

## \*\*\* پنج عامل برای داشتن یک خانواده موفق \*\*\*

هر رویدادی که در خانواده واقع شود، چه خوب و چه بد، زیر نظر شما اتفاق می‌افتد. پدرم همیشه می‌گفت که دنیا تشکیل شده از داشتن‌ها و نداشتن‌ها و این خود ماهستیم که با افکار و رفتارهایمان وضعیت خود را از نظر روانی، عاطفی، معنوی، مالی و ... تعیین می‌کنیم. فکر می‌کنم حق با او بود؛ اگر می‌خواهید متفاوت باشید، باید تصمیم بگیرید که متفاوت باشید. برای اینکه خانواده موفق داشته باشید حتماً لازم نیست که والدینتان شما را خوب تربیت کرده باشند یا در کودکی الگوهای خوبی داشته باشید، یا فرزندان به شما بگویند، «اوه، چه عقیده خوبی مادر! بهتر است این کار را انجام دهیم!» بلکه اگر تصمیم بگیرید که خانواده موفق داشته باشید و بدانید که باید چه کار کنید می‌توانید خانواده موفق داشته باشید. اینجاست که پنج عامل دخیل در موفقیت خانواده مطرح می‌شوند. این عوامل به خودی خود در خانواده وجود ندارند، اما بوجود آمدن آن‌ها خیلی دشوار نیست. بوجود آمدن این عوامل در خانواده شما به خودتان بستگی دارد. بیش از هر چیز باید به خودتان باور داشته باشید و معتقد باشید که خانواده‌تان حق دارد خانواده‌ای موفق باشد.

منظور از «**خانواده موفق**» خانواده‌ای است که هر یک از اعضای آن به نوبه خود مانند ستاره‌ای می‌درخشند. همگی از موهبت‌ها، مهارت‌ها، و استعدادهایشان استفاده می‌کنند و از وضعیت و موقعیت خود راضی‌اند. زندگی آن‌ها سرشار از امید، شور و شوق و انرژی است. آن‌ها در خانواده، مورد علاقه، محبت و احترامند و هر چه را که برای تبدیل شدن به افرادی توانمند، سالم، و متکی به نفس نیازمند آنند، بدست می‌آورند. افزون بر این، یک خانواده موفق، خانواده سالمی نیز هست، که در آن حفظ سلامت تک تک اعضا به خاطر حفظ سلامت کل خانواده در اولویت قرار دارد. در عین حال، نوعی پیوستگی و ارتباط متقابل میان اعضا وجود دارد که کل خانواده را به هم پیوند می‌دهد. درست مثل کوهنوردانی که هنگام بالا رفتن از کوه خود را با طنابی به یکدیگر می‌بندند تا اگر یکی از آن‌ها سر خورد سایرین بتوانند او را نگه دارند تا دوباره تعادلش را بدست آورد.

این پیوستگی و ارتباط متقابل سبب انسجام و یکپارچگی آن‌ها نیز می‌شود طوری که احساس می‌کنند «همگی جزئی از یک کل هستند». افرادی که در یک خانه باهم زندگی می‌کنند، همگی بر هم تأثیر می‌گذارند. در این مبحث خواهیم دید که اعضای یک خانواده می‌توانند ارتباطی صمیمی‌تر و نزدیک‌تر با هم داشته باشند، یکدیگر را تقویت و تأیید کنند و به پیشرفت هم کمک نمایند. می‌توانند خانواده شاهد محبت، تشویق، پذیرش و احترام بیشتری بود. خانواده ما فرصت‌هایی برای دست یافتن به بهترین‌ها و داشتن بهترین‌ها خواهد داشت و مهمتر از همه آنکه، هیچکس از قافله عقب نمی‌ماند.

موفق بودن، خواب و خیال نیست و می‌توان به آن دست یافت. پنج عامل موفقیت خانواده که بعنوان اصول اساسی زندگی خانوادگی به کار بسته شوند، به شما در بهبود کیفیت خانواده و ارتقای کارکرد آن کمک خواهند کرد.

همین عواملند که به شما کمک می‌کنند خانواده‌تان را به سمت شادی،

رضایتمندی، عشق و علاقه بیشتر رهنمون سازید. شما باید تصمیم بگیرید که خانواده‌تان شایسته بهترین‌هاست، شما باید تصمیم بگیرید که آرامش، خوشی و لذت فقط خاص دیگران نیست و خانواده شما نیز حق دارد از آن بهره‌مند باشد.

داشتن یک ساختار ذهنی، جهان‌بینی و حقیقت شخصی نو و نیز طرح و برنامه‌ای مناسب، بخشی از راه حل این مساله است. در این صورت در مواجهه با این مسائل، شما از موضع قدرت عمل خواهید کرد چون مجهز به اطلاعات ارزشمندی هستید که از سردرگمی شما جلوگیری می‌کند. آگاهی سبب توانمندی انسان می‌شود و آگاهی از این پنج عامل و داشتن برنامه‌ای مشخص برای به کار بستن آنها به شما امکان می‌دهد که خانواده‌تان را به سوی موفقیت رهنمون سازید. اکنون وقت «موفقیت» است نه وقت «شکست».

در ادامه به بحث و بررسی درباره پنج عامل مذکور و ارائه توصیه‌های راهبردی برای به کارگیری آن‌ها می‌پردازیم:



## عامل اول: ایجاد یک نظام خانوادگی مبتنی بر محبت و پذیرش



اولین نیاز هر فردی نیاز به پذیرش است، یعنی هرکس نیاز دارد به کسی یا چیزی احساس تعلق خاطر کند. نیاز به پذیرش در خانواده شما قویتر از هر جای دیگر است. آیا تاکنون به این مسأله فکر کرده‌اید که چرا بعضی بچه‌ها تعهد و وفاداری شدیدی به یک تیم، دار و دسته، یا «گروه خلافکار» دارند؟ به این خاطر که این گروه‌ها (خوب یا بد) نیاز آن‌ها را به امنیت عاطفی، ابراز وجود و تعلق خاطر برآورده می‌کنند. من به شما قول می‌دهم که اگر نیاز به فرزندان به تأیید و پذیرش، در خانواده تأمین نشود، آن‌ها برای برآورده ساختن این نیاز به هر جایی پناه خواهند برد.

این مسأله جای تأمل بسیار دارد چون قطعاً شما نمی‌خواهید

که کانون اصلی وابستگی فرزندان جایی به جز خانواده باشد. اگر شما نیازهای فرزندان را در خانواده تأمین کنید، احتمال آنکه آن‌ها جذب گروه‌های نامناسب و خلافکار خارج از خانواده شوند کمتر خواهد شد. احساس غرور و افتخار کودک در یک تیم ورزشی، یا در میان گروهی از دوستان از اهمیت بسیار برخوردار است، اما آنچه در اینجا از آن صحبت می‌کنم بسیار مهمتر است. اگر فرزندان شما در خانواده احساس تعلق خاطر و پذیرش را تجربه کنند، با شما احساس نزدیکی می‌کنند و جذب شما می‌شوند، چون می‌دانند که خانواده‌شان مکانی امن و مملو از مهر و محبت است.

فرزندان من حق دارند احساس کنند که من و دیگر اعضای خانواده دوستشان داریم و به آن‌ها احترام می‌گذاریم. من هرگز نمی‌خواهم که آن‌ها از احساس تنهایی کنند یا فکر کنند. در خانواده جایی ندارند. من می‌خواهم فرزندانم بدانند که آن‌ها را همینطور که همواره در کنارشان هستم. ممکن است با تمام کارهای آن‌ها موافق نباشم، اما هرگز آن‌ها را از خودم نمی‌دانم و طردشان نمی‌کنم. اصلاً خوب نیست که عضوی از خانواده احساس کند که دیگر اعضای خانواده آنطور که باید به او توجه نمی‌کنند و قدرش را نمی‌دانند نه الان و نه هیچوقت دیگر. به نظر من بچه‌ها آنطور که یاد می‌گیرند، زندگی می‌کنند، و به همین دلیل می‌خواهم به آن‌ها بیاموزم که در خانواده ما افراد در روابطشان با یکدیگر به هم احترام می‌گذارند.

من می‌دانم که زندگی خانوادگی با فراز و نشیب‌ها، بحث و جدال‌ها، مسائل و مشکلات، و اختلاف‌نظرهای خاص خود همراه است و هرگز خانواده‌ای فارغ از این مسائل نبوده است، اما می‌خواهم روابط خانوادگی ما چنان مستحکم باشد که بر اثر این مشکلات و مسائل روزمره دچار تزلزل نشود. من می‌خواهم که تمامی اعضای خانواده با خودشان روراست باشند، خودشان را دوست داشته باشند، احساس رضایت خاطر کنند و زندگی آن‌ها همواره با آرامش، خوشی و هیجان همراه باشد.

حال به این مسأله می‌پردازیم که چطور می‌توانید جو پذیرش را در خانواده حاکم نمایید. در ادامه فهرستی از راهبردهای موثر در این زمینه ارائه شده است:



۱- خانواده خود را به مثابه یک پروژه قرار دهید. برای آنکه خانواده‌ای پذیرنده و محبت‌آمیز داشته باشید، باید از همین حالا شروع کنید و خانواده خود را در «وضعیت پروژه» قرار دهید. یعنی باید تصمیم بگیرید که تلاشی فعال و هدفمند را در جهت ارتقای وضعیت خانوادگی خود آغاز کنید. منظورم این نیست که «ضرورت دارد»، «لازم است» یا «باید» این کار را انجام دهید بلکه منظورم این است که هر روز، در عمل «این کار را انجام دهید.» برای اینکه خانواده خود را در وضعیت این قرار دهید، باید از خودگذشتگی داشته باشید، در واقع

## اگرچه ممکن است از نظر شما کمی زیاده‌روی باشد، اما باید کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ در برنامه کاری خود تجدیدنظر کنید یا از برخی برنامه‌های کاری خود صرف‌نظر کنید تا وقت بیشتری برای گذراندن با فرزندانتان داشته باشید. زندگی ابعاد مختلفی دارد و نمی‌توان همیشه به فکر پول درآوردن بود.
- ✓ برنامه معمول امور روزمره خود را تغییر دهید تا بتوانید وقت بیشتری را به فرزندانتان اختصاص دهید. مثلاً برای فرزندانتان هنگام خواب قصه بگویید، با آن‌ها بازی کنید، یا یک شب در هفته با هم یک فیلم تماشا کنید.
- ✓ با خانواده‌تان قرار ملاقات بگذارید و به آن‌ها پایبند باشید. روزی یک ساعت وقت به خانواده‌تان اختصاص دهید. گاهی اوقات این کار از هر کار دیگری سخت‌تر است چون مستلزم آن است که فعالیت‌های روزمره خود را اولویت‌بندی کنید. می‌دانم که کارهای بسیار مهم دیگری نیز دارید که باید آن‌ها را انجام دهید، اما نباید از این کار صرف‌نظر کنید. پس همین امروز آن را انجام دهید.
- ✓ به فرزندانتان کمک کنید که اهدافی را برای خودشان تعیین کنید و آن‌ها را تحقق بخشند. خانواده‌ای که در وضعیت پروژه قرار دارد، خانواده‌ای هدفمند است. فرزندان شما در زندگی خود نیاز به هدایت و راهنمایی دارند.

✓ این آمادگی ذهنی را برای خود ایجاد کنید که گام در مسیری طولانی نهاده‌اید. روشی که در این زمینه امتحان خود را پس داده، روش «باشی - انجام بده، داشته باشی» است؛ یعنی اگر متعهد باشی و هر کاری که به این منظور لازم است انجام بدهی، آنگاه به آنچه می‌خواهی داشته باشی، خواهی رسید. فکر نکنید کاری که می‌خواهید انجام بدهید کاری است که یک هفته یا یک ماه طول می‌کشد یا مدت زمان مشخص دارد. فرزندپروری کاری است که تا ... ادامه دارد.

## ۲- وضعیت پروژه را تا زمانی که اصالت وجود هر یک از اعضای خانواده را کشف و به ظهور برسانید حفظ کنید.

هریک از فرزندان شما با مجموعه منحصر به فردی از مهارت‌ها، توانایی‌ها، علایق و استعدادها - که همگی به همراه هم هویت اصلی و «خویشتن اصیل» آن‌ها را شکل می‌دهند - پا به عرصه وجود می‌گذارند. تمامی این توانمندی‌ها و قابلیت‌های آن‌ها منحصر به خودشان است و لازم است تجلی یابد. حقیقت وجودی آن‌ها چیزی نیست که شما می‌خواهید؛ بلکه چیزی است که مهارت و استعداد آن‌ها دارند، لذا کشف اصالت وجودی فرزندان و مهارت‌ها و قابلیت‌های منحصر به فرد آن‌ها کاری بس شگفت‌انگیز است.

«اصیل» کلمه‌ای است که در محاورات روزمره ما کاربرد چندانی ندارد و من می‌خواهم در اینجا این کلمه را آنطور که به نظر خودم در مورد بچه‌ها معنی می‌دهد تعریف کنم. کودکان اصیل، امیدوارند و احساس می‌کنند که امروز به اندازه دیروز مفرح و لذتبخش است. و فردا هم به اندازه امروز مفرح و لذتبخش خواهد بود. این بچه‌ها نسبت به آنچه در زندگی‌شان روی می‌دهد و آنچه قرار است روی دهد شور و شوق دارند. آن‌ها در مورد خودشان احساس خوبی دارند. آنان علایق و ویژگی‌هایی دارند که به آن‌ها «انرژی می‌دهد». آن‌ها از اعتماد به نفس و خویشتن‌پذیری برخوردارند. زندگی آن‌ها مانند جعبه مدارنگی پر از رنگ‌های روشن است و هر روز در پی انجام کارها یا کشف چیزهایی هستند که به آن‌ها علاقه دارند. یک کودک اصیل، کودکی شاد و خوشحال است و چون روحیه‌ای مثبت دارد به ندرت ممکن است لجبازی و نافرمانی کند آن‌ها هم به خود و هم به دیگران احترام می‌گذارند و به اندازه سن خود مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد هستند.

مشکل این است که احتمالاً خویشتن اصیل فرزند شما در ابتدا مانند یک جفت کفش کتانی نو، پاک، یک دست و نو بوده است. کفش‌های کتانی نو، و یک دست و خوش ساخت هستند و هیچ خط و خشی روی آن‌ها وجود ندارد. اگر آن‌ها را در جاکفشی بگذارید و استفاده نکنید همچنان نو دست نخورده می‌مانند، اما وقتی فرزندتان آن‌ها را می‌پوشد و با آن‌ها بیرون می‌رود، آسیب می‌بینند و کثیف می‌شوند، کف آن‌ها ساییده شده و به تدریج فرسوده می‌شوند، و وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنید برایتان مشکل است تصور کنید که روزی نو بوده‌اند، اما آن‌ها روزی نو بوده‌اند.

خویشتن اصیل فرزندان شما نیز مانند آن کفش‌های کتانی در معرض فرسودگی قرار می‌گیرد چون روزگار - و از جمله خود شما - در لوح وجودی آن‌ها چیزهایی می‌نویسد و این تجارب زندگی - یا همان نوشته‌ها - به تدریج حقیقت وجودی آن‌ها را تغییر می‌دهند. ممکن است تنش‌ها و اختلافات خانوادگی، طلاق و جدایی والدین، مورد آزار و اذیت واقع شدن در مدرسه، و رفتارهای نادرستی که از والدین، و دیگر بزرگترها می‌بینند سبب شود که شور زندگی، خوشی، شادی و اصالت وجودی خود را از دست بدهند.

زندگی با سختی و دشواری توأم است و برای همین است که خانواده باید برای کودک حکم یک مأمون را داشته باشد. کودکان در مواجهه با این تجارب زندگی به تدریج منش و رفتار خود را با انتظارات اطرافیان هماهنگ می‌کنند و خویشتن اصیل آن‌ها در پس این انتظارات پنهان می‌شود. اما در هر حال این خویشتن اصیل در وجود آنها از بین نمی‌رود و همچنان وجود دارد، ولی مشکلات و تجارب زندگی سبب پوشیده

شدن آن شده است. در درون هریک از فرزندان شما (و نیز خود شما) یک خویشتن اصیل نهفته است و شما وظیفه دارید جو خانوادگی مناسبی ایجاد کنید که سبب بروز و آشکار شدن آن شود.

در ادامه توصیه‌هایی ارائه می‌شود که به شما در کشف و به ظهور رساندن اصالت و استعدادها و علایق نهفته و پنهان هریک از فرزندان کمک می‌کنند. ممکن است لازم باشد برای این کار زمینه‌های جدیدی را مهیا کنید.

#### ✓ به فرزندان امکان دهید که در زمینه‌های مختلفی چون موسیقی، هنر، نمایش و تئاتر، علوم، ادبیات،

رهبری، سفر، ورزش و ... تجربه کسب کنند. فرزندان را تشویق کنید که مسائل مختلف را تجربه کنند تا دریابید در درونشان چه می‌گذرد. به آن‌ها اجازه دهید که فعالیت‌های مختلف را دنبال کنند - چه این فعالیت‌ها مورد علاقه شما باشند و چه نباشند - چون با این کار ممکن است به وجود علاقه‌ای در خودشان پی ببرند که قبلاً از آن آگاهی نداشته‌اند. این بدان معنا است که باید ذهنی باز و پذیرا داشته باشید و در این راه ناملايمات و مسائل ناخوشایند بسیاری را تحمل کنید. به دقت به فعالیت‌ها و تجاربی که فرزندان بطور طبیعی جذب آن‌ها می‌شود توجه کنید. مراقب باشید دوباره فعالیت‌ها و تجاربی را انتخاب نکنید که مورد علاقه خودتان هستند یا فکر می‌کنید فرزندان به آن‌ها علاقمندند؛ انتخاب را به عهده خودشان بگذارید کمی خطرپذیری بد نیست!

#### ✓ سعی کنید استعدادهای خاص فرزندان خود را ببینید و بشناسید و آن‌ها را ترغیب کنید که این استعدادها

را در وجود خودشان پرورش دهند. اگر فرزندان دوست دارد که دکمه‌های پیانو را بزند او را به کلاس پیانو ببرید. کودکانی که استعداد کلامی بالایی دارند معمولاً در سنین پایین صحبت کردن یا خواندن را یاد می‌گیرند. شما می‌توانید با خریدن چند کتاب یا فراهم آوردن کاغذ و قلم یا کامپیوتر جهت نوشتن، این استعداد آن‌ها را پرورش دهید. اگر می‌بینید که فرزندان به ریاضیات یا علوم استعداد داشته باشند؛ در این صورت می‌توانید با بردن آن‌ها به نمایشگاه‌هایی که در زمینه علوم یا کامپیوتر برگزار می‌شوند. با خریدن یک کامپیوتر یا انجام آزمایش‌های علمی به همراه یکدیگر این استعدادها را تقویت کنید. کودکانی که جذب فعالیت‌های بصری و دیداری می‌شوند به نقاشی یا ساختن چیزهای مختلف علاقمندند. با خریدن وسایل هنری و لوازم ساخت و ساز برای آن‌ها یا بردن آن‌ها به بازدید موزه‌های هنری می‌توانید این استعدادشان را تقویت کنید.

#### ✓ برای یگانگی و منحصر به فرد بودن فرزندان ارزش قایل شدید و او را تشویق کنید. علایق، تمایلات، و

استعدادهای خاص هر شخصی، صرفنظر از اینکه چقدر ممکن است با علایق، تمایلات و استعدادها دیگران تفاوت داشته باشد، ارزشمند است و مادامی که این یگانگی به خودش یا دیگران آسیب نزند باید آن را محترم شمرد. درواقع، باید هرکس را تشویق کرد که یگانگی و اصالت وجودی خود را حفظ کند.

#### ✓ به کارهای درست فرزندان توجه داشته باشید. والدین اغلب فقط کارهای نادرست فرزندان را به آن‌ها گوشزد

می‌کنند. توجه دائمی والدین به کارهای غلط فرزندان سبب کاهش عزت نفس و ابتکار عمل کودکان می‌شود. وقتی که دائم در حال انتقاد از فرزندان هستید نمی‌توانید آن‌ها را تشویق کنید. در حالی که لازم است رفتارهای درست آن‌ها را تشویق کنید. در واقع نه تنها لازم است که آن‌ها را تشویق کنید بلکه لازم است آن‌ها را به انجام کارهای درست نیز ترغیب بکنید. می‌توانید این کار را با گفتن عباراتی نظیر، «انجام دادن تکالیف مدرسه کار ارزشمندی است»، «خوشحالم که می‌بینم اتاقت را تمیز کرده‌ای»، «ممنونم از اینکه اجازه دادی برادر کوچکترت هم با اسباب‌بازی‌های تو بازی کند» و «ممنون که به مادرت در شستن ظرف‌ها کمک کردی» انجام دهید. قدردانی از رفتارهای درست کودکان نقش به‌سزایی در شکل‌گیری شخصیت و افزایش عزت نفس آن‌ها دارد.

#### ✓ به مقاصد و نیات خوب فرزندان توجه داشته باشید. ما اغلب فکر می‌کنیم که بدرفتارهای فرزندانمان عمدی و با

قصد قبلی است. به جای اینکه در چنین مواقعی زود آن‌ها را سرزنش کنید، لحظه‌ای فکر کنید که شاید آن‌ها قصد بدی نداشته‌اند. مثلاً اگر فرزندان بامداد رنگی‌هایش روی دیوار نقاشی کشیده شاید فقط می‌خواستند نقاشی کشیدن را تمرین کند و نمی‌دانسته که کارش درست نیست؛ این کار او نباید سبب شود که شما فکر کنید او بچه بدی است. اگر شما او را سرزنش کنید و به او بگویید که بچه بدی است، فرزندان این حرف شما را به دل می‌گیرند و خودش هم باور می‌کند که بچه بدی است. و این مساله مشکلاتی جدی به دنبال خواهد داشت. ضمن آنکه به مقاصد و نیات خوب فرزندان توجه دارید، سعی کنید انرژی و

توجه آنها را به رفتارهای مناسب معطوف کنید برای مثال از او بخواهید که به جای نقاشی کردن روی دیوار، روی کاغذ نقاشی کند.

✓ **هرگز سعی نکنید وقت فرزندان را با فعالیت‌های مختلف پر کنید.** این کار می‌تواند نتیجه معکوس در برداشته باشد و سبب گردد که کودک از فعالیت موردنظر زده شود و در نهایت آن را رها کند. اگر فضای خانواده را طوری ترتیب دهید که فرزندان بتوانند استعدادها، مهارت‌ها، و علایق خاص خود را - به اراده خودشان و با تشویق و حمایت شما - بررسی و کشف کنند، آنگاه اصالت وجودی آن‌ها نمایان خواهد شد.

۳- **کاری کنید که در خانواده‌تان احساس امنیت و آرامش برقرار شود.** فرزندان به شما و همسران به دید پایگاهی مستحکم و امن می‌نگرند، و فضای خانواده شما باید به گونه‌ای باشد که هرگاه فرزندان از آن خارج می‌شوند نگران اوضاع آن نباشند و به وفاداری اعضای آن شک نکنند. آن‌ها باید بدانند که لازم نیست در مورد اوضاع خانه نگران باشند. اما وقتی که آن‌ها در خانواده‌ای زندگی کنند که در آن جوی از تعارض زناشویی و خصومت آشکار، دعوا و درگیری و دیگر مصادیق خشونت، میان دو نفری که کودکان به آن‌ها به دیده پایگاه امنیت و ایمنی می‌نگرند حاکم است، دیگر احساسات امنیت و آرامش نمی‌کنند بلکه به تدریج دستخوش احساس عدم امنیت و ترس از فروپاشی خانواده می‌شوند.

حال که معیارهای ارتباطی شما و همسران تا این اندازه اهمیت دارد، سعی کنید که در مقابل فرزندان سر هم داد و فریاد نکشید. همچنین کودکان معمولاً خودشان را به خاطر جر و بحث‌های والدینشان سرزنش می‌کنند، هرچند ممکن است این کار آن‌ها از نظر دیگران غیرمنطقی باشد. آن‌ها ممکن است به خود بگویند: «حتماً تقصیر من است.» آن‌ها همچنین فکر می‌کنند که حل کردن این مشکل وظیفه آن‌ها است. می‌توانید تصور کنید که چقدر برای آن‌ها سخت است که خود را مسئول چیزی بدانند که ابداً کنترلی بر آن ندارند؟ علاوه بر این فرزندان شما معمولاً توانایی برقراری صلح و آشتی میان شما را ندارند. متأسفانه آن‌ها انواع رنج‌ها و محنت‌ها را در این راه متحمل می‌شوند بدون آنکه بتوانند کوچکترین گامی در این مسأله شخصیت آن‌ها را متزلزل می‌کند، عزت نفسشان را از بین می‌برد، و اعتماد آن‌ها را به موقعیت‌های اجتماعی‌شان سلب می‌کند و حس می‌کنند که در خانواده‌ای بسیار بی‌ثبات و آشفته هستند. کودکان حتی از اینکه دوستانشان را به خانه بیاورند واهمه دارند چون می‌ترسند که پدر و مادرشان جلوی دوستان آنها با یکدیگر دعوا کنند و سبب شرمندگی آن‌ها در برابر دوستانشان شوند.

اگر با همسران بحث و اختلاف نظر دارید سعی کنید برخوردتان با او موقرانه و احترام‌آمیز باشد و متوجه تأثیری که ممکن است دعوا و مشاجره لفظی شما بر فرزندان داشته باشد، باشید. مطرح کردن بحث‌ها و اختلاف‌نظرهایتان در برابر فرزندان، مادامی که بر سر هم داد و فریاد نکشید و یکدیگر را تحقیر نکنید، لزوماً بد نیست و به آن‌ها می‌آموزد که اعضای خانواده ممکن است با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند. آن‌ها از این رهگذر یاد می‌گیرند که حتی افرادی که یکدیگر را دوست دارند هم ممکن است با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند و می‌توانند نظرات خود را بدون آنکه از یکدیگر برنهند یا به هم توهین کنند ابراز نمایند.

کودکانی که هرگز شاهد بحث و اختلاف نظر به شیوه‌ای مناسب نیستند. نحوه برخورد با واقعیاتی که بعدها در روابطشان با آن‌ها مواجه می‌شوند را یاد نمی‌گیرند. بحث و اختلاف نظر والدین تنها زمانی سبب از بین رفتن احساس امنیت و آرامش و به خطر افتادن کيان خانواده می‌شود که خیلی شدید باشد و سبب شود که آن‌ها بر سر هم داد و فریاد کنند و شخصیت یکدیگر را مورد تحقیر و توهین قرار دهند. در این صورت کودکان احساس عدم امنیت خواهند کرد. اما چه کار می‌توانید بکنید که خانواده شما میدان جنگ نباشد و به پایگاهی امن و مستحکم برای فرزندان بدل شود؟ در ادامه توصیه‌هایی ارائه شده که عمل به آن‌ها شما را در این راه یاری خواهد کرد:

✓ **نگذارید فرزندان شاهد دعوا و درگیری شما باشند.** دعوا و درگیری - که با داد و فریاد و توهین و تحقیر همراه است - در حضور بچه‌ها دست کمی از **بدرفتاری با بچه‌ها** ندارد و این کار عواطف آن‌ها را جریحه‌دار می‌کند و آن‌ها به این خاطر است که شما خویشتن‌دار نیستید و نمی‌توانید جلوی خود را بگیرید و در جایی دعوا کنید که فرزندان حضور ندارند. اگر نمی‌توانید خشم و عصبانیت خود را کنترل کنید و بحث و اختلاف نظر شما به عوض حل مسئله، به دعوا و درگیری ختم می‌شود، لاقلاً این کار را در حضور بچه‌ها انجام ندهید و نگذارید آن‌ها متوجه این مسأله شوند.

✓ **از دعوا بر سر اینکه «حق با کیست» دست بردارید.** برای بچه‌ها مهم نیست که حق با کدامیک از شما است، آن‌ها فقط می‌خواهند که شما دست از دعوا و درگیری بردارید.

✓ **نگوید که نمی‌توانید عصبانیت خود را کنترل کنید.** این واقعیت ندارد. واقعیت این است که شما نمی‌خواهید عصبانیت خود را کنترل کنید. آیا تاکنون با رئیس خودتان دعوا کرده‌اید؟ در رستوران با دوستانتان؟ می‌بینید، شما در جایی که نمی‌توانید دعوا کنید دعوا نمی‌کنید. تنها کسی که می‌توانید او را کنترل کنید ناگهانی خود را کنترل کنید. راه دیگری برای بیرون ریختن خشم و عصبانیت خودتان پیدا کنید و آن را بر سر فرزندانتان خالی نکنید. کودکان از تجربیاتشان چیز یاد می‌گیرند. کمی تأمل کنید و ببینید با کنترل نکردن خشم و عصبانیت‌تان به آن‌ها چه چیزی یاد می‌دهید.

✓ **وقتی اختلاف نظر تان با یکدیگر حل و فصل می‌شود، کاری کنید که فرزندان تان نیز از این مساله آگاه شوند.** وقتی اختلاف تان حل شد و به تفاهم رسیدید یک دقیقه آرامش خود را حفظ کنید و محبتتان را به یکدیگر نشان دهید. برای این کار می‌توانید همدیگر را در آغوش بگیرید یا یک دقیقه با مهربانی به چشمن هم نگاه کنید.

✓ **با گفتار خود فرزندان تان را آزار ندهید.** شما فردی مهم در زندگی فرزندان تان هستید. وقتی بر سر آن‌ها داد می‌زنید، از آنها ایراد می‌گیرید، یا آن‌ها را تحقیر می‌کنید تأثیر بدی بر آن‌ها می‌گذارد. وقتی نمی‌گویید بدی بر آن‌ها افتخار می‌کنید و دوستشان دارید نیز تأثیر بدی بر آن‌ها می‌گذارد. در جدول ۱ فهرستی از اقداماتی که انجام آن‌ها به شما در پایان دادن به این وضعیت کمک می‌کند ذکر شده است (این راهبردها در مورد والدینی که فرزندان شان را از نظر عاطفی یا جسمانی مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند نیز موثر واقع می‌شوند).

✓ **همواره حامی و پشتیبان یکدیگر باشید.** عادت کنید که در خانواده روزی لااقل یکبار (اگر بیشتر باشد بهتر است ولی روزی حداقل یکبار لازم است) حمایت و پشتیبانی خود را به یکدیگر نشان دهید. برای این کار کافی است که مثلاً بگویید: «امروز وقتی که سر جلسه امتحان هستی به تو فکر می‌کنم.»، یا «می‌دانم که زندگی بعضی وقتها عجیب و غریب به نظر می‌رسد ولی این را بدان که همه ما در کنار هستیم.» عباراتی از این دست، گاهی اوقات در زندگی کودکان بسیار تأثیر گذارند و ما ممکن است از این مسأله اطلاع نداشته باشیم. علاوه بر این، از اعضای خانواده خود بپرسید که اوضاعشان چگونه است و در پاسخ آن‌ها سوال کنید به چشمانشان نگاه کنید و خوب به حرف‌هایشان گوش دهید تا بتوانید پاسخ مناسبی به آن‌ها بدهید. به روند زندگی فرزندان تان علاقه نشان دهید.

جدول ۱: برای آنکه با گفتار خود فرزندانان را آزار ندهید، باید چه کار کنید؟

۱. تشخیص نخستین علامت از کوره در رفتن. برای آنکه بتوانید جلوی این رفتار خود را بگیرید، باید نخستین علامتی را که نشان می‌دهد دارید کنترل خود را از دست می‌دهید، شناسایی کنید. این علامت ممکن است خشکی دهان، سرخ شدن گوش‌ها، برافروختگی چهره، دل پیچه یا تپش قلب باشد. شما از کجا می‌فهمید که دارید از کوره در می‌روید؟ شناسایی و تشخیص این علامت، ضروری است زیرا این علامت بخشی از یک زنجیره رفتاری است که شما به آن عادت کرده‌اید. نخستین علامت، شما را به دومین حلقه این زنجیر رهنمون می‌کند و در موقعیتی قرار می‌دهد که باید تصمیم مهمی بگیرید.

۲. سعی کنید با مسأله کنار بیایید. شما می‌توانید از نخستین علامت از کوره در رفتن بعنوان نشانه‌هایی برای کنار آمدن با مسأله و نه از کوره در رفتن استفاده کنید. وقتی احساس می‌کنید نخستین نشانه، پدیدار شده، سعی کنید از آن برای کنار آمدن با مسأله استفاده کنید.

۳. واکنشی مغایر با معمول نشان دهید. باید به نحوی لحظات عصبانیت را سپری کنید. به این منظور باید کاری کنید که به هنگام عصبانیت نتوانید به فرزندان آزاری برسانید. باید چه کار کنید؟ اتاق را ترک کنید. بیرون بروید. هر کاری که لازم است انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید به فرزندان آزاری نخواهید رساند.

۴. با ناظر خود صحبت کنید. شما فرزندانان را آزار می‌دهید چون می‌توانید و هیچکس بر شما نظارت ندارد. اگر در برابر کاری که می‌کنید مسئول قلمداد شوید، دیگر این کار را نخواهید کرد. یکی از دوستان، اعضای خانواده، یا فردی دیگر را بعنوان «ناظر» خود انتخاب کنید و خود را اخلاقاً در برابر وی پاسخگو بدانید. هرگاه به فکر آزار و اذیت فرزندانان افتادید یا از این کار اجتناب کردید با فرد مذکور تماس بگیرید و در مورد فکری که به ذهنتان رسیده و احساسی که از این بابت دارید، با او صحبت کنید.

۵. تعامل مثبتی با فرزندانان داشته باشید. وقتی عصبانیتان فروکش کرد به نزد فرزندان بازگردید، او را گرم در آغوش بگیرید، نوازشش کنید و محبت خود را به او نشان دهید.

۶. در کنار این اقدامات کوتاه مدت، مشاوره نیز بگیرید. برای کنار آمدن با احساسات درونی خود لازم است بطور منظم با یک نفر دیدار داشته باشید. می‌توانید به یک مشاور، یک روحانی و یا یک مددکار اجتماعی مراجعه کنید (کسی که به حرفهای شما گوش دهد و شما را در مسیر مستقیم هدایت کند). حتماً مراقب خودتان باشید.

✓ با رفتار نادرست برخوردار صریح داشته باشید. پذیرش اعضای خانواده به معنای پذیرش تمامی نگرش‌ها و رفتارهای

آن‌ها نیست. بلکه به معنی ارزش قائل شدن برای آن‌ها به عنوان یک انسان و یافتن نقاط ضعف و قوت ایشان است. اگر کسی رفتار زشت و ناپسندی داشته باشد - بی‌احترامی کند، بدرفتاری نشان دهد، مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف کند - می‌توانید

با او طوری برخورد کنید که بفهمد رفتارش ناپسند بوده است ولی در

عین حال عزت نفسش حفظ شود. مثلاً می‌توانید بگویید: «رفتارت

برای من قابل تحمل نیست چون می‌دانم آدم بدی نیستی. سرزنشت

نمی‌کنم چون می‌دانم که ویژگی‌های شخصیتی باشی. اجازه نمی‌دهم

طوری رفتار کنی که خوبی‌هایت زیر سوال برود. باید رفتارت شایسته

شخصیت تو باشد.»

۴- به نقش و جایگاه هریک از اعضای خانواده احترام بگذارید. در

یک خانواده سالم و منسجم، هریک از اعضا نقش و هدفی دارند. در واقع



هرکسی باید احساس کند و بداند در خانواده نقشی دارد که اگر حضور نداشته باشد یک جای کار لنگ می ماند. در بعضی خانواده‌ها «شخصی بذله‌گو» وجود دارد که مسئول خنداندن اعضای خانواده است. معمولاً، در هر خانواده‌ای وظیفه مادر گردآوردن اعضای خانواده دور یکدیگر است. همچنین معمولاً مادر نقش مراقبی مهربان و دلسوز را نیز به ویژه در زمینه تغذیه اعضای خانواده بر عهده دارد.

## یافته‌های پژوهشی: پنجاه و سه درصد والدین از اینکه مجبور بودند بعنوان یک والد، از فودگذشتگی نشان دهند به شدت ابراز نافرمانی کردند.

اگرچه نقش‌ها انعطاف‌پذیرند و تغییر می‌کنند. اما در یک خانواده سالم میان نقش‌های والدین و فرزندان مرز مشخصی وجود دارد. در خانواده نوعی سلسله مراتب حاکم است و هرکسی جایگاه کاملاً مشخصی دارد. برای آنکه در خانواده نقش هرکس مشخص باشد باید شما:

✓ **جایگاه خود را بعنوان مرجع قدرت مشخص کنید.** در یک خانواده موفق، شما بعنوان پدر یا مادر در واقع «دوست» فرزندان نیستید و جایگاه برابری نیز با او ندارید. می‌توانید و باید رفتاری دوستانه با آن‌ها داشته باشید، اما نباید مرد میان شما از بین برود. فرزندان باید شما را یک مرجع قدرت تلقی کنند که مرز رفتارهای مطلوب و نامطلوب را برایشان تعیین می‌کند. اگر سعی کنید دوست آن‌ها باشید جایگاه خود را بعنوان مرجع قدرت از دست خواهید داد. چون همیشه نمی‌توانید نقش دوست آن‌ها را داشته باشید و برای تربیت کردنشان ناچارید نقش پدر یا مادرشان را ایفا کنید، این تغییر نقش سبب می‌شود که آن‌ها دچار تعارض و سردرگمی شوند و احساس کنند به آن‌ها خیانت کرده‌اید. «فکر می‌کردم دوست من هستی ولی داری منو تنبیه می‌کنی [یا سبب بازی‌های مرا می‌گیری]!» این که نمی‌شود. شما یا والد او هستید یا دوستش! نمی‌توانید هم والد او باشید و هم دوستش.

✓ **در خانواده تصمیم گیرنده نهایی باشید.** وقتی همه چیز گفته و انجام شد، تصمیم‌گیری نهایی با شماست. البته باید بدانیم، نظر همه اعضای خانواده از اهمیت برخوردار بوده اما تصمیم‌گیری نهایی به عهده مادروپدر است.

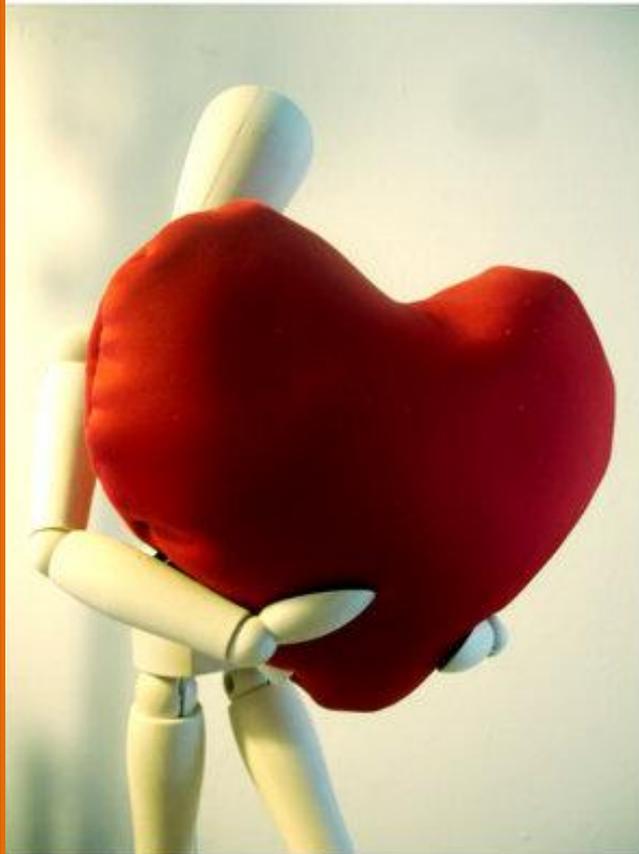
✓ **هرگز تبعیض قائل نشوید.** هیچ فرزندی بر دیگری برتری ندارد و شما بعنوان پدر یا مادر نباید بین فرزندان تبعیض قائل شوید. بچه‌ها خیلی زود متوجه تبعیض‌گرایی می‌شوند و اغلب این مسأله را حمل بر دوست نداشتن می‌کنند. این کار شما بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد و این تأثیر، بعدها خود را در قالب عزت نفس پایین نشان می‌دهد.

پس روشن است که پذیرش، یکی از ملزومات اساسی برای داشتن خانواده‌ای موفق به شمار می‌رود. وقتی با رفتار خود به فرزندان نشان می‌دهید که آن‌ها را می‌پذیرید، در واقع به آن‌ها می‌گویید که هرچند ممکن است همیشه از کارهای آن‌ها خوشتان نیاید، اما دوستشان دارید. به آن‌ها فکر می‌کنید که ای کاش فلان کار را می‌کردند و یا نمی‌کردند، آن‌ها را همانطوری که هستند قبول دارید و همیشه در کنارشان حضور خواهید داشت. وقتی فرزندان از پذیرش، تأیید، و تشویق شما برخوردارند، نه تنها یاد می‌گیرند که خودشان را دوست داشته باشند و به خودشان ایمان داشته باشند، بلکه عشق ورزیدن را نیز یاد می‌گیرند.

## عامل دوم: سعی کنید زندگی خانوادگی‌تان آهنگ مشخصی داشته باشد.

یکی از موضوعات و مسائلی که تاکید زیاد بر آن می‌شود این است که یک خانواده موفق آهنگی مشخص دارد. آهنگی که می‌گوید: «ما متعلق به اینجا هستیم، این چیزی است که پایش می‌ایستیم و با هم انجامش می‌دهیم.» زندگی با این آهنگ‌ها آغاز می‌شود. کودک قبل از تولد صدای ضربان قلب مادرش را حس می‌کند. صدای آرامبخش که پس از تولد نیز کودک آن را می‌شنود چون مادرش بطور غریزی او را در آغوش می‌گیرد و سر او را روی سینه‌اش می‌گذارد، و این نمونه‌ای از نظم طبیعی جهان خلقت است. همین آهنگ زندگی است که با ایجاد آرامش، امنیت و اطمینان خاطر، موجبات رشد و پرورش ما را فراهم می‌آورد و در نهایت ما رابه آهنگ عمیق‌تر زندگی خانوادگی پیوند می‌دهد. کودکان در زندگی خود بر این آهنگ نیاز دارند و در صورت عدم وجود آن زندگی‌شان دستخوش آشفتگی و اعتناش می‌شود. این عامل اهمیتی اساسی در سلامت خانواده شما دارد.

هر خانواده‌ای آهنگ خاص خود را دارد. آهنگ خانواده‌ای که شش فرزند دارد، بسیار متفاوت از آهنگ خانواده‌ای که تک فرزندی است. همه آهنگ‌ها خوب نیستند؛ ممکن است آهنگ بعضی خانواده‌ها با آشوب، درد، فشار روانی، رنجیدگی، جدایی، بدبینی، بی‌اعتمادی، اختلاف نظر و با اضمحلال معیارهای ارتباطی همراه باشد. این‌ها آهنگ‌ها دلگیر و ملال‌آور هستند.



اگر زندگی خانوادگی‌تان آهنگی ندارد، آهنگ آن دلخواه شما نیست، چطور می‌توانید آن را تغییر دهید یا آهنگ جدیدی ایجاد کنید؟ عمل به توصیه‌های زیر در این زمینه به شما کمک می‌کند:

### ۱- کاری کنید که روند زندگی خانوادگی شما قابل پیش‌بینی

باشد. می‌دانم که برنامه‌ریزی امور روزانه یا هفتگی کار دشواری است، اما خانواده شما نیاز به یک برنامه مشخص دارد، برنامه‌ای که در آن زمان وقوع رویدادهای مهم و انجام فعالیت‌های اصلی مشخص باشد. برای مثال، باید زمان غذا خوردن، خوابیدن، انجام امور روزمره، انجام تکالیف مدرسه، تماشای تلویزیون، استفاده از اینترنت و مسائلی از این قبیل مشخص باشد. این کار سبب نوعی انسجام در خانواده می‌شود که هرکسی براساس آن می‌تواند برای خود برنامه‌ریزی کند. در واقع پیش‌بینی پذیر بودن روند زندگی خانوادگی سبب برقراری نظم و آرامش در محیط خانواده می‌شود.

### ✓ فرصتی برای بازی‌ها و فعالیت‌های خانوادگی

اختصاص دهید. کودکان طبیعتاً خلاق هستند و از بازی‌های

خانوادگی لذت می‌برند. اگر هفته‌ای یک شب را به بازی یا حل پازل به همراه خانواده اختصاص دهید، تغییری مثبت در خانواده شما ایجاد می‌شود و فرصتی برای ارتباط و گفتگو فراهم می‌آید. با این وصف، تماشای تلویزیون و فیلم سینمایی، یک فعالیت خانوادگی به حساب نمی‌آید چون مستلزم تعامل و ارتباط میان اعضای خانواده نیست.

### ✓ به همراه خانواده خود کارهای داوطلبانه انجام دهید.

یک راه دیگر برای ایجاد آهنگ در زندگی خانوادگی این است که اعضای خانواده خود را تشویق کنید که به همراه هم کارهای داوطلبانه انجام دهند و به افراد درمانده کمک کنند. خانواده خود را در فعالیت‌ها و امور خیریه درگیر کنید. با این کار آن‌ها یاد می‌گیرند که داوطلبانه به دیگران کمک کنند و این سبب می‌شود که احساس موفقیت کنند و کمک کردن به یکی از معیارهای زندگی خانوادگی شما و ویژگی و مشخصه خانواده‌تان بدل شود.

### ۲- ارزش‌های خانوادگی خود را تقویت کنید.

این ارزش‌ها، باورهای هستند که اساس زندگی خانوادگی شما را تشکیل می‌دهند، باورهایی که شما (همیشه، و نه گاهی اوقات) با آن‌ها زندگی می‌کنید. با پایبندی به این ارزش‌ها و تقویت آن‌ها، این آهنگ بسیار ضروری را وارد زندگی خانوادگی خود می‌کنید. یکی از راه‌های انجام این کار؛ صحبت کردن درباره ارزش‌ها و از این طریق تقویت معیارها و بایدهای خانوادگی است. برای مثال، من و همسر همواره به پسرانمان گفته و می‌گوییم که یک عضو خانواده ..... باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد. مثلاً می‌گوییم: «یک خانواده ..... دروغ نمی‌گوید، دزدی و تقلب نمی‌کند، دیگران را مورد تحقیر و تمسخر قرار نمی‌دهد و با دیگران بدرفتاری نمی‌کند. یک ..... افرادی را که گرفتار مشکلات و معلولیت‌های جسمی هستند را مسخره نمی‌کند و پست سر دیگران صحبت نمی‌کند و به همسایه‌ها و افراد سالخورده بی‌احترامی نمی‌کند.» باید برای فرزندانمان توضیح دهید که چرا خانواده شما این کارها را انجام نمی‌دهد. باید به آن‌ها بگویید که چرا این رفتارها درست نیستند. برای این کار می‌توانید به آن‌ها بگویید که این رفتارها عادلانه نیستند و نمی‌توان به آن‌ها افتخار کرد و فایده‌ای هم ندارند.

### ۳- هویت خانوادگی خود را احیاء کنید.

یکی از راه‌های انجام این کار بررسی شجره خانوادگی است. اغلب افراد سرگذشت خانواده خود را فراموش می‌کنند و گذشتگان خود را از یاد می‌برند. کسب اطلاعات در مورد پیشینیان خود را در اولویت قرار دهید. چه کسی می‌داند؟ شاید نسبت شما به فردی مشهور یا حتی بدنام برمی‌گردد. آگاهی از تاریخچه خانوادگی، پیوند میان اعضای خانواده را تقویت می‌کند. علاوه

بر این، به همراه خانواده تان اقدام به طراحی یک نماد خانوادگی کنید، درست مثل اقوام باستان که برای خانواده، یا پرچم جنگی خود نمادی داشته‌اند. این یک پروژه ارزشمند خانوادگی است چون هم سبب یادگیری چیزهایی در مورد ریشه‌های خانواده می‌شود و هم مستلزم همکاری و کار تیمی میان اعضای خانواده است.

**۴- برای رفتار معیارهایی قائل شوید.** احتمالاً در خانواده شما چیزهایی وجود دارد که پسندیده‌اید و تکرار می‌شوند و بخشی از معیارهای رفتاری شما به شمار می‌روند. بسیاری از این معیارها باید ثابت باشند و حرف و سخنی در مورد آن‌ها وجود نداشته باشد. مثلاً از



وقتی که سه سال داشتم پدرم همیشه به من می‌گفت: «پسرم، هر وقت کسی را می‌بینی از جای بلند شو، او را به اسم صدا کن و در حالی که به چشم‌هایش نگاه می‌کنی با او دست بده.» بنابراین اگر کسی به خانه ما می‌آمد یا در خیابان به ما می‌رسید، من دقیقاً می‌دانستم که باید چه کار کنم و گیج و دستپاچه نمی‌شدم، من دقیقاً می‌دانستم که باید چه کار کنم و این کار مرا راحت می‌کرد.

درواقع فضای خانواده طوری باشد که هرکسی برای خودش یک حریم و یک فضای خصوصی داشت. و مجبور نباشیم در اتاقمان را قفل کنیم یا از وسایلمان محافظت کنیم. وجود معیارهای رفتاری در خانواده سبب ارتقاء عملکرد آن می‌شود.

**۵- مسئولیت تصمیمات خود را بعهده بگیرید.** شما و هرکس دیگری

در خانواده تان کاملاً در برابر تصمیماتی که می‌گیرید مسئول هستید. مسئولیت تصمیماتی که گرفته‌اید و می‌گیرید صد درصد بر عهده شما است؛ این تصمیمات شما پیامدهایی (خوب یا بد) برای آن‌هایی که با شما زندگی میکنند دارند، چون بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند. مسئولیت نگرشهایی که در زندگی خانوادگی تان به آن‌ها پدیدید و احساسات و عواطفی که بر رفتار تان تأثیر گذارند با شما است. همچنین در برابر نحوه رفتار و واکنش تان نسبت به سایر اعضای خانواده نیز مسئولید. فراموش نکنید که انتخاب‌ها و تصمیمات شما بر تعاملات تان با دیگر اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد.

**مسئولیت‌پذیری و توجه به تأثیر تصمیمات و انتخابان بر دیگر اعضای خانواده به این معنا است که باید به سوالاتی شبیه سوالات زیر پاسخ دهیم:**

- ✓ آیا رفتارها یا عادات بدی دارم که باید از آن‌ها دست بکشم؟ اگر چنین است، آن‌ها کدامند؟
- ✓ آیا من بیش از آنچه باید ولخرجی می‌کنم و این مسأله احتمالاً سبب می‌شود که خانواده‌ام از لحاظ مالی تحت فشار قرار گیرند؟
- ✓ آیا من در زندگی بی‌پروا هستم و به امنیت خودم توجه ندارم؟
- ✓ آیا نگرشها یا رفتار من یا اصولی که به آن‌ها پایبندم سبب شده در کارم با مشکل مواجه شوم؟
- ✓ آیا به پیامدهایی (مثبت یا منفی) که تغییر شغل من بر خانواده‌ام دارد توجه دارم؟
- ✓ آیا خطرپذیری بی‌مورد دارم و بی‌دلیل خودم را به خطر می‌اندازم؟
- ✓ آیا رفتار نامناسبی با فرزندانم دارم؟
- ✓ آیا با بی‌توجهی به خودم سلامت‌م را به خطر می‌اندازم؟
- ✓ آیا من با بی‌توجهی عاطفی یا حتی بی‌وفایی‌های خود تعهداتی را که به زندگی زناشویی داشته‌ام زیر پا گذارده‌ام؟ آیا به تأثیر این رفتارهایم بر خانواده‌ام توجه داشته‌ام؟
- ✓ آیا کارم را به خانواده‌ام ترجیح می‌دهم؟

به این سوال‌ها و هر سوال دیگری که ممکن است به ذهنتان بیاید پاسخ دهید تا ببینید که تصمیمات و انتخاب‌های شما چه تأثیری بر خانواده‌تان دارند. پاسخ‌هایتان به شما نشان می‌دهند که اصلاح رفتار تان را از کجا باید آغاز کنید.

**۶- پای خانواده خود و تمامی اعضای آن بایستید.** در یک خانواده موفق، خانواده بر هر چیزی مقدم است؛ بنابراین وجود وفاداری برای برقراری نظام و آهنگ در خانواده، از ضرورت بسیار برخوردار است. شما خانواده‌تان را فدای دوستانان نمی‌کنید و به هیچ وجه آن‌ها را از لحاظ اهمیت با خانواده‌تان برابر نمی‌دانید. شکی نیست که شما باید هوادار تیمی که فرزندانتان در آن بازی می‌کنند، حامی دوستان آن‌ها، طرفدار تمام گروه‌هایی که به نحوی به آن‌ها وابسته‌اند - باشید؛ اما وفاداری به خانواده، متفاوت و فراتر از اینها است. نخستین جایی که

انسان به آن احساس تعلق خاطر می‌کند، خانواده است. شما نمی‌توانید در آن واحد به دو ارباب خدمت کنید و به هر دوی آنها نیز وفادار باشید. اعضای خانواده پای هم می‌ایستند و از هم حمایت می‌کنند.

وفاداری از خانواده آغاز می‌شود. اعضای یک خانواده برای یکدیگر وفاداری و از خودگذشتگی نشان می‌دهند. آن‌ها در برابر دیگران از یکدیگر، پشتیبانی می‌کنند. آن‌ها پای خانواده‌شان می‌ایستند. دوستان می‌آیند و می‌روند، اما هر کس تنها یک خانواده دارد، که همیشه خانواده او خواهد بود.

فرض کنید که در ایجاد نظم و آهنگ در خانواده با یک مشکل مواجهید. پدری که غرق مسائل کاری خودش است، همسری که مشکل جدی‌تر از اینها دارد؟ ایجاد آهنگی مناسب در خانواده، مستلزم مشارکت هر دوی والدین نیست.

قطعاً کمال مطلوب آن است که هر دوی والدین در این کار مشارکت داشته باشند، اما اگر همسران در این راه شما را همراهی نمی‌کند منتظر او نمانید. کافی است که بخواهید، آنگاه می‌توانید هر تغییری که بخواهید در خانواده ایجاد نمایید. اگر شما شروع کنید دیگران نیز ترغیب می‌شوند و به دنبال شما می‌آیند. افکار سازنده شما بر دیگران، به ویژه همسران، تأثیر می‌گذارد. مهم این است بتوانید با بحثها و گفتگوها و تصمیمات خود الهام‌بخش سایر اعضای خانواده باشید.

آنچه ضرورت دارد این است که شما آهنگ خانواده خود را یافته و آن را احیا کنید. آهنگی که در بردارنده الگوهای مثبتی چون انضباط سازنده باشد، فضایی را در خانواده ایجاد کند که سبب ایجاد تغییرات مثبت در خانواده شود و بیانگر هویت خانوادگی شما و باورهایتان باشد. مهمتر از همه آنکه در خانواده‌ای که آهنگ دارد، والدین عشق و علاقه‌ای را که مدعی آن هستند عملاً نشان می‌دهند.

### **عامل سوم: رسوم و سنت‌هایی رادر خانواده خود برقرار کنید.**

از صرف شام دسته جمعی در خانه پدربزرگ و مادر بزرگ گرفته تا مسافرت‌های سالیانه با خانواده. همه ما رویدادها و مراسمی را به یاد داریم که بیانگر هویت خانوادگی ما و نحوه ارتباطمان با یکدیگرند. در اینجا درباره فعالیت‌ها و الگوهای مشخصی صحبت می‌کنم که سبب پایبندی روانشناختی و رفتاری شما به ارزش‌ها و باورهایتان و باعث شکل‌گیری احساس ثبات و هویت در خانواده شما می‌گردند، میراث خانوادگی شما را مستحکم‌تر می‌کنند، به خانواده‌تان معنا می‌دهند و سبب تداوم آهنگ آن می‌شوند. برای مثال: ممکن است در خانواده شما رسم باشد که هنگام بلوغ بچه‌ها، مراسم مخصوص برگزار شود، یا شب‌ها بچه‌ها به حمام بروند و قبل از خواب برای آن‌ها قصه گفته شود و یا روز تولد و سالگرد ازدواج جشن گرفته شود، تشویق تیم‌های ورزشی، یا گردهمایی برای تماشای مراسم آتش‌بازی در ماه جولای نیز از جمله این رسوم هستند.

**بنا به تعریف رسوم خانوادگی، فعالیت‌هایی تکرارپذیر، سنجیده، هماهنگ و معنادار هستند و افراد نسبت به انجام آن‌ها احساس تعهد می‌کنند** و اینطور نیست که هر وقت دلشان بخواهد آن‌ها را انجام دهند و هر وقت دلشان نخواست انجام ندهند. در واقع تکرارپذیری رسوم و سنت‌ها نشان از قدرت آن‌ها دارد. یک ریتم، بدون این ویژگی‌های مشخص به سطح یک فعالیت روزمره تنزل یافته و قدرت خود را از دست می‌دهد.

در اینجا قصد دارم به منظور درک بیشتر این مفهوم، درباره بعضی از رسوم خانوادگی خودم با شما صحبت کنم. وقتی می‌خواستم فرزندانم را بخوابانم، برای آن‌ها داستانی تعریف می‌کردم که قهرمانانش خود آن‌ها بودند. قصه را اینطور شروع می‌کردم که «روزی روزگاری، کوه بزرگی بود که در بالای آن پسر کوچولویی به نام ..... زندگی می‌کرد. داستان به تدریج پیش می‌رفت و درباره ماجراها، شجاعت‌ها و دیگر ویژگی‌های آن‌ها صحبت می‌کرد. سپس بعد از پایان یافتن داستان از آن‌ها می‌پرسیدم «فکر می‌کنید چطور شده که از بین تمام پسرهای دنیا بهترین‌هایش نصیب من شده؟» پسر هم همیشه می‌خندیدند و می‌گفت: «نمی‌دانم پدر». از این رسم، خاطره‌ای شفاف در ذهن پسرانم نقش بسته است. این رسم باعث ارتباط ما می‌شد.



به نظر من، رسومی از این دست سبب می‌شوند فرزندان شما احساس تداوم، پیوستگی، امنیت و عشق کنند، به خصوص در دنیای امروز که آکنده از آشفتگی‌های خانوادگی و جدایی عاطفی است.

تعطیلات، اوقات فراغت، گردهمایی‌های خانوادگی، دیگر رویدادهای خاص که سبب گرد هم آمدن خانواده‌ها در کنار هم می‌شوند. نمونه‌هایی از این سنتها به شمار می‌روند. سنتها، عاداتی بی‌معنا یا روشهایی برای انجام کارها نیستند؛ آن‌ها نیز به مانند رسوم، سبب شکل‌گیری احساس هویت و تعلق خاطر میان اعضای خانواده می‌شوند.

آن رسوم و سنت‌هایی در خانواده از اهمیت بسیار برخوردارند که به گفته جامعه‌شناسان، خانواده بدون آن‌ها با نقصان‌های جدی روبرو است. مثلاً نبود آن‌ها سبب افزایش مشکلات رفتاری فرزندان و تعارضات زناشویی و در مجموع کاهش ثبات خانوادگی می‌شود. افزون بر این مشخص شده که رسوم خانوادگی سبب تقویت بنیه جسمانی اعضای خانواده می‌شود، مثلاً مقاومت آن‌ها را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد و فشار خون و میزان هورمون‌های مربوط به فشار روانی را کاهش می‌دهد.

تصور نکنید که برای انجام رسوم و سنت‌ها تنها یک شیوه خاص وجود دارد. چون در واقع اینطور نیست و راه‌های بسیار مختلف و متعددی برای این کار موجود است، که هیچ‌یک از آن‌ها بر دیگری برتری ندارد. در زیر، راه‌هایی برای برقراری رسوم و سنت‌های خاص در خانواده ارائه می‌شود:

#### ✓ برای برگزاری جشن‌های مختلف تدارک ببینید. روز تولد، روز پدر یا مادر، و وقایع و رویدادهایی از این دست فرصت

مناسبی برای تدارک یک سنت یا حتی یک رسم خانوادگی هستند (به جدول ۲ در مورد نحوه برقراری رسوم مراجعه کنید). اینها موقعیت‌هایی هستند که بار معنایی خاصی دارند و بطور مستقیم به اعضای خانواده شما مربوط می‌شوند. آن‌ها را از دست ندهید و وقت و تلاش خود را صرف جشن گرفتن آن‌ها ننمایید. در طول تعطیلات با پختن پای سیب یا تزئین یک درخت، سنتی را برای خانواده‌تان پی‌ریزی کنید. برای جشن‌های تولد موسیقی خاصی داشته باشید و هر سال همان موسیقی را بگذارید. بچه‌هایان هدایایی را که می‌خواهند بدهند خودشان خریداری کنند چون اگر شما این کار را برای آن‌ها انجام دهید فرصت مشارکت فعال در مراسم را از آن‌ها می‌گیرید. حتی لازم نیست به مراسم سالپانه اکتفا کنید بلکه می‌توانید جشن‌های ماهیانه به بهانه‌های مختلفی مثل «پایان یافتن ماه» یا «اتمام یک پروژه» داشته باشید.

#### ✓ مراسم نامگذاری برگزار کنید. در بیشتر فرهنگ‌های بومی، نوجوانان به هنگام بلوغ باید مراسم خاصی را بگذرانند که غالباً

در این مراسم برای آن‌ها نام جدیدی نیز انتخاب می‌شود. مردم با انتخاب اسم برای این کودک، ورود او را به خانواده و جامعه خوشامد می‌گویند. مراسم نامگذاری مجدد به افراد امکان می‌دهد تا با واقعیت وجودی خود ارتباط برقرار کرده و آن را به روز دهند. شما نیز می‌توانید این عمل را در مورد فرزندان‌تان انجام دهید.

#### ✓ داستان‌های خانوادگی تعریف کنید. داستان‌های خانوادگی چه در مورد رویدادهای خانوادگی باشند و چه در مورد

سایر رویدادهای مربوط، سبب می‌شوند افراد در مورد پیشینیان خودشان اطلاعاتی بدست آورند. در گردهمایی‌های خانوادگی‌تان زمانی را به تعریف این داستان‌ها و نشان دادن اسلایدها، عکس‌ها و یادگاری‌هایی در ارتباط با آن‌ها اختصاص دهید. برای آنکه این تجربه لذتبخش‌تر شود می‌توانید از آلبوم‌های عکس‌های خانوادگی یا فیلم‌های قدیمی استفاده کنید.

#### ✓ رسوم خاصی را برای شام خوردن برقرار کنید. برای آنکه اعضای خانواده هنگام صرف شام ارتباط بیشتری با هم



داشته باشند، به هریک از آن‌ها فرصت دهید که در مورد دو اتفاق خوب و دو اتفاق بدی که آن روز برایشان افتاده صحبت کنند. این بهترین فرصت برای درد و دل اعضای خانواده با یکدیگر است و سبب افزایش صمیمیت میان آن‌ها می‌شود.

#### ✓ با هم عبادت کنید. برای بسیاری خانواده‌ها، حضور در

مراسم مذهبی یکی از رسوم خانوادگی عمده به شمار می‌رود. مراسم مذهبی خانواده‌ها را به مجموعه‌ای از باورها و حمایت‌ها و نیز به یک قدرت برتر ارتباط می‌دهد و برای آن‌ها فرصتی جهت با هم بودن فراهم می‌آورد. شرکت خانواده در

مراسم مذهبی یکی از بهترین راه‌های نمایش ایمان و اعتقاد خانواده و ایجاد زمینه‌ی معنوی برای فرزندان به شمار می‌رود.

آنچه اهمیت دارد این است که شما راه‌هایی برای با هم بودن پیدا کنید که مناسب خانواده‌ان باشد. اینکه این راه‌ها با معیارهایی که در کتاب‌ها می‌خوانید یا راه و روش همسایگان شما منطبق باشند یا نباشند اصلاً اهمیت ندارد. راه درست راهی است که سبب افزایش صمیمیت، ارتباط، پیوستگی و تعلق خاطر میان اعضای خانواده شود. لازم نیست پیرو اصول خاصی باشید، بلکه مهم آن است که اصولی که از آن‌ها پیروی می‌کنید موثر واقع شوند و مناسب وضعیت شما باشند. سایر اصولی که می‌توانید در برقراری رسومی خاص در خانواده از آن‌ها استفاده کنید جدول ۲ ذکر شده‌اند.

### جدول ۲: چگونه می‌توان رسومی معنادار را در زندگی خانوادگی برقرار کرد؟

تمامی رسوم، از ساده‌ترین آن‌ها گرفته تا پیچیده‌ترینشان، چهار ویژگی اساسی دارند که در کنار یکدیگر سبب می‌شوند یک رسم برای افراد معنا و اهمیت خاصی پیدا کند:

۱- بزرگداشت خود: معمولاً یک ریتم متمرکز بر یک شخص یا عده‌ای از اشخاص است و به او یا آن‌ها کمک می‌کند که ویژگیهای خاص خود را نشان دهند یا توانمندیها و ویژگیهای منحصر به فرد خود را بشناسند. مثلاً ممکن است شما هنگام خواب برای فرزندانان قصه بگویید تا از این طریق با آن‌ها پیوند عاطفی برقرار کنید، یا دختر شما در جشن فراغت از تحصیل شرکت کند تا از این طریق گامی به سوی آینده‌اش بردارد.

۲- وابسته بودن به مکانی مقدس یا خاص: چون هدف از برقراری رسوم، ایجاد تغییر است، لذا لازم است در محیطی خاص و فارغ از زندگی روزمره برگزار شوند. می‌توانید یک رسم را در محل عبادت خود، مکانی خاص در خارج از خانه، محلی آرام برگزار کنید؛ یا می‌توانید با تعدادی شمع، یک موسیقی، یا تعدادی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه فرزندانان، در محیط خانه خودتان تغییراتی ایجاد کنید.

۳- انتقال: این بخش از رسوم به نقش جدیدی که یک فرد می‌پذیرد یا ورود او به مرحله‌ای جدید از زندگی مربوط می‌شود، دخترتان ۱۲ ساله می‌شود و شما برای او جشن تولد می‌گیرید و به او هدایایی می‌دهید، یا خانواده شما دور هم جمع می‌شوند تا پنجاهمین سالگرد ازدواج پدر بزرگ و مادر بزرگ را جشن بگیرند. اغلب، این بخش از رسوم جنبه نمادین دارد.

۴- ارتقاء کیفیت زندگی شخصی: برای آنکه یک رسم معنادار باشد، باید به شخص امکان دهد که به واقعیت وجودی خود بی‌برده و آن را بپذیرد، فرزند شما که به سن نوجوانی رسیده اکنون می‌تواند امتیازات بیشتری داشته باشد و مسئولیت بیشتری را بپذیرد؛ یا فرزند نوجوان شما که به موفقیتی دست یافته می‌فهمد خانواده‌اش به او افتخار می‌کنند.

### عامل چهارم: در روابط خود نقشی فعال داشته باشید.

بیشترین کاری که می‌توانید برای فرزندانان انجام دهید این است که به حرف‌های آن‌ها گوش دهید و یا آن‌ها صحبت کنید. ارتباط فعال، از ارکان اساسی یک خانواده موفق به شمار می‌رود. منظور من از ارتباط فعال، گفتگویی معنادار است که به نیاز تک تک اعضای خانواده به پذیرش، حرمت نفس، تشویق و امنیت خاطر توجه دارد و در پی برآورده ساختن آن نیازها است. شما به هنگام ارتباط فعال، به حرف‌های طرف مقابل خود گوش می‌دهید تا منظور او را درک کنید. پاسخ‌هایی که می‌دهید خنثی و فاقد قضاوت ارزشی هستند، گفتار تنبی‌پرده و صادقانه است و همواره سعی دارید خدشه‌ای به روابط خانوادگی مستحکم و محبت‌آمیزتان نشود.

اما متأسفانه این روزها گفتگوهای خانوادگی عمدتاً حول محور مشکلات هستند و اغلب اوقات اعضای خانواده فقط درباره مشکلاتشان با یکدیگر صحبت می‌کنند. اگر شما جزو افرادی هستید که فقط درباره مشکلاتتان با یکدیگر صحبت می‌کنند، شک نکنید که روابطتان با مشکل مواجه خواهد شد. سعی کنید گفتگوها و ارتباطات شما محدود به مواقعی که مشکلی روی داده یا از دست یکدیگر دلگیر هستید یا اتفاقی افتاده که شما را ناراحت کرده، نباشد بلکه در مواقع شادی و خوشحالی و در مورد چیزهای خوب نیز با هم صحبت کنید.

در بعضی خانواده‌ها، اعضای خانواده اصلاً با هم ارتباط کلامی ندارند و صحبت نمی‌کنند، و این مساله بیش از آنچه شما تصورش را می‌کنید مشکل‌ساز است. شواهد پژوهش‌های بالینی حاکی از آن است که میزان مشکلاتی که فرزندان یک خانواده به آن دچار می‌شوند با میزان ارتباطات کلامی میان اعضای خانواده ارتباط معکوس دارد؛ یعنی هرچه میزان ارتباط کلامی در خانواده کمتر باشد، بچه‌ها در خارج

از خانه با مشکلات بیشتری مواجه خواهند بود. بنابراین، باید اعضای خانواده را به ارتباط فعال با یکدیگر تشویق کنید. در ادامه راهبردهایی به این منظور ارائه شده است:

**۱- درباره مسائل جزئی و کم اهمیت صحبت کنید.** بهتر است در مورد مسائل جزئی، مثل اتفاقاتی که در طول روز برای شما یا فرزندان افتاده است صحبت کنید. با این کار، ارتباط کلامی میان اعضای خانواده تسهیل می‌شود و آن‌ها بهتر می‌توانند با هم صحبت کنند و این مسأله به ویژه در مواقع بروز مشکل از اهمیت، بسیار برخوردار است. برای درک بهتر این مسأله مثالی می‌زنم: اگر تاکنون سر و کارتان به اورژانس افتاده باشد یا در بیمارستان بستری شده باشید حتماً متوجه شده اید که یکی از اولین کارهایی که در چنین موقعیتی انجام می‌شود IV لاین (سوزنی که به داخل یکی از رگ‌های دست وارد و در آنجا ثابت می‌شود و تزریق سرم یا آمپول به بیمار از طریق آن صورت می‌گیرد) برای بیمار است. این کار بدین منظور صورت می‌گیرد که راهی مستقیم به جریان خون بیمار وجود داشته باشد تا از طریق آن بتوان داروها را مستقیماً وارد جریان خون وی کرد. به همین منوال صحبت کردن در مورد مسائل جزئی، راه را برای صحبت کردن در مورد مسائل جدی هموار می‌کند. اگر در مورد مسائل جزئی با آن‌ها صحبت نکرده باشید چطور انتظار دارید که بتوانید مسائل جدی را خیلی راحت با آن‌ها مطرح کنید؟ هرچه بیشتر با هم صحبت کنید پیوندتان با یکدیگر مستحکم‌تر می‌شود و بهتر و راحت‌تر می‌توانید با هم صحبت کنید.

**۲- موقعیت یا زمینه ارتباط را تغییر دهید.** حتماً متوجه شده‌اید زمانی که با فرزندان در محیطی امن صحبت می‌کنید نسبت به زمانی که آن‌ها را روی صندلی یا پشت میز می‌نشانید بیشتر احساس راحتی می‌کنند، بیشتر حرف‌هایتان را می‌پذیرند، و معمولاً راحت‌تر صحبت می‌کنند. اگر آن‌ها را روی صندلی، یا پشت میز نشانید آن‌ها نسبت به شما ظن می‌شوند و حالت دفاعی به خود می‌گیرند و با شما ارتباط برقرار نمی‌کنند. در چنین شرایطی آن‌ها واقعیت را بیان نمی‌کنند. گفته‌هایشان واقعیت ندارد. گوش کردن آهنگ به همراه فرزندان، همراهی کردن با آن‌ها در کارهایی که انجام می‌دهند و بازی کردن با آن‌ها همگی از راه‌هایی هستند که سبب شکسته شدن دیوارهای میان شما می‌شوند و برقراری ارتباط و صحبت کردن راسه‌ولت می‌بخشند. اگر گفتگوی شما با فرزندان شبیه به بازجویی نباشد، آن‌ها مسائل بیشتری را با شما در میان می‌گذارند و بیشتر با شما ارتباط برقرار می‌کنند.

از هر زمانی برای صحبت کردن استفاده کنید - در اتومبیل، هنگام بازی، یا قبل از خواب، مهم آن است که سعی کنید زمانی را برای ارتباط و صحبت تک به تک با فرزندان اختصاص دهید.

**۳- خودتان را با خواسته‌ها و نیازهای فرزندان هماهنگ کنید.** اگر فرزندان کاری انجام می‌دهد که در وهله اول برایتان قابل درک نیست نباید او را سرزنش کنید یا مورد انتقاد قرار دهید بلکه باید خودتان را با او سازگار کنید. اگر پسر ۱۴ ساله شما به موسیقی رپ علاقمند است و این موسیقی از رادیو پخش می‌شود به او اجازه دهید به موسیقی مورد علاقه‌اش گوش دهد. شما نه تنها باید خود را موسیقی‌های مورد علاقه فرزندان هماهنگ کنید، بلکه باید از تمامی فعالیت‌ها و علایق او (موضوعات مورد علاقه‌اش در مدرسه، سایتهای اینترنتی مورد علاقه او، دوستان و ...) هماهنگ شوید. سعی کنید بفهمید در زندگی و درددل و ذهن آن‌ها چه می‌گذرد، سپس سعی کنید متقابلاً به مسائل زندگی یکدیگر اهمیت دهید. برای اینکار لازم است به علایق هم احترام بگذارید.

**۴- درباره مسائل و موضوعات حساسی مثل سیاست یا مذهب بحث کنید.** هدف از این قبیل مباحثات این است که به فرزندان یاد دهید که چطور عقایدشان را ابراز کنند و چطور ارتباط برقرار کنند. این بحث‌ها به هیچ وجه جنبه مشاجره ندارند بلکه هدف از آن‌ها این است که به کودکان فرصت داده شود تا عقایدشان را آزادانه و بدون ترس از انتقاد بیان نمایند. **فراهم آوردن فرصت ابراز وجود برای کودکان یکی از راههای تقویت اعتماد به نفس و ارتقای مهارت‌های ارتباطی آن‌ها به شمار می‌رود.**

**۵- کارهای دسته جمعی انجام دهید.** هدف از این کار تقویت روح مشارکت و همکاری میان اعضای خانواده است. نقاشی کردن در دیوار اتاق‌ها، تمیز کردن خانه، شستن ماشین، ساختن یک خانه عروسکی، ساختن یک گلخانه، یا رسیدگی به باغچه خانه از جمله کارهایی هستند که می‌توانید آن‌ها را به اتفاق اعضای خانواده انجام دهید. کارهای دسته‌جمعی فرصت بسیار مناسبی برای ارتباط و مشارکت در انجام یک کار فراهم می‌آورند.

از هم اکنون ارتباط برقرار کردن را در صدر فعالیت‌های خود در خانواده قرار دهید حتی اگر مجبورید در همه موارد خودتان پیشقدم شوید. این کار سبب تقویت روابط خانوادگی شما می‌شود، پلی میان شما و سایر اعضای خانواده ایجاد می‌کند و به شما در پرورش اصالت وجودی هریک از فرزندان کمک می‌نماید.

## عامل پنجم: چگونگی مقابله با بحران‌ها را یاد بگیرید.

وقوع بحران در خانواده، امری اجتناب‌ناپذیر است. فقط زمان آن مشخص نیست. صرف نظر از اینکه زندگی‌تان چقدر آرام است و صرف نظر از اینکه چقدر والدین خوبی هستید، حتماً در زندگی دچار بحران خواهید شد و این بحران زندگی خانوادگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ممکن است روزی متوجه شوید که فرزندتان به مواد مخدر یا الکل معتاد است، ممکن است روزی یکی از اعضای خانواده‌تان به یک بیماری مزمن مبتلا شود. شاید روزی از همسرتان طلاق بگیرید یا متوجه شوید فرزندتان عاداتی پیدا کرده که از نظر شما مطلوب نیست. شاید پسران در مدرسه دچار افت تحصیلی شود. در زندگی مشکلات بیشماری وجود دارد که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید چون زندگی افت و خیز دارد. یکی از ویژگی‌های برجسته خانواده‌های موفق این است که در مواجهه با مشکلات نمی‌هراسند یا پشت یکدیگر را خالی نمی‌کنند. در یک خانواده موفق، اعضای خانواده به یکدیگر وفادارند و هرچه بیشتر با مشکلات مواجه می‌شوند توانایی بیشتر پیدا کرده و پیوندشان مستحکم‌تر می‌شود.

در بروز برخی بحران‌ها خود ما مقصریم؛ اما برخی دیگر از محیط پیرامون ما نشأت می‌گیرند. اما یک بحران، صرف نظر از منشأ آن، زنگ خطری است که به ما می‌گوید مشکلی در خانواده وجود دارد که ممکن است ثبات و یکپارچگی آن را به خطر اندازد و به خاطر داشته باشید که برخی رویدادها ممکن است از نظر شما یک بحران نباشند اما از دید فرزندانتان بحرانی شدید تلقی شوند. خانواده‌هایی وجود دارند که در مواجهه با بحران‌ها دستخوش ترس و وحشت می‌شوند و از هم فرو می‌پاشند. اعتقاد این قبیل خانواده‌ها به باورهایی که حاصلی جز محدودیت عملکرد ندارند سبب می‌شود که در مقابله با مشکلات ناتوان و درمانده باشند. این باورها از اهمیت بسیاری برخوردارند. چون به عقیده من مردم در زندگی سرنوشتی را برای خود رقم می‌زنند که به باور خودشان شایسته‌اند. اگر شما پدر یا مادری هستید که باور دارید آرامش و آسودگی و تمامی خوبی‌های زندگی متعلق به دیگرانی است که سزاوار خوبی‌ها هستند و شما از آن سهمی ندارید، شک نکنید که خانواده شما سرنوشتی دردناک خواهد داشت. این نوع والدین تابع بی‌چون و چرایی این باورند که هر بحرانی که پیش می‌آید سخت و دشوار و برخورد با آن غیرممکن است. آن‌ها تسلیم عاقبتی تیره و تار شده‌اند و هیچگونه مقاومتی در برابر آن نشان نمی‌دهند.

از سوی دیگر، شک ندارم با خانواده‌هایی نیز برخورد داشته‌اید که با شدیدترین بحران‌ها برخوردی سازنده و مفید دارند. آن‌ها بحران‌ها را مشکلاتی حل شدنی تلقی می‌کنند و معتقدند که «ما باید بحران را پست سر بگذاریم و حتماً راهی برای این کار پیدا خواهیم کرد.» در نتیجه آن‌ها بهتر می‌توانند راه‌حل‌های موثری برای حل و فصل بحران‌ها پیدا کنند و کمتر احتمال دارد که راه‌حل‌های موثر و مفید را از قلم ببندازند. این خانواده‌ها از این مهارت برخوردارند که بحران‌ها را حل و فصل کنند و قویتر از همیشه آن‌ها را پشت سر بگذارند. آن‌ها به دنبال هر بحران، توجهشان به مسائل بیشتر می‌شود، مهارت بیشتری را در اولویت‌بندی مسائل پیدا می‌کنند، درک شفاف‌تری از اصول اخلاقی بدست می‌آورند و در زندگی و روابط خانوادگی خود هدفمندی بیشتری پیدا می‌کنند. بدانید: اینکه آیا یک بحران سبب تباهی مطلق خانواده شما یا تقویت توانمندی و ارتقاء مهارت‌های آن در مقابله با شدايد و مشکلات می‌شود، به خود شما بستگی دارد. بدترین شرایط می‌تواند بهترین‌ها را برای خانواده شما رقم زند.

در مقابله با یک بحران، زمانی بیشترین شانس را دارید که طوری برنامه‌ریزی کنید که قبل از آنکه بحران به شما صدمه بزند بر آن غلبه کنید.

خانواده باید برای مقابله با بحران‌ها برنامه‌ای داشته باشد که حاوی دستورالعمل‌هایی باشد که نشان دهند در مواقعی که اوضاع از کنترل خارج می‌شود و مشکلی در خانواده پیش می‌آید دقیقاً باید چه کاری انجام دهید. همین الان برای تدوین این برنامه دست به کار شوید. برنامه شما می‌تواند هر یک از موارد زیر را شامل شود:

✓ **پیش از آنکه بحرانی پیش آید آماده باشید.** آنچه به هنگام بروز

بحران اهمیت اساسی دارد این است که برای مقابله با آن آماده باشید. جدول ۳ حاوی فهرستی از علایم هشداردهنده‌ای است که نشان می‌دهند با یک بحران مواجهید یا ممکن است مواجه شوید. بعنوان یک پدر یا مادر، نسبت به این علایم می‌تواند پیامد ناگواری برای فرزندان یا خانواده شما در پی داشته باشد.



✓ **آرامش خود را حفظ کنید.** صرف نظر از اینکه هنگام مواجهه با یک بحران چه احساسی دارید، باید آرامش خود را حفظ کنید. خودتان را کنترل کنید چون با این کار خود باعث می‌شوید دیگر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت خاطر کنند. اگر لازم است، کشیدن نفس عمیق را تمرین کنید چون با کشیدن نفس عمیق اکسیژن بیشتری به مغز شما می‌رسد و بهتر می‌توانید فکر کنید و تصمیم بگیرید.

✓ **احتمال خطر را از بین ببرید.** ممکن است برای این کار لازم باشد شخصاً با پلیس تماس بگیرید، چیزهای خطرناک را از دسترس دور کنید. فرزندان را از ارتباط با برخی افراد بازدارید یا او را از افراد یا محل‌های خطرناک (خطر جسمی یا روانی) دور کنید.

✓ **سعی کنید مشکل را برطرف کنید و به اشخاص کاری**

**نداشته باشید.** یکی از قدرتمندترین ابزارهایی که برای کنترل و غلبه بر بحران‌ها در اختیار دارید این است که تلاش‌تان را صرف برطرف کردن مشکل کنید و به اشخاص کاری نداشته باشید. هرگز به هنگام بروز بحران‌ها و مشکلات، اعضای خانواده را مورد حمله یا سرزنش قرار ندهید. ممکن است وقتی از دست فرزندان ناراحت می‌شوید بخواهید او را مورد سرزنش یا انتقاد قرار دهید اما با این کار، فرزند شما یاد می‌گیرد دفعه بعد که با مشکلی مواجه شد آن را از شما مخفی کند و مطمئن باشید که او دفعه بعد هم دچار مشکل خواهد شد چون یک مشکل اگر حل نشود، وخیم‌تر می‌شود. اما اگر به جای آن، انرژی خود را صرف حل کردن مشکل کنید، هم مشکل حل می‌شود و هم با سرزنش و تنبیه یک نفر موجب گوشه‌گیری و انزوای او نمی‌شوید. با انجام این کار ساده - یعنی سعی کردن در حل مشکلات به جای سرزنش

دیگران - گام مهم دیگری در جهت ایجاد خانواده‌ای موفق برخواهید داشت.

✓ **فاصله‌ها را کنار بگذارید.** وقتی بحرانی بروز می‌کند، معمولاً اعضای خانواده پشت یکدیگر را خالی می‌کنند و یکدیگر را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهند. در چنین شرایطی روابط خانوادگی متوقف شده و تخریب روابط آغاز می‌گردد. آرامش و حمایت از روابط افرادی که انتظار می‌رود خودشان را قبول و باور داشته باشند، رخت برمی‌بندد. هرگز در مواجهه با بحران‌ها به یکدیگر پشت نکنید و روابط خانوادگی را در معرض فشار و خطر فروپاشی قرار ندهید. در عوض فاصله‌ها را کنار بگذارید و از یکدیگر حمایت کنید. در نظر داشته باشید که ارزش روابط شما بیشتر از آن است که آن را با سرزنش و انتقاد در معرض خطر قرار دهید.

اگر اعضای خانواده در مواقع بحران نتوانند حامی یکدیگر باشند، یکپارچگی خانواده به خطر می‌افتد و همکاری برای حل مشکلات عملاً امکان‌ناپذیر می‌شود.

✓ **ارتباط برقرار کنید.** برای خانواده‌ای که با بحران مواجه است، ارتباط برقرار کردن امری حیاتی است. صادق باشید و اعضای خانواده را تشویق کنید تا آزادانه با هم صحبت کنید. بهترین راه انجام این کار این است که از صحبت کردن دست بردارید و کمی هم به حرف‌های دیگران گوش دهید. به فرزندان توجه نمایید و به داستان آن‌ها یا آراء و عقایدشان گوش کنید. بگذارید فرزندان راحت سوال‌هایشان را از شما بپرسند و وقتی از شما سوال می‌کنند با گفتن عباراتی چون «خوشحالم که این سوال را از من پرسیدی» آن‌ها را مورد تشویق قرار دهید. همچنین به آن‌ها بگویید: «من آماده‌ام به سوالهای



تو پاسخ دهم و به نگرانی‌هایت توجه نمایم». وقتی صحبت می‌کنید، گفته‌های شما به اندازه نگرشی که با این گفته‌ها به طرف مقابل انتقال می‌دهید، اهمیت ندارند. این نگرش باید حاکی از امید به یافتن راه حلی برای مشکل و عشق به فرزندان باشد.

#### ✓ **هنگام بروز بحران‌ها، به اعضای خانواده اطمینان دهید که محیط خانه محلی امن است که در آن تحت**

**حمایت و مراقبت خانواده قرار دارند.** ممکن است از رفتار و عملکرد فرزندان رضایت نداشته باشید - قطعاً گرفتن نمرات پایین، سوء مصرف مواد، بی‌بند و باری یا هر نوع بحران دیگر مطلوب شما نیست و شما فرزندان را مسئول رفتارش می‌دانید - اما او باید بداند که شما در کنار هستید و به او کمک می‌کنید که بحران را پشت سر گذارد. در واقع، در یک خانواده سالم، هیچ کس نباید رفتارهای ناشایستی چون خشونت فیزیکی، بدرفتاری روانی یا عاطفی و سوء مصرف مواد را تحمل کند، بلکه شما باید در خلال بحران‌ها در کنار فرزندانتان باشید و به آن‌ها کمک کنید تا بحران را پشت سر بگذارند. شما یاور فرزندانتان محسوب می‌شوید. به آن‌ها بگویید: «من مراقب شما هستم، شما برای من در درجه اول اهمیت قرار دارید و من از شما حمایت می‌کنم.» افزون بر این، به خانواده‌تان بگویید: «زندگی همیشه اینطور نخواهد ماند. ما مشکل را پشت سر خواهیم گذاشت.»

#### ✓ **سعی کنید وضعیت را تا حد ممکن عادی نگه دارید.** ممکن است نتوانید همه کارهای معمول خود را انجام دهید، اما

سعی کنید تا حد امکان امور روزمره معمول و رسوم خانوادگی را حفظ کنید. این کار سبب القای آرامش و ثبات در دیگر اعضای خانواده می‌شود.

#### ✓ **با منابعی که در دسترس دارید تماس برقرار کنید و از آن‌ها استفاده نمایید.** خانواده شما مجبور نیست به تنهایی

با یک بحران مقابله کند. از منابعی که در دسترس شما هستند مثل روحانی، دیگر اعضای خانواده؛ معلمان فرزندان؛ روانشناس و یا مشاور مدرسه؛ پزشک فرزندان؛ گروه‌های حمایتی محلی؛ یا انجمن بهداشت روانی شهر یا استان محل سکونتتان کمک بگیرید. این منابع به شما در یافتن راه‌های سازنده و به کارگیری آن‌ها کمک می‌کنند، پس از آن‌ها کمک بگیرید.

#### ✓ **از هر راه‌حلی استفاده کنید، حتی راه‌حلی که در ابتدا تمایلی به استفاده از آن‌ها نداشتید.** صرف نظر

راه‌حلی از نظر شما مطلوب نیست دلیل نمی‌شود که در مورد خانواده‌تان کارساز واقع نمی‌شود. پس تا یک راه حل، یا حتی یک روش مقابله‌ای مثل فعالیت‌ها تنش‌زدا را به طور کامل امتحان نکرده‌اید آن را کنار نگذارید. شاید به نظر شما آن راه‌حل مفید و موثر نباشد، اما اگر دقیقاً همان چیزی باشد که برای مقابله یا بحران به آن نیاز دارید چه؟ سعی کنید این مسأله را درک کنید که در مواقع بحران باید از قضاوت ارزشی اجتناب کنید و هر راه‌حلی را که ممکن است به شما کمک کند مدنظر قرار دهید. اگر امروز این مسأله را جدی نگیرید ممکن است بعدها خانواده‌تان از این بابت ضرر کند.

#### ✓ **نگران آینده نباشید.** دیگر از خودتان نپرسید «اگر دوباره اتفاق دیگری بیفتد چطور؟» به خاطر داشته باشید که مشکلی

برایتان پیش آمد و شما با موفقیت آن را پشت سر گذاشتید. اگر اتفاق دیگری هم بیفتد، باز با موفقیت آن را پشت سر خواهید گذاشت.

### جدول ۳: علایم هشداردهنده بحران

در اینجا فهرستی از علایم هشداردهنده‌ای که با توجه به آن‌ها می‌توانید احتمال بروز بحران برای عضوی از خانواده را پیش‌بینی کنید ارائه می‌شود.

بزهکاری و خشونت	سوء مصرف مواد	فشار روانی شدید	افسردگی	به خطر انداختن خود یا دیگران
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اذعان به عضویت در گروه‌های خلافکار</li> <li>• پایبندی به شیوه‌ای خاص در لباس پوشیدن</li> <li>• تمایل نامعمول به پنهان کاری</li> <li>• تغییر در رفتار و کناره‌گیری از خانواده</li> <li>• دروغ‌گویی مکرر در مورد رفتارها و فعالیت‌ها</li> <li>• کاهش نمرات تحصیلی</li> <li>• فرار یا تأخیر از مدرسه</li> <li>• تخطی مکرر از قواعد و قوانین</li> <li>• تماشا کردن دائمی موسیقی‌ها، یافیلیم‌های گروه‌های خلافکار</li> <li>• وجود شواهدی از صدمات جسمی و دروغ‌گویی در مورد علت آن‌ها</li> <li>• به دست آوردن پول، لباس و CDهای موسیقی که منبع آن‌ها مشخص نیست.</li> <li>• مصرف آشکار مواد مخدر و الکل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عوض شدن دوستان، اعتیاد بهترین دوستان جدید فرد به مواد مخدر.</li> <li>• بی‌توجهی به وضعیت ظاهری</li> <li>• کاهش حضور و مشارکت در خانه کاهش علاقه به تفریح، ورزش یا فعالیت‌های مورد علاقه</li> <li>• تحریک‌پذیری، تغییرات شدید در روحیات فردی</li> <li>• تغییر در عادات خوردن و خوابیدن</li> <li>• عدم توجه به ارزش‌های خانوادگی</li> <li>• دروغ‌گویی</li> <li>• تغییر در عملکرد تحصیلی، تأخیر در مدرسه رفتن، فرار از مدرسه</li> <li>• گم کردن پول، متعلقات شخصی، داروهایی که برای فرد تجویز شده</li> <li>• استفاده از طرز گفتاری که شبیه افراد بی‌سرو پا و معتاد است</li> <li>• فرمز یا سرد و بی‌روح بودن چشم‌ها یا آب ریزش بینی بدون ابتلا به حساسیت یا آلرژی</li> <li>• سابقه الکلیسم یا سوء مصرف مواد مخدر در خانواده</li> <li>• پیدا شدن لوله، کاغذ لوله شده، شیشه دارو، فندک، یا وسایل مشکوک دیگر در لوازم شخصی فرد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرکز بر مشکل به خاطر بروز و رویدادی ناگوار</li> <li>• ترس شدید، درماندگی یا وحشت</li> <li>• فقدان واکنش‌های عاطفی و هیجانی نسبت به همه چیز (بی‌اعتنایی، کرختی و بهت زدگی)</li> <li>• افت سطح هشیاری نسبت به محیط («گیج و منگ بودن»)</li> <li>• یاد زدودگی، بویژه در مورد رویدادی ناگوار</li> <li>• کابوس‌های شبانه و تصاویر ذهنی تکرار شونده از افکار ترسناک</li> <li>• ضعف تمرکز</li> <li>• تحریک‌پذیری و بیقراری</li> <li>• مشکلات خواب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ازدست دادن علاقه به تمامی فعالیت‌ها، به ویژه فعالیت‌هایی که قبلاً به آن علاقه داشته است.</li> <li>• اختلال در اشتها، همراه با کاهش یا افزایش وزن</li> <li>• مشکل در خوابیدن</li> <li>• تحریک‌پذیری و بیقراری</li> <li>• کاهش انرژی</li> <li>• احساسات شدید بی‌ارزشی و گناه</li> <li>• مشکل در تمرکز یا فکر کردن به راه‌حل‌ها</li> <li>• افکار خودکشی</li> <li>• توهمات، هذیان‌ها یا بدبینی شدید نسبت به دیگران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صحبت کردن در مورد انجام یک جرم یا رفتاری خشونت‌آمیز، به ویژه نسبت به خود و با طرح و برنامه قبلی.</li> <li>• انجام اعمال برنامه ریزی شده، مثل تهیه اسلحه یا خریداری سموم یا قرص‌های خواب‌آور.</li> <li>• بخشیدن اموال و دارایی‌های با ارزش</li> <li>• ارتکاب به اعمالی که خود یا دیگران رابه خطر می‌اندازد.</li> <li>• بی‌توجهی به وضعیت ظاهری]</li> <li>• سوء مصرف مواد مخدر یا الکل</li> <li>• منزوی ساختن خود (فرار از منازل، ترک تحصیل و غیره)</li> <li>• بروز تغییرات شدید در رفتار و روحیات فردی</li> <li>• داشتن دوست یا فامیلی که مرتکب رفتاری خشونت‌آمیز یا خودکشی شده است.</li> <li>• کاهش یا افزایش وزن</li> <li>• بروز مشکلاتی در الگوی خواب و بیداری فرد (برخوابی یا کم خوابی)</li> <li>• ضعف دائمی در توانایی قضاوت صحیح</li> </ul>

✓ **برای دردها و رنج‌های خود معنایی پیدا کنید.** اجازه ندهید که بی هیچ دلیل و معنایی و هدفی، متحمل درد و رنج شوید. سعی کنید برای دردها و رنج‌هایی که در زندگی متحمل می‌شوید ارزش و معنایی پیدا کنید. منظور من این نیست که هرچه زودتر در زندگی شما اتفاق می‌افتد جنبه مثبت دارد. روشن است که چنین چیزی منطقی نیست. بلکه منظورم این است که وقتی مشکل و واقعه بدی برای یکی از فرزندان یا دیگر اعضای خانواده‌تان اتفاق می‌افتد می‌توانید از آن درس بگیرید تا در آینده بهتر بتوانید از او و دیگر فرزندان‌تان مراقبت و محافظت کنید، می‌توانید شاهد این باشید که فرزندان‌تان از این رهگذر، چگونگی برخورد و غلبه بر شداید را یاد می‌گیرند، می‌توانید به دیگرانی که به مشکلاتی شدیدتر از مشکل شما دچارند کمک کنید، می‌توانید با انجام برخی فعالیتهای اجتماعی معنایی برای درد و رنج خود و تغییر موقعیت و شرایطی که بحران در آن روی داده پیدا کنید و به این ترتیب از دیگر خانواده‌ها نیز محافظت و مراقبت کنید. اگر از درد و رنج و مشکلاتی که در زندگی با آن‌ها روبرو شده‌اید عبرت بگیرید، شداید زندگی می‌تواند برای‌تان ارزشمند و مفید باشند.

وقتی این پنج عامل کلیدی در موفقیت خانواده را در خانواده خود به کار گیرید، توجه دیگر اعضای خانواده نیز جلب می‌شود و آن‌ها نیز می‌فهمند که اوضاع تغییر کرده است. گاهی اوقات حتی ساده‌ترین چیزها نیز می‌توانند سبب جلب توجه خانواده شما شوند و آن‌ها را از این واقعیت که شرایط تغییر کرده و همه چیز عوض شده آگاه نمایند. در ادامه چند توصیه ساده اما موثر ارائه می‌شود که می‌توانند بروز تغییر در زندگی خانوادگی روزمره را نشان دهند. این تغییرات سطحی هیچ نتیجه‌ای ندارند جز اینکه توجه همه را جلب می‌کنند و همه می‌فهمند که روند زندگی خانوادگی شما تغییر کرده است، پس از همین امروز شروع کنید. کار را با توصیه‌های زیر آغاز کنید و سعی کنید خودتان نیز مواردی به آن اضافه نمایید:

- ✓ بگذارید فرزندان‌تان دکوراسیون اتاقشان را تغییر دهند و آنطور که می‌خواهند آن را بچینند.
- ✓ شام را به جای آشپزخانه در اتاق پذیرایی صرف کنید.
- ✓ رنگ دیوارهای مهمانخانه یا اتاق خود را تغییر دهید.
- ✓ به جای اینکه مرتباً تلویزیون تماشا کنید گاهی اوقات موسیقی بگذارید.
- ✓ چیدمان اثاثیه منزل خود را تغییر دهید.

اگر این کارهای را در خانه خود انجام دهید، پیشرفت غیرقابل‌تصورى را در کیفیت زندگی خانوادگی و روابط میان اعضای خانواده شاهد خواهیم بود. اگر علیرغم سعی و تلاشی که به خرج می‌دهید نمی‌توانید به تغییرات مورد نظر‌تان دست یابید، صبور باشید تا تغییر حاصل شود.



ممکن است فکر کنید رفتار خود و ویژگی‌ها و شرایط محیط خانواده را تغییر داده‌اید. اما در واقع چنین نباشید. مثلاً ممکن است تصور کنید بیشتر از قبل به فرزندان‌تان از نظر عاطفی رسیدگی می‌کنید و تعاملات‌تان با اعضای خانواده بهتر شده است. اما شاید دیگران اینطور فکر نکنند. بنابراین لطفاً صبور باشید: بکار بستن عوامل یاد شده در زندگی خانوادگی به تلاش و کوشش فراوان، تعهد و پشتکار نیاز دارد. با خودتان روراست باشید و اگر هنوز در به کارگیری پنج عامل ذکر شده در زندگی خانوادگی‌تان مشکل دارید بدانید که ممکن است شما یا بعضی دیگر از اعضای خانواده‌تان علاوه بر عدم آگاهی از چگونگی ایجاد خانواده ای موفق و سالم، مشکلات دیگری نیز داشته باشید. ممکن است شما درگیر تعارضات جدی و مزمن یا تألماتی باشید و به خاطر

وجود آن‌ها نتوانید پنج عامل موفقیت را در زندگی خانوادگی‌تان به کار بندید. شما نمی‌توانید چیزی را که ندارید به کسی ببخشید و این باعث می‌شود نتوانید پنج عامل مذکور را به کار ببندید. اگر مسأله این است، بازهم راه‌حلش در دست خود شما است. هرچند ممکن است از وجود چنین موانعی آگاه نباشید، اما اینکه نمی‌توانید به موقع تغییرات لازم را ایجاد کنید، نشانی از وجود این موانع است. پس در پی کمک گرفتن برآیید. بعنوان رهبر خانواده وظیفه شما است که برای ایجاد تغییرات مورد نظر، هرکاری که لازم است را انجام دهید.

برای تحقق بخشیدن به این پنج عامل در خانواده می‌توانید از **یک روانشناس، روانپزشک، مددکار اجتماعی، یا یک روحانی** کمک بگیرید.