

روابط والدین

وامنیت فرزندان

تألیف

زهره بیدگلی - محمدرضا خبازی راوندی - طاهره بیدگلی

زهره پروری آرائی - ریحانه معظمی



انتشارات مکتب بیداران

عنوان و نام پدیدآور:	روابط والدین و امنیت فرزندان / تالیف زهره بیدگلی...[و دیگران].
مشخصات نشر:	آران و بیدگل: مکتب بیداران، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۶۴ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۶۲-۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	تالیف زهره بیدگلی، محمدرضا خبازی راوندی، ظاهره بیدگلی، زهرا پرووری آرانی، ریحانه معظمی.
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	امنیت در کودکان
موضوع:	رفتار والدین
موضوع:	بهداشت روانی
شناسه افزوده:	بیدگلی، زهره، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره:	BF ۷۲۳/الف۷۸۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی:	۴۱۸/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۳-۳۱۸۰۰



انتشارات مکتب بیداران

روابط والدین و امنیت فرزندان

تألیف:	زهره بیدگلی - محمدرضا خبازی راوندی - ظاهره بیدگلی زهرا پرووری آرانی - ریحانه معظمی
ناشر:	مکتب بیداران
نوبت چاپ:	اول
تاریخ انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۱۰۰۰
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	کمیل
قیمت:	۳۰,۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۶۲-۴-۳
آدرس انتشارات:	اصفهان، آران و بیدگل، جنب آرامگاه سلیمان صباحی بیدگلی، کوچه شهید فریدونی، انتشارات مکتب بیداران (تلفن): ۰۳۶۲-۲۷۳۸۵۱۸ (فکس): ۰۳۶۲-۲۷۲۷۹۳۰ (همراه): ۰۹۱۳۲۶۰۱۰۳۹

Website: www.Maktabebidaran.ir

Email: Info@Maktabebidaran.ir

انتشارات مکتب بیداران

مرکز پخش:

کلیه حقوق چاپ و نشر و طرح جلد برای مؤلفان محفوظ است

فهرست مطالب

- چکیده / ۵
- مقدمه / ۱۱
- ضرورت حفظ امنیت خانوادگی و هدایت مداوم آن / ۱۴
- خانه و خانواده / ۱۵
- اساس زوجیت / ۱۷
- روابط درون خانواده / ۱۸
- کارکرد روانی / ۱۹
- تأثیر خانواده بر امنیت روانی فرزندان / ۲۰
- نیاز کودک به محیط امن / ۲۱
- نیاز کودک به حمایت / ۲۲
- نقش شرایط محیطی خانواده / ۲۲
- خانه پناهگاه کودک / ۲۳
- تأثیرپذیری فرزندان و استعداد پذیرش آن‌ها از زوجین / ۲۴
- تأمین آرامش روانی کودکان و عوامل مؤثر در سلامت او / ۲۵
- تأمین سلامت روانی خانواده / ۲۸
- مشکلات ارتباطی خانواده و تأثیر آن بر بهداشت روان / ۲۹
- تنش زدایی از خانواده / ۳۴
- رویکرد شناختی و آسیب‌زایی خانواده و راه‌کارهای آن / ۳۵
- رضایت زوجین در خانواده / ۳۹
- استحکام روابط در خانواده‌های سالم و متعادل / ۴۰
- تعاملات بین زوجین / ۴۰
- ویژگی‌های سازنده در ارتباط عاشقانه زوجین / ۴۸
- ویژگی‌های ارتباط با فرزند در خانواده سالم و تأثیر آن بر امنیت روانی آن‌ها / ۵۳
- نتیجه‌گیری و پیشنهادات / ۵۷
- منابع / ۶۲

چکیده

بی‌تردید یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که در زندگی گرفته می‌شود، انتخاب شریک زندگی است. ازدواج، - به عنوان موهبتی الهی و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال و به منظور حفظ بقای نسل بشریت- از دیرباز همواره مورد تاکید بوده است. لذا توجه به کانون خانوادگی و روابط تعاملات میان‌فردی که موجب رشد و پیشرفت افراد می‌شود، از جمله هدف‌ها و نیازهای ازدواج شناخته می‌شود. شاید عمومی‌ترین هدف زوج‌های جوان، همبستگی، آزادی، عشق و محبت، تشکیل خانواده، تفاهم جنسی، حفظ نسل و داشتن فرزند باشد. روانشناسانی که به مطالعه ازدواج و خانواده پرداختند با افزایش طلاق و ازدواج‌های مجدد تحقیقات گسترده‌تری انجام دادند که هدف آن‌ها بررسی اختلافات خانوادگی بر سلامت روانی- بدنی اعضای خانواده بود. با وجود تحقیقات فراوان هنوز مسأله‌ی خانواده و مشکلات مربوط به آن یکی از مسایل مهم عصر حاضر به شمار می‌آید. در حال حاضر این نظر مطرح است که شناخت کامل برای ازدواج، مستلزم توجه به بعدهای شناختی است. به نظر می‌رسد وجود اختلافات - فی نفسه - خانوادگی موفق را از خانوادگی ناموفق متمایز نمی‌کند؛ آن چه مهم است نحوه‌ی پاسخگویی به اختلافات است. اغلب افراد از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته‌ی همسرانشان را برآورده سازند، بی‌بهره‌اند. در این مقاله به بررسی برخی روش‌های بهبود تعاملات زوجین اشاره شده است؛ چرا که لازمه‌ی داشتن مناسبات حسنه، کیفیات و خصوصیات فردی متعهد، تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسؤولیت، اعتماد و اطمینان است. زوجین به همکاری، مودت، تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند؛ باید انعطاف



دوستی با گفتگوی آنان درباره‌ی اتفاقاتی که در زندگی‌شان و به ویژه آنچه بینشان رخ می‌دهد به وجود می‌آید. این امر مستلزم توانمندی آنان در محرم اسرار یکدیگر بودن است. از طرفی در ارتباط کلامی با همسر، از کلمات کلی «هرگز»، «همیشه» و «هیچ کس» استفاده نشود، بهتر است؛ چرا که سرچشمه‌ی همه سوء تفاهم‌ها و اختلافات بین زوج‌ها به کارگیری عمومیت‌های جامع برای تشریح گلایه‌هاست که با کلمات کلی «هرگز»، «همیشه» و «هیچ کس» یا «همه وقت» استفاده می‌کنند و بسیار مبالغه‌آمیز بوده و مخاطب را بی‌جهت خشمگین می‌کند و باعث می‌شود مسائل به راحتی کنار گذاشته شده و تغییر زوج‌ها در روابطشان با هم، مثل سنگ‌خارا غیرممکن شود. اگر سعی شود فکری را به همسر نسبت ندهند و درباره‌ی آنچه شریک زندگی احساس می‌کند، بیندیشند یا سعی کنند به حدس و گمان متوسل نشوند بهتر است. بدیهی است نسبت دادن فکر، شیوه‌ای تحریک‌آمیز است و جلو گفتگوی منطقی را می‌گیرد. توسل به حدس اشتباه تنش و احساسات همسر باعث کدورت می‌شود. در گفتگو با همسر به جای رفتن به گذشته، روی حال و آینده تمرکز شود؛ از سرکوب کردن و یا سازش‌کاری‌های محض با برنامه‌ها، عادت‌ها و یا صفت‌های نامطلوب شخصی یکدیگر پرهیز شود؛ همکاری صمیمانه و احساس مسؤولیت مشترک داشته و برخی از صفات و عادات نامطلوب: زودرنجی، پرخاشگری‌های آنی، دهان بینی، سوء ظن، اعتیاد، ناتوانی‌های جنسی، وسواس، ناسازگاری‌ها و ... برای زوج‌هایی که اوقات زیادی را با هم می‌گذرانند اما از برقراری ارتباط ناتوانند مشکل‌آفرین است. در میان مسایل عمده‌ای که زن و شوهر باید دریابند، درک احساسات، نگرانی‌ها و ناخشنودی‌هایشان از رابطه با یکدیگر به شیوه‌ای است که اصلاً به بحث و جدل منجر نشود. بدون چنین درکی برای مدتی طولانی باهم بودن می‌تواند

پذیر و بخشنده باشند، خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها دهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت آن‌ها به مرور زمان است که ازدواج به بلوغ و شکوفایی می‌رسد. آغاز زندگی به رغم وجود جاذبه‌های عاطفی و جنسی‌اش با آغاز تدریجی اختلافات در زمینه‌هایی همچون طرز تلقی اندیشه‌ها، اختلاف اندیشه‌ها و انتظارات فرهنگ‌های رفتاری متفاوت همراه است. هر چند با توجه به شناخت‌های سطحی و شتابزده قبل از ازدواج اصل تفاوت‌های فردی و یکسان نبودن محیط‌های تربیتی زوج‌ها در گذشته این امر طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، توجه به نکات زیر می‌تواند نیروهای بالقوه و احتکار شده‌ی زوج‌ها را در رسیدن به مهارت‌های محبت کردن و حل اختلاف تقویت کند. وجود چنین مهارت‌هایی در زوج‌ها میزان قابل توجهی حجم نابسامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را کاهش خواهد داد؛ زیرا مهارت‌های حل اختلاف در زوج‌ها متغیری اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه است. زوج‌ها می‌توانند از اختلافات به عنوان عاملی برای ایجاد همبستگی استفاده کنند. دوستی صمیمانه را همه در روابطشان جستجو می‌کنند و همه در پی آنند. انس و الفت، در اثر بیان ذهنیات خود و شنیدن مسایل فکری شریک زندگی ایجاد می‌شود. صمیمیت با گفتگوی زوج‌ها راجع به آرمان‌ها، نگرانی‌ها، مسائلشان و به خصوص درباره‌ی برخوردشان با مسایل به وجود می‌آید. اختلافات، رابطه‌ی نزدیک را خدشه‌دار می‌سازد؛ هر چند می‌توان با حل مسایل دوباره به صمیمیت دست یافت. گفت و گو درباره‌ی فقدان صمیمیت به خودی خود می‌تواند اقدامی در راستای تحکیم دوستی باشد؛ بدین دلیل که صحبت درباره‌ی احساس قطع ارتباط می‌تواند سبب بازآفرینی شود. همدلی درباره‌ی دلوای‌ها و احساس از هم جدا بودن، شاید کامل‌ترین شیوه‌ای باشد که افراد از طریق آن به هم می‌پیوندند. رابطه‌ی



مشکل باشد. مسائل خود را با ایجاد رابطه‌ی دوستانه حل کنند تا زندگی مشترکشان به مخاطره نیفتد. شاید هم موجبات تحکیم آن را فراهم سازند. حل مشکلات از طریق ایجاد روابط صمیمانه مستلزم آن است که شیوه‌ی دائمی و موثر برای گفت و گو درباره‌ی مسائل اتخاذ کنند. آمیختن مشکلات با مناسبات دوستانه و حل آن‌ها از این طریق صرفاً به معنای یادگیری طرز کنار آمدن با آن‌ها نیست؛ بلکه تبدیل آن‌ها به جنبه‌ای مثبت است. گاهی اختلافات اندک آن‌ها را درمانده می‌سازد، در حالی که می‌توانند آن‌ها را به گونه‌ای تغییر دهند که تا حد زیادی یاری‌شان کنند. زوج‌هایی که قادرند این گونه عمل کنند، از مشکلات زندگی برای استحکام روابط خویش بهره‌برند، در گفتگو با همسر کنایه نزنند، صریح بوده و خواسته‌های واقعی‌شان را به طور واضح در قالب جملات متین ابراز دارند، با این کار نقش مسیریابی در اختیار همسرشان قرار می‌دهند و او می‌داند که در آینده دوست دارند که با او چگونه رفتار شود؛ در حالی که وجود کنایه و ابهام در سخنانشان در بسیاری موارد موجب می‌شود که همسر ناخواسته به برداشت‌های اشتباه و فرضیه‌سازی‌های غیرواقع‌بینانه بپردازد. در این موارد معمولاً زوج‌ها یکدیگر را به بدفهمی، کم‌هوشی و یا بی‌توجهی متهم می‌کنند. به جای استفاده از جمله‌ای که درباره‌ی «تو» است جملاتی به کار ببرند که درباره‌ی «من» است. جملات درباره‌ی «تو» به سادگی به جر و بحث تبدیل می‌شود. شخصی که در مورد اعمال و احساسات دیگری اظهار نظر می‌کند در واقع به او اعتراض می‌کند. با بیان جملاتی درباره‌ی «من» به راحتی می‌توان به گفتگو پرداخت؛ این کار امکان دستیابی به تفاهم را به طور قابل ملاحظه‌ای تسهیل می‌کند.

با عذرخواهی سریع و مسؤولانه و عذرپذیری بزرگووارانه از پیچیده‌ترین اختلافات در زندگی زناشویی، پیشگیری می‌شود.

حرکات و رفتارهایی از همسر را که مورد تمجید هستند در نظر گرفته و تا جایی که امکان دارد، از او به خاطر آن رفتارها قدردانی شود. تعریف به‌جا باعث می‌شود همسر کارها را به درستی انجام دهد. تعریف‌ها و تمجیدها باید حاوی شرح جزئیات مبهم باشند و به روشنی و وضوح بیان شوند. هنگام کدورت تا حد امکان بکوشند مسائل را از دریچه‌ی نگاه همسر بررسی کنند؛ این کار موجب درک واقع‌بینانه‌ی طرف مقابل می‌شود و زمان رسیدن به تفاهم را کوتاه‌تر می‌سازد.

همچنین عشق می‌تواند بسیاری از تنش‌های میان زوج‌ها را محو کند و بر خود محوری‌ها سرپوش بگذارد. اما عشق به خودی خود مشکلات زندگی را حل نمی‌کند، فقط انگیزه‌ی قدرتمندی برای غلبه بر آن‌ها فراهم می‌سازد. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر نباشند زن و شوهر باید آن‌ها را در زندگی خود به وجود آورند.

مهم‌ترین علت مشکلات زناشویی سوء تفاهم است. تفاوت در نحوه‌ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود، پس نباید تصور کرد که پایه‌ی اختلافات همواره سوء نیت و یا بدذاتی دو طرف یا یکی از آن‌هاست؛ بلکه در اکثر موارد از این واقعیت ناشی می‌شود که هر یک از آن‌ها صادقانه مسأله را به نحو متفاوتی می‌بیند. شناختن راهکارهای بهبود تعاملات بین زوجین از طرفی، به ساختن زندگی متعادل همراه با عطف و مهربانی منجر می‌شود و از طرف دیگر، نه تنها الگویی زیبا از زندگی روبروی فرزندان ایجاد می‌کند؛ بلکه زمینه را برای آرامش روانی خانواده فراهم آورده و با پرورش فرزندان در چنین محیطی زمینه‌ی رشد و شکوفایی آن‌ها را که لازمه‌ی خلاقیت، نوآوری، ارتقا و پیشرفت است پدید می‌آورد. لذا با داشتن خانوادگی سالم و آرام زندگی همراه با آرامش و در نتیجه جامعه‌ای سالم، به دور از

عنایت داشته باشند، کودک نه تنها از سلامت روان برخوردار است بلکه از آن شادمان و خرسند شده، سعی خواهد کرد در حیات خود مهربان و با عاطفه باشد. این محیط گرم موجبات دوست داشتن را در او برمی‌انگیزد و سبب خواهد شد که طفل با قدم‌های آرام و ثابت در جهت ارتقا و تکامل به پیش رود. تشکیل یک خانوادگی خوب و موفق از آمال و آرزوهای هر انسانی است؛ اما میل به داشتن خانوادگی موفق به تنهایی کافی نیست؛ زیرا هر یک از ما نیاز به یادگیری تفکرات و مهارت‌هایی جدید داریم تا با به کار بستن آن‌ها در دنیای پر تلاطم امروزی بتوانیم موجبات بقا، استحکام و موفقیت خانواده را فراهم آوریم. خانواده مجموعه‌ای پیچیده‌ای است از انواع روابط، روندها و پدیده‌های مختلف. به عبارتی نظامی است در حیات اجتماع که در آن مناسبات جسمی، روانی، اقتصادی و... با هم گره خورده و مجموعه‌ای یکپارچه را تشکیل داده‌اند. قدر مسلم، مطلوب‌ترین و مناسب‌ترین نوع خانواده از دیدگاه‌های مختلف، خانوادگی موفق و سالم است؛ زیرا با نگاه به دوران حیات انسان در کمره‌ی خاکی جایگاهی اولی‌تر و ارزشمندتر از خانوادگی موفق نمی‌بینیم که عنوان بهشت زمینی بر آن حک شود. بنابر این، نظر به جایگاه بلندمرتبه‌ی خانواده و شروع پیمان مقدس زندگی مشترک بین افراد اگر چه به ظاهر مشترک است، اما از اصول زیربنایی و مهمی که منجر به موفقیت در خانواده می‌شوند بی‌اطلاع هستند. بررسی عوامل عمده در تعاملات زوجین که منجر به موفق بودن خانواده می‌شود و دستیابی به آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد در این مقاله ذکر شده، ارتباط خانواده با ارزش‌ها، ارتباطی دو سویه است. خانواده که مؤثرترین نهاد تربیت فرزندان است در ایجاد و تقویت ارزش‌ها در آنان اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند و هنگامی که ارزش‌ها به مرور زمان در وجود کودکان و نوجوانان نهادینه شدند جهت و چگونگی حرکت آن‌ها را به سوی آینده معین

ضرورت حفظ امنیت خانوادگی و هدایت مداوم آن

محبت عاملی مهم در سلامت روحی و اعتدال روانی اعضای خانواده است. محیط خانوادگی سرشار از محبت، سبب تلطیف عواطف و رشد فضایل در فرزندان می‌شود. کودکان پرورش یافته در این محیط به ارجمندی می‌رسند و می‌آموزند دیگران را دوست بدارند و در اجتماع رفتاری انسانی داشته باشند. با گرمای محبت، زندگی با معنا و استعدادهای آن‌ها شکوفا و انگیزه‌ی تلاش و خلاقیت فراهم می‌شود.^۱ خانواده وظیفه دارند در هر مرحله و مقطع سنی و در هر شرایط و امکاناتی که پدید می‌آید و در هر فرصت و موقعیتی به انجام وظیفه و رسالت تربیتی خود بپردازند و طفل را به زندگی و شرایط مناسب حیات مأنوس و آشنا سازند. هنجارهای لازم را به او بیاموزند و کودک را برای دستیابی به یک زندگی شرافتمندانه و سازنده آماده نمایند. وظیفه‌ی والدین به عنوان رهبری مداوم بودن، به این معنا نیست که والدین به جای کودک فکر کنند یا وابستگی طفل را به خود آن‌چنان شدید کنند که او هرگز نتواند بدون اجازه‌ی والدین تصمیم بگیرد. چنین شیوه‌ی رهبری، موجبات در جا زدن، تبلی ذهنی، بی‌ارادگی و سستی اندیشه را در کودک فراهم خواهد ساخت و او در آینده قادر نخواهد بود که برای حیات فردی و جمعی خود برنامه‌ریزی کرده و به نتایجی مفید دست یابد. بهترین شیوه‌ی رهبری این است که اولاً در سایه‌ی محبت‌ها، القائات و مهرورزی‌ها توجه کودک را به سوی خود جلب کند. ثانیاً با رفتار و گفتار الگو گونه، او را به تبعیت و تسلیم شرایطی وا دارد که مورد توجه و نظر والدین است. بذر دوستی را در دل او بکارود و بعد مطمئن شود او به دنبالش روان خواهد شد.^۲ دنیای امروز نیکو

۱. دلشاد، ۱۳۸۰، ۲۵۸.

۲. قائمی، ۱۳۷۸، ۴۱.

می‌سازند. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «بهترین ارثی که پدران برای فرزندان خود باقی می‌گذارند ادب و تربیت صحیح است نه ثروت و مال»^۱ بنابراین اگر روابط بین زوجین، سالم و متعادل باشد، به تبع فرزندان با تأثیر پذیری از آن دارای روحیه‌ای سالم خواهند بود. در نتیجه در خانواده از فشارهای روانی و بیماری‌های شایع روانی خبری نخواهد بود. در چنین خانواده‌ای امنیت روانی حکم فرماست.

برای تشکیل خانواده‌ی متعادل پدر و مادر و فرزندان باید افرادی متعادل باشند. اخلاقیات پدر، نگاه کردن، گوش دادن و حرف زدن او... نمود بیرونی دارند و در تعادل خانواده مؤثرند. رفتار مادر نیز نقشی بسیار تأثیرگذار در خانواده‌ی متعادل دارد. فرزندان هم که از پدر و مادر خود تأثیر پذیرند، متقابلاً در شکل‌گیری و حفظ خانواده‌ی متعادل ایفای نقش می‌کنند. خانواده‌ی متعادل در بینش اسلامی، خانواده‌ای است که به خدا، رسول، امامت، قیامت و... ایمان داشته باشند. بنا به سخن علما و معلمان، محور خانواده‌ی متعادل، اخلاق است. ارکان اخلاق نیز راستگویی، وفای به عهد، عدالت و... است. لذا خانواده باید به اخلاقیات پایبند باشند و والدین به عنوان معماران خوشبختی، سازنده‌ی نسلی متعادل و جامعه‌ای سالم باشند.