

پیام مشاور خانواده سالم وناسالم

بسیاری از کسانی که سرپرست یا عضو خانواده ای آشفته و ناسالم هستند، فکر می کنند خانواده ای طبیعی، خوب و کارآمد دارند. به راستی وقتی واژه طبیعی (یا بهنجار و معمولی) به کار برده می شود و برای مثال گفته می شود «خانواده طبیعی»، منظور چیست؟ آیا طبیعی بودن به معنای سالم بودن است؟ اغلب از روی عادت، «طبیعی بودن» برای توصیف وضعیت هایی که عمومیت دارند و همگانی هستند، به کار برده می شود. مثلاً در جامعه ای که خانواده ها از تنبیه بدنی برای کنترل رفتار اعضای خود استفاده می کنند، کتک زدن عملی طبیعی است چرا که در خانواده های آن جامعه، تنبیه بدنی عمومی و همگانی است. همچنین در جوامعی که خانواده ها به دختران خود اجازه تحصیل نمی دهند، بی سواد نگاه داشتن دختران از نظر مردم آن جامعه عملی طبیعی است. اینها خانواده های خود را خانواده های طبیعی می انگارند. ولی آیا این نوع از خانواده ها، «خانواده های سالمی» هستند؟ استفاده از واژه های خوب و کارآمد برای توصیف خانواده هایی که به نظر سرپرست و اعضای آنها وظایف خود را نیز انجام می دهند، نمی تواند به معنی سالم بودن آن خانواده باشد. وقتی می گوئیم خانواده خوب و کارایی داریم اغلب منظور این است که: ما همیشه جایی برای خوابیدن، سقفی روی سر و غذایی برای خوردن داشته ایم، مدرسه رفته ایم یا می رویم و در فرصت های خاصی در کنار والدین خود بوده ایم. بدون شک، وجود چنین شرایطی در خانواده ضروری است، اما برای یک خانواده سالم این شرایط کافی نیست.

خانواده سالم نیازهایی فراتر از مسکن، غذا، تحصیل و حتی امنیت جسمی و جنسی اعضای خود را برآورده می سازد. اعضای خانواده به خصوص کودکان به نوازش، در آغوش گرفتن، شنیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن نیز نیاز دارند. ما احساس هایی داریم که لازم است به آنها اجازه داده شود تا ابراز شده و پذیرفته شوند، چیزهایی را از دست داده و می دهیم که نیاز داریم برای آنها سوگواری کنیم، ما به صداقت نیاز داریم تا بتوانیم خود حقیقی مان را آشکار کنیم و خلاقانه زندگی معنوی داشته باشیم. بنابراین واژه های «طبیعی و خوب» که از روی عادت استفاده می شوند، نمی توانند بیانگر سلامت خانواده باشند. از این رو، مناسب تر است برای توصیف خانواده از واژه های «سالم یا ناسالم» استفاده کنیم.

خانواده ناسالم

خانواده ناسالم آن خانواده ای نیست که آشکارا غیرطبیعی، بد و ناکارآمد باشد، بلکه برعکس خانواده های ناسالم اغلب طبیعی و خوب به نظر می رسند. این خانواده ها در ظاهر خود را خوب جلوه می دهند. آنها برای تظاهر، دروغ و فریب کاری که از آن با عنوان «زرنگی» یاد می کنند بیشتر از صداقت، ارزش قائل می شوند. بددهنی، پرخاشگری، تنبیه و سرزنش در این خانواده ها عادی است. آنها به داشتن و به دست آوردن و به طور کلی به جذب و تصاحب بی قید و شرط هر آنچه در دنیای بیرون از خود فرد است بیشتر از بودن و همانی که در واقع هستند اهمیت می دهند. فرزندان و اعضای چنین خانواده هایی به لحاظ جسمی به شکل بزرگسالانی درمی آیند که فقط نقش آدم بزرگ را بازی می کنند، بدون این که از درون رشد کرده و بزرگ شده باشند. بنابراین آنها «کودکان بزرگسال» (و به عبارتی «هم وابسته» می شوند. یعنی کسانی که از درون احساس خلأ و پوچی می کنند و به سختی در تلاشند این خلأ را به طریقی ناسالم پر کنند. معمولاً در خانواده های ناسالم که والدین و سرپرست خانواده، خود کودکان بزرگسال خانواده های ناسالم هستند، قوانین تقریباً پنهان و ناگفته ای به اجرا درمی آیند که بیشتر در خدمت برآورده ساختن نیازهای ارضا نشده والدین است تا فرزندان آنها.

برخی از شایع ترین قوانین فوق عبارت اند از:

- احساسات خود را نباید ابراز کنید. بروز احساساتی از قبیل شادی و شعف، آرامش، رنج، نشاط و لذت، حسادت، غرور، ترس، شهامت، عشق و تنفر در این خانواده ها ممنوع است. تنها احساساتی که در خانواده ناسالم اجازه بروز دارند غم و عصبانیت یا پرخاشگری است.
- مطابق گفته های ما (والدین یا سرپرست خانواده) رفتار کنید نه مطابق رفتار ما. به عبارتی با این قانون چنین پیامی به اعضای خانواده داده می شود: اگر ما دروغ می گوئیم شما نگوئید. دروغ خوب نیست!
- باید کامل و بی عیب و نقص بود. در خانواده ناسالم، «کمال»، دست یافتنی است و اشتباه نابخشودنی. بنابراین کودکان برای جلب حمایت، دریافت توجه و تأیید، در حد کمال تلاش می کنند. تلاشی که برای آنها جز رنج، ناامیدی و شکست چیزی به همراه ندارد. در نتیجه با هر اشتباه و شکستی، سراسر وجود آنها را احساس گناه و بی ارزشی فرا می گیرد.
- خود خواه نباشید. یعنی خودت نباش، خودی باش که ما و دیگران می خواهیم. آن وقت ما شما را به عشق مشروط و تأیید خود، پاداش می دهیم. به عبارت دیگر، خانواده ناسالم با قانون خودخواه نباش، به اعضای خانواده یاد می دهد که نیازهایشان را به طور مستقیم و با درخواست صادقانه مطرح نکنند؛ بلکه به طور غیرمستقیم و با مراقبت کردن از دیگران و برآوردن نیازهای آنها، به نیازهای خود پاسخ دهند. عجیب این که چنین افرادی در بزرگسالی قادر به بخشیدن نیستند و واقعاً خودخواه خواهند شد.
- باید به قوانین خانواده وفادار بود و درباره مشکلات خانواده هرگز با کسی گفت و گو نکرد. این نوعی انکار است که خانواده ناسالم آن را به کار می برد تا اعضا با حقایق مربوط به فقدان صمیمت و شادی در خانواده مواجه نشوند و خانواده ناسالم بتواند به اصطلاح به طور «طبیعی» به بقای خود ادامه دهد.
- قوانین دیگری هم وجود دارد از قبیل: «همیشه خودت را خوب جلوه بده، حق با ماست و دیگران همیشه اشتباه می کنند، زیادی سؤال نکن و...»
- نتیجه: رشد کردن و بزرگ شدن در خانواده ناسالم تقریباً سه نوع احساس را در ما پایدار می سازد: ترس، خجالت و ناامنی. حتی پس از ترک خانواده اولیه خود و تشکیل خانواده جدید، ما این احساس ها را با خود خواهیم داشت. چرا که تنها احساس هایی هستند که ما یاد گرفته ایم. چنین وضعیتی بستر پیدایش انواع مشکلات و اختلالات رفتاری، روانی و معنوی را فراهم خواهد ساخت.

خانواده سالم

- خانواده سالم خانواده ای است که به طور بنیادین از سلامت و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می کند.
- در خانواده سالم فضای مقتدرانه ای وجود دارد اما این اقتدار انعطاف پذیر نیز هست. بدین معنی که قبل از این که تصمیمی گرفته شود که بر تمامی اعضای خانواده تأثیرگذار باشد نظر دیگران شنیده می شود و هر عضو احساس خود را که بر تصمیم گیری تأثیرگذار است، بیان می کند.
- ر خانواده سالم برای هر عضو خانواده فرصت مناسبی وجود دارد که بتواند با دیگران دور هم جمع شوند و زمانی را با یکدیگر سپری کنند. اعضای خانواده با مشارکت در این لحظه ها، احساس می کنند عضو خاص و پذیرفته شده خانواده

هستند. البته فقط با هم بودن، آن هم به مدت طولانی به معنی ارزشمند بودن آن زمان نیست بلکه والدین و فرزندان در آن لحظه به تبادل فکرها، احساس ها و عقاید خود می پردازند.

- در چنین خانواده هایی به فعالیت های تفریحی شادی بخش، بازی و سرگرمی، به اندازه فعالیت های مسئولانه ای از قبیل امور روزمره خانه داری، وظایف خانوادگی، کارهای مدرسه و مشاغل خارج از خانه، اهمیت و ارزش داده می شود.
- خانواده سالم احساس های یکدیگر را می پذیرند و نه تنها اجازه می دهند که این احساس ها ابراز شوند بلکه یکدیگر را تشویق می کنند تا افزون بر بروز احساس های غم و خشم، دامنه وسیعی از احساس ها، نشان داده شوند. بروز این احساس ها فقط محدود به کلام و صحبت کردن درباره آنها نیست، بلکه خانواده، پذیرای احساس هایی مانند گریه کردن، در آغوش گرفتن یا حتی فریاد اعتراض سر دادن نیز هست.
- در خانواده سالم احساسات رنج آور از قبیل ترس، خجالت، خشم، غم، تنفر و ... برای مدت طولانی دوام نمی یابند. اگرچه اعضای خانواده تشویق می شوند که احساسات خود را بروز دهند ولی این ابراز احساسات در جهت کار کردن بر روی احساس های مزبور و رهایی از آنهاست. این بدین معنی است که آنها برای مثال ضمن این که می آموزند خشم خود را به شکل مناسب ابراز نمایند، بخشیدن را هم یاد می گیرند.
- در خانواده های سالم برای برآوردن نیازهایی از قبیل مورد تأیید واقع شدن، جلب توجه و محبت، صمیمیت و... از امکانات مادی استفاده نمی شود، از طرفی کمبود امکانات مادی مانع جدی برای برآوردن نیازهای معنوی نیز محسوب نمی شود.
- افراد در خانواده سالم به شکل آشکار و صادقانه ای با یکدیگر در ارتباط هستند. دروغ و پنهان کاری در روابط آنها جایی ندارد، فرزندان یا اعضای خانواده یاد می گیرند که حقیقت را بگویند، بدون توجه به این که راستگویی تا چه اندازه ممکن است برای آنها دردناک و دردسز آفرین باشد.
- معمولاً در خانواده ها موارد حساسیت برانگیزی وجود دارد که حرف زدن درباره آنها بسیار مهم است. در خانواده های سالم، با اعضا به روشنی در این خصوص صحبت می شود حتی اگر مطرح کردن آنها برایشان دشوار باشد. **مواردی از قبیل:** وضعیت مالی خانواده، بیکاری و از دست دادن شغل، سوابق جزایی، خاطرات لطیف و شیرین، مسائل جنسی، وجود بیماری مزمن، مرگ یا نقص عضو اطرافیان و ...
- خانواده سالم خود را مانند گروهی از افراد می بیند که لازم است اعضای آن برای زندگی و رشدی مؤثر و مفید همانند مجموعه ای واحد با یکدیگر همکاری کنند.
- در خانواده سالم به هر یک از اعضا امکان رشد و بالندگی داده می شود. بنابراین تا حد امکان، شرایط مادی و وسایل رفاهی هر عضو خانواده در فضایی از تشویق، حمایت، عشق و محبت که لازمه رشد و موفقیت هستند فراهم می شود و جالب این که اعضای خانواده این «تا حد امکان» را درک می کنند و بیش از توان مالی خانواده انتظاری ندارند.
- **نتیجه:** اگر بعد از مطالعه این مطالب در به کارگیری واژه های طبیعی، خوب و کارآمد برای توصیف خانواده تان دچار تردید شده اید نگران نباشید. به سرزنش و انتقاد از خانواده ناسالم نیازی نیست. خانواده همانند جامعه ای است که فقط با تغییر هر یک از اعضای آن به تغییر بنیادی دست خواهد یافت. اگر تمایل دارید خانواده خود را به منظور کمک به آنها تغییر دهید، لازم است بدانید فقط و فقط با ایجاد تغییر در خود، می توانید امکان این تغییر را فراهم آورید.