



خانواده موفق ام آرزوست

شاخص‌ها و معیارهای خانواده موفق

و راه‌کارهای دستیابی به آن

■ غلامحسین ظفری
دبیر آموزش و پرورش ناحیه، شهرستان اهواز

چکیده

تشکیل يك خانواده خوب و موفق از آمال و آرزوهای هر انسانی است، اما میل به داشتن خانواده موفق به تنهایی کافی نیست؛ زیرا هر يك از ما نیاز به یادگیری تفکرات و مهارت‌های جدید داریم تا با به کار بستن آن‌ها در دنیای پرتلاطم امروزی بتوانیم موجبات بقا، استحکام و موفقیت خانواده را فراهم آوریم. در این مقاله نخست شاخص‌ها و معیارهای يك خانواده موفق معرفی می‌شوند و سپس راهکارها و مهارت‌هایی که لازمه دستیابی به خانواده موفق در عصر حاضر است مطرح می‌گردند. هدف از نگارش این مقاله، آشنا کردن دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و خانواده‌ها با ویژگی‌های خانواده موفق، ایجاد نگرش‌های نو نسبت به وظایف اعضای خانواده و آموزش و مهارت‌ها و عادات مناسب در زندگی برای تحقق خانواده‌ای سالم، موفق و کارآمد بوده است.

کلید واژه‌ها: خانواده، خانواده موفق، شاخص‌ها و معیارها

مقدمه

راضی از خود بودن در خانه خویش ایجاد می‌شود مشکلات، دردها و ناکامی‌های ناشی از این جهان در آن قابل تحمل می‌شود و هر مشکلی تبدیل به عاملی برای رشد و تکامل اعضای خانواده می‌گردد.» (احمدی، ۱۳۸۱: ۱۷)

خانواده موفق مأمّن و پناهگاه عاطفی و اجتماعی زن و مرد و مرکز تبادل عاطفه و محبت بین اعضای گروه است و فشارهای روانی را خنثی و تعدیل می‌کند. این خانواده سرچشمه رفاهت و دوستی و حمایت‌کننده روانی، اقتصادی و فرهنگی محسوب می‌شود و اطمینان‌بخش و امیددهنده به نسل‌های آینده است. در خانواده موفق، بی‌اعتمادی، بی‌انگیزگی و تکرار کار و کسالت و خستگی ناشی از آن به آسانی رفع می‌شود. (اطیابی، ۱۳۸۴: ۱۶)

راهکارهای دستیابی به خانواده موفق

رسیدن به خانواده موفق امری محال و ناممکن نیست؛ و هر يك از ما با یادگیری مهارت‌ها و عادات خاص در این زمینه و کوشش و تلاش لازم می‌توانیم به آسانی در به وجود آمدن چنین خانواده‌ای، نقش مهمی ایفا کنیم. این عادات و مهارت‌ها در همه زمان‌ها و برای تمامی مکان‌ها کاربرد دارند و وجه مشترک همه خانواده‌های موفق به حساب می‌آیند. و نادیده گرفتن آن‌ها موجب شکست در خانواده و از بین رفتن هر گونه تعاملی می‌شود. امید است به کارگیری راهکارها، مهارت‌ها و الگوهای عنوان شده در این بخش راهی به سوی تحقق خانواده موفق و کامیاب باشد. در این قسمت شما را با راهکارهای مفید و مؤثر در زمینه ایجاد خانواده موفق آشنا می‌کنیم.

۱. شنیدن حرف‌های دیگران یکی از عادات مؤثر در همه جنبه‌های زندگی و یکی از اصول مهم احترام به دیگران است. پس در محیط خانواده خوب بشنوید تا بتوانید همه را درک کنید و تأثیر مثبت بگذارید.

۲. خود را عادت دهید که بر مبنای ارزش‌ها عمل کنید نه احساسات و شرایط موجود. در واقع، آنچه هر کسی لازم دارد يك دکمه مکث است. چیزی که او را قادر کند بین اتفاقی که برایش افتاده است و پاسخی که می‌خواهد بدهد لحظه‌ای تأمل کند.

۳. محبت‌های کوچک، راه را برای رابطه‌ای مبنی بر اعتماد و عشق بدون قید و شرط هموار می‌کنند. به کار بردن عبارت‌هایی از قبیل، ببخشید، متشکرم، می‌توانم کمک کنم؟ اثرات شگرفی در خانواده دارد و هر عبارتی که حاکی از علاقه و قدردانی باشد و مثل هدیه دادن چند شاخه گل یا گذاشتن یادداشتی در کیف، رشته‌های محبت بین افراد خانواده را مستحکم‌تر می‌کند. هر کسی ۱۲ بار در روز نیاز دارد که مورد ابزار علاقه واقع شود؛ این ابزار علاقه می‌تواند جسمی، شفاهی، با نگاه یا حتی دعا باشد.

۴. با نثار عشق و توجه کافی به اعضای خانواده، آن‌ها پذیرای تأثیرات شما می‌شوند؛ زیرا مردم آنچه را می‌بینند و حس می‌کنند، بیش از آنچه می‌شنوند قبول می‌کنند.

۵. اعضای خانواده را دل‌گرم کنید و حامی و امیددهنده به

خانواده مجموعه پیچیده‌ای است از انواع روابط، روندها و پدیده‌های مختلف و به عبارت دیگر نظامی است در حیات اجتماع که در آن مناسبات جسمی و روانی، اقتصادی، اخلاقی و غیره با هم گره خورده و مجموعه یکپارچه‌ای را تشکیل داده‌اند. خانواده نخستین شکل زندگی اجتماعی انسان و مؤثرترین عامل در رشد اجتماعی اوست. (تقوی، ۱۳۷۷: ۶)

خانواده اساسی‌ترین سازمان دنیا و زیربنای هر جامعه‌ای است. از این رو به هیچ تمدنی در طول تاریخ نتوانسته است بر پایه خانواده در هم ریخته استوار بماند و هیچ بنیادی نتوانسته به جای خانواده قرار بگیرد و به اهداف آن جامعه عمل پیوشاند. مرتبه‌والای خانواده بر کسی پوشیده نیست و رسول مکرم اسلام (ص) نیز در مورد آن می‌فرماید: «هیچ بنایی در نزد پروردگار محبوب‌تر از بنای خانواده نیست». اما سؤال مهم در اینجا این است که منظور از خانواده کدام نوع خانواده و با چه ویژگی‌هایی است.

قدر مسلم مطلوب‌ترین و مناسب‌ترین نوع خانواده از دیدگاه‌های مختلف، خانواده موفق و سالم است.

شاخص‌ها و معیارهای خانواده موفق

خانواده موفق خانواده‌ای است که گزینش همسر و پیمان ازدواج بین زن و مرد در آن براساس ضوابط و معیارهایی چون اصالت و نجابت، کفویت، ایمان و بینش و عقل صورت گرفته باشد.» (رشیدیپور، ۱۳۷۸: ۱۳۰)

«در این خانواده امکان اظهارنظر در امور مختلف منزل به‌طور متناسب برای همه افراد خانواده وجود دارد. اعضای چنین خانواده‌ای با یکدیگر مشورت می‌کنند، به حرف‌های همدیگر گوش می‌دهند و همدیگر را درک می‌کنند. اهداف خانواده مشخص است و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی خاص وجود دارد. روحیه همکاری و هماهنگی در بین همه افراد خانواده حاکم است. صداقت و صمیمیت، اساس رفتار زن و شوهر و والدین و فرزندان قرار می‌گیرد. انتظارات اعضای خانواده نسبت به هم برآورده می‌شود و هر يك از اعضا نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت می‌کنند.» (صافی، ۱۳۷۶: ۶۶)

«خانواده موفق و سالم، خانواده‌ای متعادل است که در آن هر چیز در جای خود قرار دارد و با ضربه‌های ناگهانی آسیب نمی‌بیند و توان مقابله با تهدیدها وجود دارد.» (ملکی، ۱۳۸۲: ۶)

يك خانواده خوب و موفق، صمیمی، هدف‌دار، پویا و آگاه نسبت به خود و جهان پیرامون خویش است و حتی اگر در دل کویر به سر برد، احساس شادمانی، آرامش و استغنا را در اعضای خویش به‌وجود می‌آورد.

«اعضای خانواده موفق دریافتن هویت فردی، اعتقادی، ملی و سیاسی خویش با مشکل چندانی مواجه نمی‌شوند. این افراد از خود و خانه‌ی خویش در جهت یافتن خود و جامعه‌ی گمشده خود نمی‌گریزند. در این خانواده احساس عمیق خود بودن و

همدیگر باشید و نشان دهید که هر یک از اعضای خانواده مورد تأیید شماست و او را باور دارید.

۶. در صورتی که تجارب بدی با دیگر اعضای خانواده دارید سعی کنید از سهم خود در آن واقعه مطلع شوید. به عبارت دیگر، الگوی انتقادپذیری ارائه دهید تا طرف مقابل هم انتقادپذیر شود. پیوندهای محکم در نتیجه همین انتقادپذیری متقابل ایجاد می‌شود.

۷. هر کس نقاط کوری دارد که خودش متوجه آن نیست، ولی نه تنها باید آن‌ها را ببیند بلکه باید اصلاحشان کند. وقتی کسانی را واقعاً دوست دارید، باید آن‌قدر به آن‌ها اهمیت بدهید که بتوانند به کمک انرژی مثبت و احترامی که از شما دریافت می‌کنند به مقابله با نقاط ضعف خود برخیزند.

۸. هر چه زودتر عذر خواستن را یاد بگیرید بهتر است. چنانچه بابت تندی‌هایمان از دیگران عذرخواهی نکنیم، روابطمان برای همیشه تیره باقی می‌ماند. هر کس ممکن است هر از گاهی اشتباه کند و از مسیر خارج شود. در این صورت باید در کمال

تواضع اشتباه خود را بپذیرد و صمیمانه عذرخواهی کند.

۹. غیبت نکنید. یکی از باقوام‌ترین ارزش‌ها و تعهدات نسبت به افراد خانواده وفادار بودن آن‌ها در غیابشان است. به عبارت دیگر، در مورد دیگران طوری حرف بزنید که گویی خودشان حضور دارند. این بدان معنی نیست که از نقاط ضعف آن‌ها مطلع نیستند بلکه نشان می‌دهد که بر خصوصیات مثبت اطرافیان تأکید می‌کنید نه خصوصیات منفی آن‌ها.

۱۰. به وعده‌ها عمل کنید. با رعایت این اصل، بنیان بسیاری از خوبی‌ها در محیط خانواده گذاشته خواهد شد.

۱۱. گذشت بهترین اندوخته‌ای است که می‌توانید در روابط خود با دیگران داشته باشید؛ زیرا راه را برای اعتماد و عشق بدون قید و شرط باز می‌کند.

۱۲. تصویر روشن از خود و خانواده‌تان ایجاد کنید. از اعضای خانواده بپرسید هدف از تشکیل خانواده چیست؟ کدام اهداف اولویت بیشتری دارند؟ اگر تصمیم بگیرید که چگونه خانواده‌ای باشید مشخص کنید که کدام اصول شما را به آن می‌رساند، در واقع مقصد خود را تعیین کرده‌اید.

۱۳. در این دنیای متلاطم خانواده خود را بر هر چیز دیگر مقدم بدانید. برای رسیدن به این تقدم، هفته‌ای یک بار دور هم جمع شوید و رابطه‌ای نزدیک با یک‌دیگر اعضای خانواده داشته باشید.

۱۴. با معناترین رابطه در ازدواج، رابطه زن و شوهرست و کیفیت این رابطه کیفیت خانواده را حفظ می‌کند. فرزندان بیشترین احساس امنیت را از رفتار پدر و مادر نسبت به هم دریافت می‌کنند. بنابراین، رابطه قوی و مستحکم بین خود را حفظ نمایید و آن را مرتب تقویت کنید.

۱۵. یکی از مهم‌ترین بخش‌ها، اوقات با هم بودن خانواده است که باعث محکم‌تر شدن پیوند بین اعضا شده و لذت و شادی حاصل از آن نصیب همه می‌شود. وقتی فضای خانه دائماً جدی است. بچه‌ها دچار تردید عاطفی می‌شوند. پس وقت کافی برای تفریح و استراحت خانواده در نظر بگیرید.

۱۶. هیچ‌کس دوست ندارد ببازد؛ به ویژه وقتی این وضعیت در ارتباط با نزدیکان باشد. کل جامعه با فکر برنده-بازنده اشباع شده است و این جریان مستقیماً وارد زندگی خانوادگی می‌شود. وقتی هر دو طرف برنده‌اند، تعامل مؤثری بین افراد خانواده صورت گرفته است. شما باید شرایط لازم برای برنده شدن خود و طرف مقابل در خانواده را فراهم کنید.

۱۷. گاه انتظاراتی داریم که هیچ‌گاه



از تشکیلات بزرگ‌تر از خودتان هستید.

۲۳. توانایی‌های خود را برای رهبری خانواده افزایش دهید تا بتوانید به آنچه مهم است پردازید و قوانین زندگی را به افراد خانواده آموزش دهید. در این صورت دیگر لازم نیست مدام در حال کنترل کارها و افراد باشید تا هیچ‌کس از خط خارج نشود.

۲۴. وقتی همه اعضای خانواده بدانند در هنگام بحث و اختلاف به نوبت می‌توانند حرف خود را به گوش بقیه برسانند، آرام می‌شوند و دیگر نیازی به واکنش نشان دادن نخواهد بود. سعی کنید چنین موقعیتی برای همه در خانواده مهیا شود.

۲۵. در همه امور خانه با اعضای خانواده اشتراک مساعی داشته باشید. اشتراک مساعی جادویی است که حاصل یک به علاوه یک را سه می‌کند. «یک دست صدا ندارد» برای همه آشناست. اشتراک مساعی راه‌حل‌های جدید و تعامل بیشتری میان افراد ایجاد می‌کند.

منابع

۱. احمدی، علی‌اصغر، «خانواده و عوامل تهدیدکننده آن». مجله پیوند، انجمن اولیا و مربیان، تابستان ۱۳۸۱.
۲. تقوی، نعمت‌الله؛ جامعه‌شناسی خانواده. انتشارات پیام نور، چاپ سوم، خرداد ۱۳۷۷.
۳. رشیدپور، مجید؛ تحکیم خانواده. انتشارات عابد، چاپ اول. پاییز ۱۳۷۸.
۴. صافی، احمد؛ خانواده متعادل. انتشارات عابد، چاپ اول. پاییز ۱۳۷۸.
۵. کارنگی، دیل؛ آیین دوست‌یابی، مترجم محمدرضا اکبری. انتشارات اردیبهشت، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
۶. کاوی، استفان؛ هفت عادت خوب خانواده. مترجم سوسن ملکی. نشر مادر، ۱۳۷۹.
۷. ملکی، حسن. «خانواده متعادل و توسعه پایدار». مجله پیوند، انجمن اولیا و مربیان و آبان ۱۳۸۲.
۸. اطمینانی، سیده فریبا، ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش «تربیت»، ۱۳۸۴.

از آن‌ها حرفی نمی‌زنیم ولی به هر حال این انتظارات وجود دارند و چون برآورده نمی‌شوند باعث تنش می‌گردند. بهترین راه این است که انتظارات را به‌طور صریح بیان کنیم. وقتی انتظارات به وضوح بیان می‌شوند اعضای خانواده متعهد می‌شوند با سلاح اعتماد آن‌ها را برآورده کنند.

۱۸. وقتی به دنبال این باشید که قبل از درک شدن توسط دیگران شما آن‌ها را دریابید، درها به روی جریان محبت در خانواده باز می‌شود. هر یک از ما دنیا را عینک خود که حاصل پیشینه و تجارب شرطی شده ماست، می‌بینیم و تا زمانی که از خودمان بیرون نیامده و عینکمان را کنار نگذاشته‌ایم، قادر نخواهیم بود دنیا را از چشم دیگران ببینیم و روابط خالص و عمیق با آن‌ها برقرار کنیم.

۱۹. آموزش اعضای خانواده از والاترین لحظات زندگی است. تلاش شما در تغییر زندگی دیگر اعضای خانواده لذتی نصیبتان می‌کند که با هیچ لذت دیگری قابل قیاس نیست.

۲۰. سعی کنید الگوی فوق‌العاده‌ای برای یکایک اعضای خانواده خود باشید و با آن‌ها رابطه برقرار کنید و برای این کار قبلاً خانواده خود را به‌طور صحیح سازماندهی کنید.

۲۱. جشن تولدها فرصت مناسبی برای ابراز عشق مجددست و اندوخته‌های هنگفتی در حساب بانکی عاطفی واریز می‌کند. پس زمان آن‌ها را دقیقاً به‌خاطر داشته باشید.

۲۲. به سنت‌های خانوادگی اهمیت دهید. سنت‌ها باعث پررنگ‌تر شدن ارتباط اعضای خانواده و حس تعلق خاطر می‌شوند و از این طریق شما نسبت به هم متعهد شده و حس می‌کنید بخشی