

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



زمین پر نیک نوا



سازمان اوقاف و امور خیریه
معاونت فرهنگ و اجتماع



پرتال فرهنگ و سخاوت
BASEKHOON.NET
معاونت فرهنگ و اجتماع - سازمان اوقاف و امور خیریه

تہیہ، تنظیم و نشر: پرتال فرهنگ و سخاوت (وابستہ بہ معاونت فرهنگ، اجتماع سازمان اوقاف و امور خیریه)

نویسنده: محمد حسین افشاری | ویراستار: مہدی مہدی | صفحہ آرایہ: مختار شفق
قیمت: ۲۵۰۰ تومان | نوبت چاپ: اول / بہار ۱۳۹۷ | شمارگان: ۳۰۰۰ نسخہ
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وابستہ بہ سازمان اوقاف
نشان: قم، بلوار ۱۵ خرداد، جناب امامزادہ سید علی علیہ السلام، مجتمع فرهنگ و اوقاف، پرتال فرهنگ و سخاوت
سایت راسخون: www.rasekhood.net | تلفن: ۰۲۵-۳۸۱۸۷۱۷۴

زندگی به رنگ خدا



جمع شیرین

شاخص های خانواده آرامش بخش



[مقدمه]



نهاد خانواده یکی از اصلی‌ترین و اصیل‌ترین ارکان جامعه است

که می‌تواند زمینه‌ساز سعادت یا شقاوت انسان‌ها و جامعه را

در خویش رقم بزند؛

از این رو

اسلام

-که برنامه سعادت و تکامل بشر را در خود جای داده است-

نگاه ویژه‌ای به شکوفایی،

رشد و سلامت این نهاد سرنوشت‌ساز دارد.



با نگاهی به منابع اسلامی می‌توان به دست آورد که اسلام در حوزه خانواده نیز [همچون دیگر حوزه‌های فردی و اجتماعی] برنامه‌ای جامع برای زیست بشری پی‌ریزی نموده و توصیه‌های بسیاری را بیان کرده است:^۱

۱. تشکیل خانواده

۲. تحکیم خانواده

۳. تعالی خانواده

۴. آسیب‌ها و عوامل فروپاشی خانواده

اندیشیدن در این توصیه‌ها و مقایسه آن با دیگر نگاه‌هایی که در سایر مکاتب و ادیان وجود دارد، این امر را روشن می‌سازد که این مکتب، ریشه در وحی الهی دارد و بر فطرت

۱. ر.ک: «تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث»، آیت‌الله ری‌شهری.



انسان منطبق بوده، نیازهای او را می‌شناسد و در آخر، راهی نمی‌ماند جز آن که برای تشکیل و حفظ خانواده و پیش‌گیری از فروپاشی آن، راهی جز عمل به توصیه‌های دین اسلام نیست. یکی از آیاتی که به تبیین خانواده و کارکردهای آن اشاره دارد، آیه ۲۱ سوره روم است که در این نوشتار به تبیین و تفسیر آن پرداخته شده و در آخر، به ویژگی‌های خانواده سالم و آسیب‌های پیش روی خانواده امروزی اشاره خواهد شد.





[بیان آیه و ترجمه]



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

(آیه ۳۱ سوره نور)

و از نشانه های او این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش
یابید و در میان تان مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر
می کنند.^۱

۱. ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.

توضیح بیشتری از آیه

از این آیه برداشت می‌شود که آرامش روانی اولین حکمت تشکیل خانواده است، که قرآن، آن را با صراحت بیان کرده است. این آیه شریف، به چند نکته مهم خداشناسی اشاره دارد، که موضوع خانواده را قداست بخشیده، ارزشمند می‌کند:

۱. بقای نسل بشر

نخستین درس خداشناسی در این آیه، خلقت همسر و امکان تشکیل خانواده و بقای نسل بشر از این طریق است؛ از این رو در آیه می‌خوانیم: «**ومن آیاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً**». در چند آیه دیگر نیز، به این نکته اشاره شده است که می‌توان به آیه ۱۱ سوره مبارک

شوری اشاره کرد: «فاطر السماوات والأرض جعل لكم من أنفسكم أزواجا»؛ او آفریننده آسمان‌ها و زمین است و از جنس شما همسرانی برای شما قرار داد. در سوره «فاطر» آیه ۱۱ آمده است: «والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم أزواجا»؛ خداوند شما را از خاکی آفرید، سپس از نطفه‌ای، سپس شما را به صورت زوج‌هایی قرار داد.

موضوع بقای نسل از طریق آفرینش همسر - نه تنها در مورد انسان، بلکه در مورد انواع حیوان‌ها -^۱ در روایات نیز نسبت به خداشناسی آن تصریح کرده است. در روایتی مفضل بن عمر، از امام صادق ع نقل می‌کند که حضرت می‌فرماید: «اگر کلونی بر یکی از دو لنگه در دیدی، آیا می‌پنداری که آن، بیهوده نصب شده است؟ بلکه به ضرورت می‌دانی که آن را ساخته‌اند تا با لنگه دیگر، کنار هم آید و مصلحت (بستن

۱. رعد، آیه ۱۳؛ ق، آیه ۵۰؛ ذاریات، آیه ۴۹.

در) را نتیجه دهد و بدین گونه، حیوان نر را می بینی که گویی برای جفت ماده اش آماده شده است تا برای دوام و بقای نسل، به هم برسند. پس هلاکت و ناکامی و نگون بختی، از آن فیلسوف نمایان، که چه سان دل های شان از این آفرینش شگفت، کور است تا آن جا که تدبیر و هدفمندی آن را انکار می کنند.»^۱

۲. کانون آرامش زندگی

نکته دیگری که از این آیه به دست می آید این است که در نظام آفرینش، خانواده مایه آرامش زندگی است؛ از این رو می خوانیم: «ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها»؛

۱. بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۵؛ دانش نامه عقاید اسلامی، ج ۴، ص ۲۹۲.



خدای سبحان، مرد و زن را به گونه‌ای آفریده که تکمیل‌کننده یکدیگر باشند، به گونه‌ای که تا در کانون خانواده کنار هم قرار نگیرند، آرامشی را که برای انسان لازم و حیاتی است نمی‌توانند پیدا نمی‌کنند.

علامه طباطبایی رحمته‌الله علیه در تفسیر المیزان بیان می‌دارد:

«هریک از زن و مرد، به دستگاه خاصی مجهز شده است، به گونه‌ای که در عمل، هر یک، کار دیگری را تکمیل می‌کند و تولید نسل، برآیندی از مجموع آن دو است. پس هر یک از زن و مرد، فی‌نفسه ناقص و نیازمند دیگری است و از مجموع آن دو، یک واحد تام به وجود می‌آید که می‌تواند تولید نسل را موجب شود. به دلیل همین نقص و نیازمندی است که هر یک از آن دو به سوی دیگری کشیده می‌شود تا با پیوند با او آرامش یابد؛ زیرا هر ناقصی

مشتاق کمال خویش است و هر نیازمندی به کسی یا چیزی مایل است که نیاز او را برطرف سازد.^۱ این جاذبه طبیعی، ضامن اجرایی تدبیر خدای حکیم، برای بقای نسل انسان و سایر حیوانات است؛ امام صادق علیه السلام می فرماید: «اگر محرک انسان برای عمل زناشویی تنها تمایل به فرزند بود و هیچ گونه لذت و کامیابی در این عمل وجود نداشت، بعید نبود که در این امر آن قدر سستی کند که نسل بشر کامیاب یا به کلی منقطع شود.»^۲

گفتنی است که در فرهنگ قرآن و روایات^۳ به کامیابی جنسی در کانون خانواده - که به ظاهر مادی است، تقدس و ارزش معنوی داده شده است.^۴

۱. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۶۶.

۲. بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۹.

۳. تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، ص ۳۱۷، ذیل عنوان: «ترغیب به پاسخ دادن غریزه جنسی»

۴. همان، ص ۳۸۸، ذیل عنوان: «تأکید بر پاداش معنوی تأمین نیازهای جنسی».

۳. کانون مودت و رحمت

سومین درس خدانشناسی در موضوع خانواده، که از آیه می‌توان استفاده کرد این است که خدای سبحان، خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است: «وجعل بینکم مودة ورحمة»؛ زیرا مودت و رحمت، در واقع، عصاره و هسته اصلی، تحکیم پیوند خانوادگی است، که هرچه این جان‌مایه تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر خواهد شد و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌گردد.

خدای متعال، به طور طبیعی، پیمان ازدواج را عامل پیدایش مودت و رحمت قرار داده است؛ از این رو، نقل شده مردی خدمت رسول گرامی اسلام رسید و با شگفتی گفت: چگونه است که مردی با زنی ازدواج می‌کند که هرگز پیش از آن، نه او آن زن را دیده و نه آن زن، او را؛ اما همین که ازدواج صورت می‌گیرد و مرد بر زن وارد می‌شود و همدم می‌گردند، هیچ

چیز برای آن‌ها دوست داشتنی‌تر از دیگری نیست؟! حضرت در پاسخ او، به قرائت این جمله از آیه مورد بحث بسنده کرد و فرمود: «**وجعل بینکم مودة ورحمة**»؛ و میان تان مودت و رحمت قرار داد.^۱

مرحوم علامه ذیل جمله یادشده می‌گوید:

«خانواده، یکی از بارزترین جلوه‌گاه‌های مودت و رحمت است که از یک طرف، دو زوج را به یکدیگر پیوند می‌دهد و از طرف دیگر، باعث می‌شود که هر دو، به‌ویژه زن، بر فرزندان خردسال خود - که در تأمین نیازهای حیاتی خویش عاجز و ضعیف‌اند - مهر بورزند و به پناه دادن، نگهداری، پوشش، تغذیه و تربیت آن‌ها اقدام کنند و اگر این مهرورزی نبود، نسل

۱. تفسیر الثعلبی، ج ۷، ص ۲۹۹؛ کشف الاسرار، ج ۷، ص ۴۴۶؛ الکشف البیان، ج ۷، ص ۲۹۹؛ إن رجلاً أتى العبی * فقال: یا نبی الله لقد عجبث من أمر وإنه لعجب، إن الرجل لیتزوج المرأة وما رآها وما رأته قطر حتی إذا ابتنی بها اصطحبا وما شیء أحب إليهما من الآخر، فقال رسول الله: وجعل بینکم مودة ورحمة.

بشر، منقرض می‌شد و نوع انسان، هیچ‌گاه امکان حیات نمی‌یافت.^۱ پس لازم است برای هرچه گرم‌تر شدن کانون خانواده و بهره‌گیری بیشتر از برکات آن، این مودت و رحمت خدادادی، تقویت گردیده، نسبت به آن برنامه‌ریزی‌های درازمدت و همه‌جانبه‌ای صورت گیرد.

تفاوت مودت و رحمت

در تفاوت میان «مودت» و «رحمت» می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱. «مودت» انگیزه ارتباط در آغاز کار است؛ اما در پایان که یکی از دو همسر ممکن است ضعیف و ناتوان گردد و قادر بر خدمتی نباشد، «رحمت» جای آن را می‌گیرد.

۱. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۶۶.

۲. «مودت» در مورد بزرگ‌ترها است که می‌توانند نسبت به هم خدمت کنند؛ اما کودکان و فرزندان کوچک در سایه «رحمت» پرورش می‌یابند.

۳. «مودت» غالباً جنبه متقابل دارد؛ اما «رحمت» يك جنبه و ایثارگرانه است؛ زیرا برای بقای يك جامعه، گاه خدمات متقابل لازم است که سرچشمه آن «مودت» است و گاه خدمات بلاعوض که به ایثار و «رحمت» نیاز دارد.

البته آیه مودت و رحمت را میان دو همسر بیان می‌کند؛ ولی این احتمال وجود دارد که تعبیر «بینکم» اشاره به همه انسان‌ها باشد، که دو همسر یکی از مصادیق بارز آن محسوب می‌شوند؛ زیرا نه تنها زندگی خانوادگی که زندگی در کل جامعه انسانی بدون این دو اصل، یعنی «مودت» و «رحمت» امکان‌پذیر نیست و از میان رفتن این دو پیوند و حتی ضعف و

کمبود آن، مایه هزاران بدبختی و ناراحتی و اضطراب اجتماعی است.^۱

ویژگی‌های خانواده موفق

امروزه یکی از مهم‌ترین بحث‌هایی که در حوزه خانواده بیان می‌شود، بیان ویژگی‌های یک خانواده موفق است. با مراجعه به نوشته‌هایی که در حوزه خانواده نوشته شده است، خانواده‌های سالم ویژگی‌های زیر را دارند:^۲

- تعهد نسبت به خانواده و اعضای آن؛
- ارزش قائل شدن برای یکدیگر (داشتن یک پیوند اجتماعی)؛

۱. تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۳۹۳.

۲. در تدوین این بخش از کتاب «ویژگی‌های خانواده سالم»، نوشته حجت‌الاسلام دکتر محمدرضا سالاری فر استفاده شده است.

- میل به باهم بودن؛
 - الگوهای ارتباطی مؤثر؛
 - سطح بالای معنویت و دینداری؛
 - توانایی مقابله با بحران به شکلی مثبت (یعنی انطباق پذیری)؛
 - تشویق و دلگرمی دادن به یکدیگر؛
 - نقش‌های روشن و تعریف شده.
- در ادامه به بررسی این ویژگی‌ها می‌پردازیم:

۱. تعهد

تعهد به «میزان تمایل فرد به ادامه رابطه زناشویی‌اش» تعریف می‌شود. برخی تعهد

زناشویی را به «فراهم‌کننده توجیهات شخصی، اخلاقی و ساختاری برای متأهل ماندن» توصیف کرده‌اند. اهمیت تعهد در تشکیل، تحکیم و رضایت زناشویی ثابت شده است. ارزیابی زوجین از میزان تعهد خود در زوج‌درمانی لازم است و هسته مرکزی عملکرد یک خانواده سالم، مفهوم تعهد است. در خانواده‌های مستحکم، اعضا نه تنها خود را وقف رفاه خانواده، بلکه وقف رشد هر یک از اعضای دیگر نیز می‌کنند. تعهد نسبت به خانواده مبنایی است که اعضا براساس آن وقت و توان خود را صرف امور مربوط به خانواده می‌کنند. تعهد دربرگیرنده وفاداری نسبت به خانواده و اعضای آن در رخداد‌های تلخ و شیرین زندگی و مشتمل بر دو جزء هیجان و قصد است. زوج‌ها و افرادی که نسبت به یکدیگر متعهد نیستند یا در تعهد خود دچار تردید هستند، در وفادار ماندن به ازدواج با همکاری با هم مردد هستند که این امر بیشتر به پیمان‌شکنی منتهی می‌شود.

تعهد زناشویی حدّی است که در آن افراد دیدگاه بلندمدتی بر ازدواج شان دارند، برای رابطه شان فداکاری می‌کنند و برای حفظ، تقویت و همبستگی اتحادشان گام برمی‌دارند. آن‌ها حتی هنگامی که ازدواج‌شان پاداش‌دهنده نیست، با همسرشان می‌مانند.

۲. قدردانی

تعهدی که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند، هنگامی مستحکم‌تر می‌شود که اعضا به صورت زبانی و جسمی از یکدیگر قدردانی کنند. در خانواده‌های سالم، زوج‌ها تمایل دارند با ابراز عشق، احترام و ستایش، عزت نفس یکدیگر را تقویت کنند. دیگر اعضای خانواده نیز به همین ترتیب با یکدیگر برخورد می‌کنند، آن‌ها از مشاخره‌هایی که شکل حمله



یا خشونت به خود می‌گیرد، اجتناب می‌کنند.

یک روش مناسب برای فراهم آوردن بازخورد مثبت از ازدواج در سختی‌ها و مشکلات، قدردانی از همه کارهایی است که هر روز همسر برای او و فرزندان انجام می‌دهد. این عمل در بهبود بخشیدن به رابطه بسیار مؤثر است و به زوجها در دو طرفه بودن حمایت و عشق اطمینان می‌دهد.

۳. میل به گذراندن وقت با یکدیگر

اعضای خانواده‌های سالم، زمان‌های بیشتر و بهتری را با هم سپری می‌کنند. منظور از گذراندن وقت، اوقات خوش است. هیچ‌کس از بگومگو، جروب‌بحث، اخم و قلدری کردن



خوشش نمی‌آید؛ همچنین، زمان‌های سپری‌شده باید به اندازه کافی زیاد باشد. تعامل‌های باکیفیت نمی‌توانند در یک زمان کوتاه چند دقیقه‌ای اتفاق بیفتند.

راه‌های زیادی هست که بدان روش می‌توان اوقات خوشی را با یکدیگر گذراند: رفتن به سفرهای تفریحی کوتاه مدت، تعطیلات و تفریحات شبانه مانند رفتن به بوستان‌ها و شهر بازی، آیین‌ها و مراسمی مثل جشن تولد، سالگرد ازدواج، دید و بازدید از خانواده‌های دیگر و شرکت در آیین‌های انتقال از مراحل مختلف زندگی از جمله جشن‌های فارغ‌التحصیلی و عروسی.

ایده زیربنایی سپری کردن اوقات با یکدیگر، سهیم شدن در افکار احساسات و هویت یکدیگر است. در این فرایند، اعضای خانواده به خود به شکل واحدی منسجم و نه صرفاً تجمع گروهی از افراد، نگاه می‌کنند.



۴. الگوهای ارتباطی مؤثر

ارسال و دریافت اطلاعات کلامی و غیرکلامی بین اعضای خانواده و مشتمل بر مهارت‌های تبادل الگوهای اطلاعاتی درون نظام خانواده است. در خانواده سالم، اعضا به پیام‌های یکدیگر توجه و نکات ریز و درشت آن‌ها را برداشت می‌کنند. در چنین خانواده‌هایی، حمایت، تفاهم و درک متقابل وجود دارد. هیچ عضوی با عضو دیگر برای پر کردن خلأ یا سکوت به وجودآمده بین گفت‌وگوها رقابت نمی‌کند.

پیام‌ها سنجیده و با توجه، ارسال و دریافت می‌شوند؛ از سوی دیگر، اعضای خانواده‌های نابسامان گرایش دارند که احساسات، خواسته‌ها، علایق و نیازهای‌شان را نسبت به یکدیگر در خود نگاه دارند و آن‌ها را بر زبان نیاورند. برخی از روان‌شناسان ویژگی‌های ارتباط بهینه در موقعیت‌های خانوادگی را برشمرده‌اند.



به اعتقاد آن‌ها، ارتباط درون خانوادگی در بهترین شرایط، نه تنها از لحاظ کمیت در سطح بالایی قرار دارد، بلکه دربرگیرنده جست‌وجو و تشریک‌الگوها است. پیام‌های بین‌اعضای خانواده روشن و متناسب هستند؛ افزون بر این، خانواده‌های سالم درباره موضوعات زیادی صحبت می‌کنند و بیشتر به گفت‌وگو تمایل دارند تا این‌که ساکت باشند. هنگامی که بحث‌های دشوار درمی‌گیرد، اعضا سعی می‌کنند با استفاده از شوخی، اظهار نظرهای آرام‌کننده یا تغییر موضوع، جهت گفت‌وگوها را به سمت وسوی مثبت تغییر دهند، به این فرایند «ترمیم» گفته می‌شود.

هنگام بروز تعارض، خانواده از راه گفت‌وگو تلاش می‌کند آن را حل و فصل کند نه این‌که با اظهارات آسیب‌زننده تعارض را «فرونشانند»، به ویژه زمانی که سایر اعضا سعی می‌کنند با دیدی مثبت به قضیه نگاه کنند. اعضای خانواده‌های سالم سعی در حل مسئله دارند و به

شیوه‌ای مثبت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

۵. جهت‌گیری دینی / معنوی

دینداری و معنویت، یکی از شاخصه‌های «اکثریت بالایی از خانواده‌های» دنیا است. توجه به جنبه‌های دینی و معنوی زندگی با احساس کلی سلامت و بهزیستی زناشویی و خانوادگی رابطه دارد. باورها و مناسک معنوی به خانواده‌ها کمک می‌کند برای زندگی دلیل داشته باشند و بر مبنای اصول اخلاقی زندگی کنند؛ برای مثال، جنبه‌های اعتقادی و عملی معنویت بخشی از چگونگی برخورد زوج‌ها با موقعیت‌های فشارزای زندگی، مانند سازگاری با بیماری قند به شمار می‌آیند.

پژوهش‌ها نشان‌دهنده آن است که مذهب و معنویت نقش مهمی در زندگی بسیاری از

مردم دارد؛ برای نمونه، ایمان جمعی بین آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، مهم‌ترین تکیه‌گاه آن‌ها در برابرستم حلقه حاکم از دوران برده‌داری تا جنبش حقوق مدنی بوده است. امروزه گرایش به دینداری و معنویت، هم در غالب تلاش‌های پراکنده و هم به صورت اقدامات سازمان‌یافته وجود دارد. این امر، به‌ویژه بین بزرگ‌ترها و نوجوانان، اگر نخواهیم که افراد میان‌سال را یاد کنیم، بارز است.

افزون بر این، اعضای خانواده به‌عنوان یک گروه با پرسش‌های دینی معنوی در رویدادهای خاص از جمله تولد، ازدواج و مرگ روبه‌رو می‌شوند. زوج‌هایی که به موضوعات دینی گرایش و باور دارند و در جهت‌گیری دینی معنوی خود دارای انگیزش دینی هستند، بیشتر از زوج‌هایی که در این زمینه‌ها با یکدیگر اختلاف دارند، از زندگی زناشویی‌شان رضایت دارند.

۶. توانایی مقابله با بحران به شکل مثبت

انواع بحران‌ها در طول زندگی بر خانواده اثر می‌گذارند. بسیاری از بحران‌ها قابل پیش‌بینی هستند. یک رخداد قابل پیش‌بینی، اتفاقی است که مورد انتظار و بروز آن حتمی است. مستقل شدن از خانواده و تشکیل زندگی، پیدا کردن شغل و ازدواج، نمونه‌هایی از این‌گونه رویدادها هستند. هرچند در این موقعیت‌ها، کلیت رویداد ماهیتی شناخته‌شده و آشنا دارد، چون جزئیات آن منحصربه‌فرد و ناشناخته هستند، یک بحران قلمداد می‌شوند. خانواده‌ای که به خوبی از پس این موقعیت‌ها برمی‌آید، از راهبردهای مقابله‌ای مانند مذاکره، مشورت با افراد با تجربه، تمرین شوخ‌طبعی و ابراز هیجان برای روبه‌رو شدن با این دوره‌های گذار بهره می‌گیرند.

موقعیت‌هایی هم ناگهانی و برخلاف انتظار روی می‌دهند؛ از جمله بچه‌دار نشدن یک زوج تا شکست در رسیدن به اهداف مالی. در این شرایط، خانواده دچار بحرانی می‌شود که ممکن است دیگران از وجود آن بی‌اطلاع باشند. خانواده‌های سالم با ابراز هیجان و حمایت از یکدیگر با این‌گونه موقعیت‌ها روبه‌رو می‌شوند.

تنیدگی از پدیده‌های بهنجار زندگی و مسائل عادی خانواده است. برخورداری خانواده از راهبردهای کلیدی و فنون مؤثر برای مقابله با فشارها، از ارکان خانواده سالم است. روان‌شناسان حوزه خانواده برای ویژگی‌های مقابله‌ای خانواده سالم، این امور را برمی‌شمارند:

توانایی شناسایی عامل فشارزا، تلقی موقعیت به عنوان مشکل خانواده، نه مشکل فرد، پذیرش رویکردی راه‌حل‌مدار به جای سرزنش، نشان دادن تحمل به سایر اعضای خانواده،

ابراز روشن تعهد و عاطفه برای سایر اعضای خانواده، ارتباط باز و روشن میان اعضا، وجود همبستگی خانوادگی بالا، وجود انعطاف‌پذیری نقشی بالا، بهره‌برداری مناسب از منابع درون و بیرون خانواده، فقدان خشونت فیزیکی و فقدان مصرف مواد.

۷. تشویق و دلگرمی دادن به یکدیگر

چون خانواده کارکردی سیستمی دارد، استحکام آن به اندازه ضعیف‌ترین عضو آن است. این امر می‌طلبد که خانواده‌ها استعدادها و توانایی‌های اعضای خود را تقویت کنند. این فرایند معمولاً به شیوه‌های نظام‌مند و در طول دوران زندگی خانواده تحقق پیدا می‌کند. دلگرمی و تشویق در بعضی از برهه‌های زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که از آن میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- فرزندان در حال تحصیل؛
- نوجوانان در مقابله با تغییرات جسمی و رابطه با گروه همسالان؛
- جوانان در مواقعی که از خانواده جدا و وارد فضاهای فیزیکی و روانی می‌شوند و سرشار از امید و فرصت هستند.

۸. نقش‌های روشن و صریح

نقش‌ها، رفتارهایی از پیش تعریف شده و تکراری‌اند که دربرگیرنده مجموعه فعالیت‌هایی هستند که به طور متقابل با اعضای دیگر انجام می‌شود. در خانواده‌های سالم، نقش‌ها روشن است و به شیوه‌ای



مناسب تخصیص داده شده‌اند. اعضا بر آن‌ها توافق متقابلی دارند و ضمن داشتن انسجام و یکپارچگی با یکدیگر، عملاً در حال اجرای آن هستند. برخی نقش‌ها لازم و ضروری هستند؛ مانند فراهم آوردن خوراک و امکانات مورد نیاز زندگی و برخی منحصر به فرد و غیر ضروری، مانند گردآوری عکس‌ها برای تکمیل یک مجموعه.

نقش‌ها درون خانواده براساس جنسیت، سن، فرهنگ و نسبت مشخص می‌شوند. خانواده‌های سالم در تخصیص نقش‌ها انعطاف پذیرند و امکان رد و بدل کردن نقش‌ها را در نظر می‌گیرند.





[آسیب‌های پیش روی خانواده]



چیستی آسیب‌شناسی

آسیب‌شناسی، دانشی است که به مطالعه بی‌نظمی‌ها، نابسامانی‌ها، مشکلات و اختلاف‌های موجود در هر امر می‌پردازد. هدف و مقصود آسیب‌شناسی خانواده، شناخت و بررسی علت‌ها و انگیزه‌های اختلاف در خانواده، پیش‌گیری از بروز آن‌ها با روش‌های عاقلانه و جلوگیری از بازگشت زمینه‌ها با درمان مناسب است. ضرورت پرداختن به شناسایی عوامل تهدیدکننده و طبقه‌بندی شاخص‌ها، به سبب رابطه‌های تعریف‌شده‌ای است که میان اعضای خانواده و اجزای جهان آفرینش وجود دارد؛ یعنی آسیب دیدن و واماندگی یکی، تناسب و هماهنگی دیگری را برهم می‌زند.



نمونه‌هایی از آسیب‌های خانواده

۱. عادت‌های ناپسند

عادت، از ریشه (عود) به معنی برگشت و تکرار گرفته شده که در لغت، به معنای دأب و خوی است و در اصطلاح، امری است که به تکرار درآید و در نفس مستقر شود، چنان‌که انجام دادن آن خوشایند و ترک آن سخت باشد. بر این اساس، عادت‌های ناپسند اخلاقی، همانند پرخاشگری، ناسزاگویی، ضرب و جرح، دروغ‌گویی، سخن‌چینی و عیب‌جویی نشانه وجود ناهنجاری‌های عمیق شخصیتی است. این ناهنجاری‌ها، می‌تواند سبب آشفتگی ارتباط و ناهنجاری‌های اخلاقی شود و به نهاد خانواده آسیب برساند. عادت‌های ناپسند، همان‌طور که مانعی بر سر راه سیر و سلوک انسان است، در ارتباط همسران نیز ایجاد اختلال



می‌کند و روابط میان آن‌ها را تیره می‌سازد. بسیاری از این عادت‌ها، با خواسته‌های معقول همسرانسان در تعارض است و به‌طور ناخودآگاه، سبب کاستن جایگاه شخص می‌شود و در نتیجه، میان همسران دوری و فاصله می‌افکند.

۲. انفعال در برابر رسانه‌های مهاجم

در گذشته، انسان‌ها نه تنها از نظر اقتصادی، بلکه از نظر جهان‌بینی و ایدئولوژی نیز به خانواده و محیط خود وابسته بودند. به تدریج، با پیشرفت تکنولوژی، از قدرت خانواده در ارائه افکار به اعضای خود کاسته شد و رسانه، رهبری فکری جامعه را به عهده گرفت تا زمینه‌های تأثیرگذاری و نفوذ را از خارج به داخل خانه هدایت کند. رسانه، به عنوان کتاب گویای اجتماع و کانون انتقال افکار، آیین‌کارهای زشت و زیبا و جلوه‌گاه فروتر و برتر است.



همچنین سرمشق زنده تقلید، منشأ نیروی عظیم تلقین و مظهر اعتبار و اعتماد یا انحراف و اعتلا است.

بی دفاعی افراد در برابر محرک‌های به نمایش درآمده، آن هم بر اثر نداشتن یک ساختار فکری منظم، روند رو به تزاید جهانی شدن رسانه را با تأکید بر محوریت آن در تولید و تکثیر الگوهای فرهنگی، دامن می‌زند و در شرایطی که بشر قسمت عمده اطلاعات خود را از راه رسانه‌ها دریافت می‌کند، وسایل ارتباط جمعی، ابزاری برای تربیت و تغذیه روان به شمار می‌روند.

تأثیر رسانه بر آداب و عادت‌های افراد، به اندازه‌ای است که در چگونگی رفتار فردی و اجتماعی آنان دخیل شده و مجال دخالت اندیشه و عقل را از انسان می‌گیرد، مانند شکاف ایجاد شده در ارتباط میان همسران که گاه، معلول ارائه تصویر نادرستی از زندگی از راه

رسانه‌های غیراخلاقی و سکولار است؛ مانند:

رواج مصرف‌گرایی و تجمل‌پرستی، قتل، دزدی و انتقام‌جویی، عادی جلوه دادن اموری چون ارتباط آزادانه زن و مرد، تبلیغ مدل‌های نامناسب و پیرایش‌های زننده.

۳. اعتیاد

اعتیاد، یک ناهنجاری اجتماعی است که نخستین ضربه را بر بنیان خانواده وارد می‌کند و موجب می‌شود فرد، در عمل به تعهدات زندگی خود پای بند نباشد و چون دست‌شکسته‌ای، بر گردن جامعه سنگینی کند تا جایی که زمینه را برای پیدایش انحراف‌های بعد فراهم آورد. اعتیاد، حالتی در فرد ایجاد می‌کند که خود را از نظر جسمی و روانی به مصرف ماده‌ای ویژه نیازمند بداند. فرد معتاد، ضمن وابستگی‌های ایجادشده، با مسموم کردن خویش و غرق

شدن در عالم بی خبری، از این جهان روی برمی تابد و در دنیایی میان مرگ و زندگی دست و پا می زند، به گونه ای که به برقراری ارتباط با اطرافیان خود قادر نیست. پرخاشگری های ناشی از اعتیاد و گرفتاری های مادی، که این مسئله در پی دارد، گرمی ارتباط را به سردی تبدیل می کند. تربیت نادرست، کم سوادی، بی کاری، دوستان ناباب، کنجکاو های هدایت نشده، شکست در زندگی، رفاه زدگی و بسیاری عوامل دیگر، از علت های دچار شدن به این بیماری خانمان برانداز هستند.

دین مبین اسلام، که اصل صیانت نفس را از اصول فطری و واجب می داند، این عمل شخص معتاد را محکوم می کند و آن را خودکشی تدریجی می شمارد. حرمت استفاده از چیزی خبیث و اسراف سرمایه های شخصی و درآمد ملی، از نظر شارع مقدس، لزوم کنترل و پیش گیری از بروز این گرایش های تلخ و اسفبار را آشکار می کند. استفاده از راهکارهای



مشروع و تصمیم‌گیری قاطع فرد معتاد، مبتنی بر ترک همیشگی این کار ناپسند، امید بهبود و نجات او را افزایش می‌دهد و درهای حیات دوباره را به روی کانون پرمهر و محبت خانواده می‌گشاید.

۴. مقایسه همسر خود با دیگران

۴۱

مقایسه کردن همسر خویش با دیگران، موجب می‌شود زن و شوهر با بیان کردن پیشیمانی از انتخاب خود، همواره در آرزوی رسیدن به شخص رؤیایی خود سیر کنند و با دیدن زندگی‌های به ظاهر آرام اطرافیان، خود را در زنجیر بهت و حیرت و واماندگی گرفتار سازند؛ در حقیقت، رفتار اشتباهی مانند مقایسه همسر خود با دیگران، از نظر ظاهری، اخلاقی و رفتاری، رسیدن به بن‌بستی است که دو طرف بر اثر بالا بردن سطح خواسته‌های شان از

همدیگر و به کار نگرفتن تدبیر لازم در چگونگی رفتار و شیوه مناسب همسررداری، به آن دچار می‌شوند.

«به عقیده برتراندراسل، چنین آسیب‌هایی در خانواده، معلول این حقیقت است که مردم از زناشویی به دنبال چیزی هستند که نباید جست‌وجو کنند؛ بدین معنا که از زندگی مشترک، گمان‌ها و خواسته‌های غیرواقعی دارند؛ درحالی‌که اگر زن و شوهر باور داشته باشند هر انسانی یکتا و منحصر به فرد است و زندگی مشترک هر زوج نیز منحصر به خود آن‌هاست، زندگی ظاهری دیگران، آنان را در حسرت یک حیات زناشویی آرمانی قرار نمی‌دهد. چه بسا این چشم‌انداز شگفت‌انگیز، پشت پرده غم‌انگیزتری هم داشته باشد؛ بنابراین، باید زوجین با شناسایی ویژگی‌های مثبت شخصیتی و پایین آوردن خواسته‌های خود از هم، داشته‌ها و توانایی‌های یکدیگر را همان‌طور که هستند، بپذیرند تا در سایه سرمایه‌های مذهبی و

عاطفه عمومی، نگرانی از آینده را برطرف بسازند.

۵. چشم‌چرانی و نگاه‌های ناروا

قرآن به‌طور صریح در دو آیه پی‌درپی از سوره نور، مردان و زنان مؤمن را خطاب قرار داده، می‌فرماید:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ... قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ... (نور: ۳۰ و ۳۱)

به مردان مؤمن بگو! دیده‌های خود را [از نامحرم] فروبندند... و به زنان مؤمنه بگو! دیده‌های خود را [از نامحرم] فروبندند.

از نظر اسلام، در لزوم عفت و ترک نگاه حرام، میان زن و مرد فرقی نیست و حفظ نگاه از مشاهده تمام آنچه نظر کردن به آن‌ها حرام است، لازمه ایمان خوانده می‌شود؛ زیرا

چشم پاک، مقدمه پاک دامنی و چشم چرانی و بی‌عفتی، مانع رشد معنوی انسان است و به زندگی خانوادگی آسیب جدی می‌رساند؛ درواقع، پیامدهای ناگوار نگاه‌های غیرمجاز، زمینه خدشه دار شدن ارتباط زوجین را فراهم آورده، پای بندی به اصول و تعهدهای زناشویی را سست می‌کند.

۶. چشم و هم چشمی

معاشرت برخی افراد خودکم‌بین یا ظاهربین با گروه‌های اجتماعی بالاتر از خود و قرار گرفتن آنان در محفل‌ها و جلسه‌های کسانی که رفت و آمدهای شان با مخارج گزاف و بیش از اندازه همراه است، ایشان را به حسد یا خشم می‌افکند؛ در نتیجه، به تلاش بیرون از توان خود به منظور افزودن بر سطح مادی و ایجاد هماهنگی و هم‌سنگی با این طبقه‌ها، کشیده



می‌شوند. تلاش برای تغییر وضع زندگی، به منظور فخرفروشی و ظاهر‌نمایی و قرار گرفتن در بند این فکر که نباید از دیگران چیزی کمتر داشت، به بروز رفتاری ناپسند چون چشم و هم‌چشمی دامن می‌زند. این ویژگی که به گفته دیل کارنگی، در زنان بیشتر است، با از میان رفتن تندرستی روحی، تباه شدن آرامش روانی و درهم شکستن اعصاب همراه است. اگر زن و شوهر شرایط و محیط خود را درک کنند و باور داشته باشند خوشبختی حقیقی و رستگاری واقعی، در قناعت، رضایت به داشته‌ها، شکرگزاری و به دنبال آن، احساس آرامش روحی و آسایش وجدان است، به یقین، این کانون محبت را از قرار گرفتن در آلودگی‌های منجلاب چشم و هم‌چشمی حفظ می‌کنند و آن را از آسیب‌های ناشی از مقایسه ظواهر زندگی خود با دیگران، که به تدریج به متلاشی شدن پایه‌های حیات زناشویی می‌انجامد، در امان می‌دارند.



۷. فاش کردن اسرار زندگی مشترک نزد دیگران

زن و شوهر باید در نظر داشته باشند که نباید هنگام برقراری ارتباط با افراد یا رویارویی با پرسش‌های آن‌ها، اسرار زندگی مشترک‌شان را به آن‌ها بازگو کنند، مگر در مواردی که احساس نیاز به راهنمایی و پیدا کردن راه حل مناسب، ایشان را به انجام دادن این کار وادار سازد که در این صورت هر کس شایسته شنیدن این درددل‌ها نیست، بلکه انتخاب فردی مناسب، کارآمد، مطمئن و رازدار که قلبش نگاهبان اسرار دیگران باشد، لازم و ضروری است. رازها، امانت‌هایی هستند که باید حفظ شوند و تا گوینده اجازه نقل آن‌ها را نداده، نباید در جایی مطرح شوند؛ زیرا آگاهی یافتن بر هر مطلب که از دو نفر تجاوز کند، به بیش از آن دو نیز منتشر می‌شود و چه بسا گسترش آن، به تشدید حساسیت ماجرا، افزایش اختلاف‌های زناشویی و وارد آمدن زیان‌های جبران‌ناپذیری بر پیکر خانواده کمک کند.



- قرآن کریم.
- محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه عقاید اسلامی، مترجمان: مهدی مهریزی و رضا برنجکار، قم؛ نشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، اول، ۱۳۸۵.
- محمدی ری شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، مترجم: عباس پسندیده، قم؛ نشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، دوازدهم، ۱۳۹۳.
- سالاری فر، محمدرضا، درآمدی بر زوج درمانی بارویکرد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، اول، ۱۳۹۵.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت؛ نشر: داراحیاء تراث العربی، ۱۴۰۳ق.

- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن الکریم، مترجم: سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم؛ نشر: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم، پنجم، ۱۳۷۴.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران؛ نشر: دارالکتب الإسلامیه، اول، ۱۳۷۴.