	فصل نهم: حدود استقلال، آزادی و خودمختاری را در خانواده بشناسیم
۷۵	فصل دهم: در رفتار با فرزندان قواعد زیر را رعایت کنید

بخش چهارم

۸۷	فصل یازدهم: اشتباهات اساسی و بنیادی در خانواده‌ها
۸۹	فصل دوازدهم: اختلالات شخصیتی ناشی از شیوه‌های غلط تربیتی در کودکان و نوجوانان

فصل سیزدهم: در خانواده عنصر ارتباط، تعیین کننده رفتار است ۹۳

بخش پنجم

فصل چهاردهم: توجه به تفاوت های فردی در خانواده باعث رشد افراد می شود ۱۱۳

فصل پانزدهم: شیوه های فرزند پروری ۱۲۱

فصل شانزدهم: خانواده و بیماری اسکیزوفرنی ۱۲۷

بخش ششم

فصل هفدهم: درماندگی آموخته شده در نظام خانواده ۱۳۱

فصل هیجدهم: رابطه با مادر و تأثیر بر رابطه ی زناشویی ۱۳۵

فصل نوزدهم: تأثیر باورهای غیر منطقی بر روابط خانوادگی ۱۴۱

بخش هفتم

فصل بیستم: افراط در بکارگیری سیستم دفاعی روابط خانواده را مصنوعی

و متزلزل می سازد ۱۴۹

بخش هشتم

فصل بیست و یکم: کثرت فکری ها معلول روابط ناسالم خانواده است ۱۶۱

فصل بیست و دوم: مقابله یا تنش در خانواده ۱۶۹

بخش نهم

فصل بیست و سوم: چگونه به سلامت روان خود در خانواده کمک کنیم؟ ۱۸۱

فصل بیست و چهارم: راه های کاهش تأثیرات احساسات منفی در روابط همسران ۱۸۵

فصل بیست و پنجم: پیوند عاطفی امن و ناامن ۱۸۹

بخش دهم

فصل بیست و ششم: تأثیر روابط زناشویی بر سلامت و اختلال روان خانواده ۱۹۳

فصل بیست و هفتم: ناسازگاری های ناشی از ناکامی در خانواده های نامساعد و از هم پاشیده ۱۹۵

فصل بیست و هشتم: خانواده و آثار منفی تنبیه ۱۹۹

بخش یازدهم

فصل بیست و نهم: چرخه‌ی زندگی ۲۰۷

فصل سی‌ام: رفتار بهنجار و نابهنجار در خانواده ۲۱۵

منابع و مآخذ ۲۲۹

www.ketab.ir

مقدمه

در طی سال‌هایی که به‌عنوان مشاور فعالیت کرده‌ام، با مشکلات و مسائل مختلفی از طرف دانش‌آموزان، والدین و معلمان روبه‌رو شده‌ام. مشکلاتی از قبیل بی‌قراری، خیال‌پروری، عدم دقت و تمرکز، درون‌گرایی، استرس و اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، دروغ‌گویی و سرفه‌های مکرر و خودشیفتگی، کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس، سردرگمی نقش، زودرنجی، احساس است بیش از حد به انتقاد، مشکل در روابط با همسالان، افت تحصیلی، ارتباط با جنس مخالف و مورد بهره‌برداری قرار گرفتن، رفتار ضد اجتماعی، عدم مسئولیت‌پذیری، انکار واقعیت، بی‌مسئولیت‌های عاطفی و یا بیش از حد عاطفی بودن، درماندگی آموخته شده، افکار منفی، باورهای غیرمنطقی، به‌کارگیری سازوکارهای دفاعی به‌صورت افراطی و بیمارگونه، سلطه‌گری و سلطه‌پذیری، خطاهای شناختی شدید و... . مشاهدات و مطالعات در این زمینه اینجانب را به اهمیت خانواده و ارتباط روابط خانواده با این کاستی‌ها رهنمون کرد.

خانواده گروه کوچکی است که از زن و شوهر، فرزند یا فرزندان تشکیل می‌شود. عضو خانواده بودن به معنی سهیم شدن در شبکه‌ی عاطفی و به یک گروه اجتماعی تعلق داشتن، تاریخ مشترک داشتن و به محیط خاصی عادت کردن است. اهمیت خانواده نیز به سبب همین دستاوردهاست.

خانواده اولین محیطی است که شخصیت کودک را شکل می‌دهد و این فضا در محیط گسترده‌تری تحت عنوان فرهنگ جای می‌گیرد و به‌شدت از فرهنگ تأثیر می‌پذیرد و شکل می‌یابد.

خانواده از نظر محل انتقال سنت‌ها، باورها و انواع مختلف شناخت‌ها (از شیوه‌ی غذا خوردن، رفتار کردن تا افکار اجتماعی و سیاسی و...) نیز اهمیت فراوان دارد.

شخصیت افراد نخست در خانواده پی‌ریزی می‌شود، اگر پدر و مادری در تزلزل روانی و اضطراب به سر برند، نمی‌توانند کودکانی قوی و سالم (از نظر جسمی و روانی) تربیت کنند، ناراضی‌پدر و مادر اثر ویرانگرانه‌ی خود را بر شخصیت کودک باقی می‌گذارد، کودک اولین قدم‌های اجتماعی شدن را در خانواده برمی‌دارد و در نهایت به موجودی کاملاً اجتماعی تبدیل می‌شود. خانواده اسم خود را به کودک انتقال می‌دهد و بدین‌وسیله او را در مسیر می‌اندازد و در شبکه‌ی خویشاوندی قرار می‌دهد که چند نسل را دربر می‌گیرد. بنابراین خانواده اولین هویت اجتماعی فرد را فراهم می‌آورد. موقعیت اجتماعی والدین، موقعیت اجتماعی کودک را در سال‌های بعد تعیین می‌کند. محل سکونت خانواده، به‌طور عینی، به‌خت‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر کودک را مشخص می‌کند. شغل والدین، کودک را در طایفه‌ی اجتماعی معینی جا می‌دهد.

خانواده به کودک یاد می‌دهد که با قاشق غذا بخورد، به هنگام غذا خوردن سروصدا راه نیندازد، آب دهان خود را به زمین نیندازد، از برخی غذاها مثل گوشت سگ، موش و گربه متنفر باشد، مشروبات الکلی را آرام‌کننده و متناسب با فرهنگ و محیط خود زندگی کند و روزهای جشن و عزا را بشناسد. کودک دوره‌ی پنهان نگهداشتن هیجانات و آشکار کردن آن‌ها، باورهای خود، راست‌گویی و دروغ‌گویی، استقلالی و... را از خانواده کسب می‌کند. کودک شیوه‌ی رفتار والدین را با یکدیگر مورد مشاهده قرار می‌دهد، با آن‌ها همانندسازی می‌کند و رفتار آن‌ها را الگوی خود قرار می‌دهد.

او با مشاهده‌ی رفتار اعضای خانواده ارزش‌هایی مثل احترام به دیگران، تحمل، صبر، تحقیر، خوش‌بینی، بدبینی، درون‌گرایی، برون‌گرایی، سرخ‌دوستی، همکاری و... را یاد می‌گیرد. همچنین در محیط خانواده می‌آموزد که دیگران از او چگونه دست‌پاچه یا پسر چه انتظاراتی دارند (هویت جنسی او در خانواده شکل می‌گیرد) اینکه دختر یا پسر بودن خود افتخار کند یا جنسیت خود را انکار کند.

حفظ بهداشت روانی جامعه مستلزم رعایت اصولی است از قبیل: عدالت اجتماعی، فراهم کردن محیط و فرصت‌های شکوفایی برای افراد، رعایت تفاوت‌های فردی، شناخت نیازهای جسمانی و روانی افراد، رفع تبعیضات و تعصبات غیرمنطقی و غیرعقلانی و... تا این‌گونه شرایط آماده نشود، انتظار رفتار سازگارانه و خلاق از افراد بیهوده است.

بنابراین سالم بودن یا ناسالم بودن جامعه، نخست خود را در نهاد خانواده نشان می‌دهد.

تمام این عوامل و بسیاری دلایل دیگر موجب شد تا سعی در تدوین کتابی با محوریت آسیب‌شناسی روابط درون خانواده همراه با مثال‌های مستند تجربی نمایم، به امید اینکه تأثیر اندکی در کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی داشته باشد.

www.ketab.ir