

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

دوره آموزشی:

روانشناسی خانواده

مجری:

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

آدرس: بابابل - حدفاصل بین کارگر و کشوری - سرداران ۱۰ - پدلاک ۱۳ تلفن: ۰۱-۳۲۲۵۱۸۰۰

ساری - خیابان معلم - کوچه مدیریت - روبروی ساختمان مدیریت و برنامه ریزی تلفن: ۰۱۷-۳۳۲۵۳۳۱۶

E-mail: mfmabol@yahoo.com

website: www.mfmabol.com

روانشناسی خانواده

خانواده (Family) نخستین نهاد اجتماعی است. اکثر افراد در خانواده دنیا می‌آیند و در خانواده نیز می‌میرند. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب گردیده و گذشته از وظیفه تکثیر نسل و کودک پروری برای بقای نوع بشر وظایف متعدد دیگری از قبیل تولید اقتصادی، فرهنگ پذیر کردن افراد را نیز بر عهده دارد. بنابراین خانواده عامل واسطه‌ای است که قبل از ارتباط مستقیم فرد با گروهها، سازمان‌ها و جامعه نقش مهمی در انتقال هنجارهای اجتماعی به وی ایفا می‌نماید. از سوی دیگر با توجه به اینکه خانواده با نظام پایگاهی جامعه در ارتباط است، موقعیت فرد نیز تا حدودی مبتنی بر موقعیت اجتماعی خانواده‌اش خواهد بود ..

تعریف خانواده

خانواده یک واحد زیستی (بیولوژیکی) است که تشکیل آن مبتنی بر پیوند زناشویی است که براساس آن افراد دارای رابطه سببی یا نسبی بوده و با یکدیگر خویشاوند هستند .

اهمیت روان شناختی خانواده

مهمترین عامل اجتماعی شدن در زندگی هر انسان، تجارب دوران کودکی وی در محیط خانواده است. فضای خانواده آکنده از مهر و محبت، فداکاری و گذشت، صمیمیت و گرمی و در عین حال گاهی توام با حسادت و رشک، دشمنی و کینه توزی، نفرت و خشم است. کودکان در جریان اجتماعی شدن اینگونه عواطف را در کنار والدین و خواهران و برادران خود تجربه می‌کنند. اعضای خانواده آنقدر به هم وابسته‌اند که هر نوع مشکل یا مسئله یک عضو خانواده بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر زندگی سایر اعضا تاثیر می‌گذارد. از طرف دیگر خانواده به دلیل همین نفوذ و تاثیر بر افراد، گاهی به عنوان روشی برای درمان اختلالات بکار می‌رود. روان شناسان بالینی و مشاوره گاهی ترجیح می‌دهند در درمان یک فرد، همه اعضای خانواده را از نزدیک ملاقات کنند .

خستین نهاد اجتماعی خانواده می باشد. تولد و مرگ اغلب افراد در خانواده می باشد. پایه و بنیان حیات و زندگی اجتماعی نیز خانواده می باشد. خانواده علاوه بر وظیفه تولد نسل و تربیت فرزندان و وظائف آموزش فرزندان در موارد فرهنگی و برطرف کردن نیازهای اقتصادی آنها را نیز به عهده دارد. به همین دلیل خانواده ها به عنوان نهاد های واسطه ای شناخته می شوند که نقش انتقال هنجارهای جامعه را به فرزند دارند، که این انتقال ها قبل از ورود کودک به جامعه و ارتباط او با سازمان ها و جامعه ها و گروه ها انجام خواهد گرفت. موقعیت فرد بر حسب موقعیت اجتماعی خانواده اش خواهد بود چرا که خانواده یکی از نهادهای جامعه است و با نظام جامعه در ارتباط می باشد به همین دلیل موقعیت خانواده در موقعیت فرد تاثیر فراوانی را دارد .

کارکرد خانواده از دیدگاه روان‌شناسی

از دیدگاه روان‌شناسی، خانواده یکی از نهادهای زیربنایی بنیاد و از ساختارهای اصلی جامعه به شمار می‌آید که همگام با دیگر ساختارهای جامعه در راه رشد و تعالی شخصیت انسان گام برمی‌دارد. این نهاد مقدس طی قرون متمادی و بخصوص در چند قرن

اخیر، شکل‌های متفاوتی را تجربه کرده و در فرهنگ‌های گوناگون قالب‌های متفاوتی را به خود گرفته است. با وجود این، خانواده در شکل‌های مختلف آن همواره کارکردهای مهمی را دارا بوده است.

مطالعه کارکردهای خانواده از دیرباز مورد توجه روان‌شناسی قرار گرفته است، به گونه‌ای که یکی از بخش‌های مهم روان‌شناسی خانواده‌درمانی است که به معضلات خانواده و ناتوانی خانواده در انجام وظایف و کارکردهای ناقص و شیوه‌های درمان آنها می‌پردازد. در کنار دیدگاه روان‌شناسی در زمینه کارکرد خانواده، اسلام هم با پیشینه بیش از ۱۴۰۰ سال، تشکیل خانواده را مورد تأکید قرار داده تا جایی که هیچ بنایی را محبوب‌تر از خانواده در نزد خداوند نمی‌داند و برای سلامت خانواده کارکردهایی را برای آن تعریف کرده است.

کارکرد خانواده

کارکرد زیستی و تولید مثل خانواده

وجود فرزندان در خانواده موجب استحکام خانواده می‌شود. شاید این کارکرد از جمله کارکردهایی است که تمام افراد چه صاحب‌نظر و غیره با آن آشنایی دارند.

کارکردهای تربیتی و آموزشی خانواده

یکی از وظایف اساسی خانواده علاوه بر دنیا آوردن فرزندان، توجه به مسائل تربیتی آنهاست. خانواده با فراهم کردن محیط مساعد، امکانات و شرایط مناسب و نظارت بر تربیت و آموزش فرزندان چنین کارکردی را مهیا می‌سازد.

ارضاء و اقناع نیازهای جنسی به عنوان کارکرد خانواده

در هر جامعه‌ای تلاش می‌شود که مسائل و احتیاجات جنسی به علت نیروی کششی زیادی که دارند به صورتی تحت نظارت قرار گیرند، هر چند شیوه‌های متفاوتی را می‌توان از بین جوامع مختلف برای چنین کنترلی می‌توان مشاهده کرد. در هر حال در تمامی جوامع نقش اساسی و عمیق تشکیل خانواده در تأمین نیازهای جنسی به شیوه‌ای سالم مورد تأیید است. خانواده با تأمین محیط سالم و مساعد و روابط مناسب، چنین نقشی را ایفا می‌کند و از بروز مشکلات مرتبط با نیاز طبیعی جنسی جلوگیری می‌نماید.

کارکرد خانواده به عنوان تأمین کننده سلامت جسمی و روانی اعضا

از وظایف مهم خانواده تأمین امنیت جسمی و روحی برای هر یک از اعضای خانواده است. تا از این طریق سلامت و روحی آنها تضمین کند. تأمین غذا، بهداشت و جو مناسب عاطفی و روانی شرایط را بر رشد و شکوفایی افراد فراهم می‌سازد. بدیهی است در خانواده‌هایی که این کارکرد با مشکل روبروست، عدم تأمین نیازهای تغذیه‌ای، عدم رسیدگی به وضعیت بهداشتی و جسمی، زمینه را برای ابتلا به انواع بیماریها فراهم می‌سازد. از سوی دیگر عدم توجه به مسائل عاطفی افراد خانواده، از جمله تأمین نیازهای روانی آنها، اعمال شیوه‌های ارتباطی مناسب، آموزش شیوه‌های مواجهه با مشکلات افرادی که از لحاظ روانی در وضع نامناسبی قرار گرفته‌اند، تحویل جامعه خواهد داد. به این جهت لازم است تک تک افراد ابتدا در زمان تشکیل خانواده و بعد از آن در طول زندگی مشترک به نیازهای عاطفی روانی خود و بقیه افراد خانواده توجه داشته و به آموزش و کسب اطلاعات لازم در این زمینه‌ها رغبت نشان دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد زوجیهایی که سلامت روانی کافی ندارند، اغلب فرزندان ناسازگار و ناسالم پرورش می‌دهند. مادران افسرده اغلب فرزندان افسرده دارند و افراد افسرده چه از لحاظ فردی و چه از لحاظ اجتماعی مواجه با مشکلات زیادی هستند. این مسأله تنها به افسردگی ختم نمی‌شود، کلیه ناراحتیهای روحی چه ضعیف و چه خفیف در جو عاطفی خانواده انعکاس نامطلوبی دارد. خانواده مشکل‌دار در علت شناسی آسیبهای اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.

کارکردهای اقتصادی و اجتماعی خانواده

در اجتماعات سنتی خانواده این کارکرد خود را با کار و فعالیت اقتصادی مستقیم و آموزش و انتقال مستقیم مشاغل از والدین به فرزندان انجام می‌داد. امروزه با صنعتی شدن جوامع، وضع به گونه‌ای تغییر یافته است و عمدتاً چنین کارکردی به صورت غیر مستقیم اعمال می‌شود. امروزه دیگر کمتر به چشم می‌خورد که مشاغل به صورت موروثی منتقل شوند، اما خانواده از لحاظ تأمین شرایط و امکانات لازم برای جوانان خود به شیوه فعالیت اقتصادی آنها و گزینش شغل آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین خانواده با آموزشهای مستقیم و غیر مستقیم فرآیند اجتماعی شدن فرزندان را فراهم ساخته، میزان موفقیت در امور اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده‌های سالم معمولاً فرزندان دارند که روابط اجتماعی مناسب‌تری دارند، فعالیتهای مختلف اجتماعی دارند.

در زمینه کارکرد خانواده، هم روان‌شناسان و خانواده درمانگران و هم جامعه‌شناسان به بحث و بررسی پرداخته‌اند، و هر یک به گونه‌ای برای خانواده کارکردهایی را بیان کرده‌اند.

ویلیام آگبرن و کلارک تیپیتس دو تن از جامعه‌شناسان در سال ۱۹۳۴ شش کارکرد اساسی را برای خانواده مورد تأکید قرار دادند که عبارتند از: تولیدمثل، حمایت و مراقبت، جامعه‌پذیری، تنظیم رفتار جنسی، عاطفه و همراهی و تأمین پایگاه اجتماعی. اگرچه خانواده کارکردهای دیگری هم دارد؛ مانند: آموزش، تربیت دینی، تأمین نیازهای اقتصادی، رشد و تثبیت شخصیت و... ولی شش موردیادشده از کارکردهای مهم برای خانواده است.

استین هاور و همکارانش، فرایند کارکرد خانواده را در طول پنج بعد مطرح کردند که عبارتند از: ۱. انجام وظیفه؛ ۲. ایفای نقش؛ ۳. ارتباط (از جمله ابراز عاطفی)؛ ۴. دخالت عاطفی؛ ۵. کنترل

اگرچه این دو دیدگاه جامعه‌شناسانه و روان‌شناسانه در مورد کارکرد خانواده نقاط مشترکی با یکدیگر دارند، ولی از جهاتی با هم متفاوتند. اما آنچه دارای اهمیت است توجه به کارکرد خانواده در هر دو رشته علمی است و این امر اهمیت پرداختن به بحث کارکرد خانواده و انتظاری را که از خانواده می‌رود روشن می‌نماید.

فرایند کارکرد خانواده

وظایف خانواده را می‌توان به سه طبقه تقسیم کرد:

الف. وظایف پایه: شامل اموری از قبیل تأمین نیازهای اولیه مانند خوراک، پوشاک، مسکن، امنیت و مراقبت بهداشتی می‌باشد.

ب. **وظایف تحولی:** وظایفی هستند که باید برای تضمین رشد سالم اعضا به موازات برآوردن نیازهای اولیه زندگی مورد توجه قرار گیرند. این نیازها عبارتند از: فراهم آوردن زمینه آموزش و کمال خانواده، تأمین محبت، تکریم متقابل، درک متقابل، ایجاد صمیمیت میان همسران باهم و والدین با فرزندان.

ج. **وظایف بحرانی:** وظایف خانواده در حوادث و رخدادها و مهارت توانایی مقابله با آنها را مورد توجه قرار می‌دهد. این وظایف شامل رویارویی با وقایع غیرمنتظره همچون مرگ عضوی از اعضای خانواده، بیماری شدید یکی از اعضای خانواده، از دست دادن شغل، و نقل مکان از یک شهر به شهر دیگر می‌شوند.

وظایف پایه، تحولی و بحرانی، سلسله مراتب دارند؛ بدین صورت که اگر وظایف پایه خوب انجام نگیرند ممکن نیست دیگر وظایف (تحولی و بحرانی) انجام پذیرند؛ چنانچه وظایف تحولی صورت نگیرند وظایف بحرانی هم خوب انجام نخواهند گرفت.

ناتوانی در انجام وظیفه

موفقیت خانواده در هر یک از وظایف پایه، تحولی و بحرانی سبب می‌شود که خانواده از این لحاظ دچار کارکردی مطلوب باشد و آرامش نسبی در خانواده حاکم شود. اما شکست در هر یک از این وظایف، خانواده را دچار سردرگمی و ویرانی می‌نماید.

زندگی خانوادگی، نوعی زندگی اجتماعی است که بر پایه تعاون و همبستگی و همکاری اعضا سامان می‌یابد. همان‌گونه که در زندگی اجتماعی، انسان‌ها بدون یاری همدیگر نمی‌توانند نیازهای زیستی و روانی خود را برآورده نمایند، اعضای خانواده نیز برای برآورده شدن نیازهایشان به یاری یکدیگر نیازمندند.

عدم موفقیت در تأمین نیازهای اولیه خانواده، عوارض ناگواری را برای خانواده به همراه دارد. روی آوردن به سرقت و بزه‌کاری، و تن دادن به خودفروشی در بین زنان بخشی از آثار ناتوانی خانواده در انجام وظیفه پایه است. همچنین ناتوانی در انجام وظایف تحولی، خانواده را دچار مشکلات عاطفی و روانی می‌کند. بسیاری از اختلالات و نارسایی‌های شخصیتی، خلقی و رفتاری ریشه در بی‌توجهی به انجام وظایف تحولی دارد. همه انسان‌ها نیازمند محبت، عاطفه و توجه دیگرانند و همچنین برای پرورش کمالات انسانی در خود، باید به دیگران محبت کنند همچنانکه *آبراهام مزلو* در هرم نیازهای خود، از دوست داشتن و دوست داشته شدن به عنوان یک نیاز روحی نام می‌برد؛ یعنی همان‌گونه که انسان از عاطفه و توجه خویش دیگران را بهره‌مند می‌سازد، دوست دارد از عواطف و ابراز محبت دیگران بهره‌مند شود. بخصوص این ابراز محبت از سوی اعضای خانواده برای آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر خانواده نتواند این نیاز اعضای خود را ارضا کند، اعضای آن دچار اختلالات روحی - روانی می‌شوند.

در منابع اسلامی نسبت به انجام وظیفه برای اعضای خانواده سفارش‌های زیادی شده است، انجام وظیفه پایه به عنوان یکی از وظایف اساسی مردان، از اهمیت خاصی برخوردار است.

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «از ما نیست کسی که از لحاظ مال و ثروت در وسعت باشد، اما بر اهل و عیالش سخت بگیرد.»

در مباحث حقوقی اسلام، زن و فرزندان به عنوان واجب‌النفقة مرد شناخته می‌شوند؛ یعنی مرد باید هزینه‌های ضروری همسر، از جمله غذا، مسکن و لباس و حتی وسایل زینت و آرایش وی مانند عطر و خضاب را تأمین نماید. پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌می‌فرماید: «خوراک و پوشاک زنان به نحو متعارف بر شما واجب است». امام صادق علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «الکاد علی عیاله کالمجاهد فی سبیل‌الله»؛ کوشش در جهت برآوردن نیازهای خانواده، مانند جهاد در راه خداوند است.

اسلام در زمینه وظایف تحولی، به همسران سفارش می‌کند که نسبت به یکدیگر با احترام و صمیمیت برخورد کنند. قرآن کریم می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ» (بقره: ۱۸۷)؛ آنان لباس شما هستند و شما لباس آنانید. به تعبیر قرآن، همسران باید برای یکدیگر آرایشگر، آرامش‌بخش، محبت‌آفرین و کمال‌آفرین باشند.

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «کسی که زن می‌گیرد باید او را احترام کند». حضرت علی علیه‌السلام نیز در خطبه «عید قربان» در خصوص وظیفه مردان نسبت به همسرانشان می‌فرماید: «در هر حال با ایشان مدارا کنید، و با آنان گفتاری نیک داشته باشید، شاید کردارشان را نیک سازد».

۲. ارتباط

یکی دیگر از کارکردهای خانواده، کارکرد ارتباط است. بروکس و هیث ارتباط را فرایندی می‌دانند که طی آن، اطلاعات، معانی و احساسات را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می‌گذاریم. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده، هر ارتباط سالم و سازنده‌ای از سه ویژگی مهم و کلیدی برخوردار است:

۱. سادگی و صداقت: در یک ارتباط سالم، اشخاص بدون پرده‌پوشی نقطه‌نظرهایشان را بیان می‌کنند و احساسات خود را صادقانه در میان می‌گذارند، خواه این احساسات مثبت و یا منفی باشد.

۲. همدلی و توجه: در یک ارتباط سالم، هریک از طرفین به احساسات و حال طرف مقابل بها می‌دهد و می‌کوشد تا او را درک کند.

۳. احساس امنیت و اعتماد: در یک ارتباط سالم، طرفین به یکدیگر اعتماد دارند و به اندازه کافی احساس امنیت خاطر می‌کنند تا مسائل و مشکلات خود را به طرز سازنده با هم در میان بگذارند.

انواع ارتباط: به طور کلی می‌توان ارتباط بین اعضای خانواده را به دو بخش کلامی و غیر کلامی تقسیم کرد:

الف. ارتباط کلامی: بخش عظیمی از ارتباط زوجها به وسیله جنبه‌های گفتاری، یعنی زبان و ابرازهای کلامی، همراه است و این گفتار علاوه بر محتوا، از طریق تَن صدا، سرعت گفتار، مقدار گفتار و لحن آنها می‌تواند اثرگذار باشد.

ارتباط کلامی به دلیل آنکه روشن و صریح است، کمتر طرف مقابل را دچار سردرگمی و اشتباه می‌کند و می‌تواند نیاز گوینده را بهتر درک کند و به آن پاسخ مناسب دهد. از این رو، لازم است خانواده‌ها برای درک بیشتر یکدیگر زمانی را برای گفت‌وگوی با هم قرار

دهند. این مسئله برای زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است. زنی که دچار اضطراب است به طور غریزی احساس می‌کند به گفت‌وگو درباره احساساتش و نیز مسائل احتمالی مرتبط با احساساتش نیازمند است.

زنان برای آنکه احساس بهتری کسب کنند، درباره مسائل گذشته و آینده و حتی مسائلی که راه‌حلی برای آنها وجود ندارد، صحبت می‌کنند. هرچه بیشتر حرف می‌زنند و توضیح می‌دهند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

ب. ارتباط غیر کلامی: ارتباط غیر کلامی بسته به بافت ارتباط، اهداف مختلفی را برآورده می‌سازد. ارتباط غیر کلامی می‌تواند به طور کامل جایگزین گفتار شود. مثلاً، یک شخص کر و لال را در نظر بگیرید. او برای برقراری ارتباط، فقط از دست‌هایش استفاده می‌کند. ما نیز گاهی اوقات اصلاً نمی‌توانیم از کلمات استفاده کنیم، به همین دلیل به حرکات بدن خود متوسل می‌شویم.

رفتارهای غیر کلامی علاوه بر اینکه مکمل گفتارند، حالات عاطفی را نیز می‌رسانند و بر غنای کلماتی که نشانگر حالات هیجانی ما هستند می‌افزایند. برای مثال، هنگام خوشحالی لبخند می‌زنیم و در مواقع تعجب نفس نفس می‌زنیم.

رفتار غیر کلامی به عنوان یکی از اجزای جدانشدنی فرایند ارتباط، تأکید ما را بر بخش‌های کلامی می‌افزاید و به تنظیم جریان ارتباط سخنگو و شنونده کمک می‌کند

در تعالیم و توصیه‌های اسلام، به ارتباط سالم بین اعضای خانواده سفارش‌های زیادی شده است. قرآن کریم در ارتباط مردان با همسرانشان می‌فرماید: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء: ۱۹)؛ با آنان به شایستگی ارتباط برقرار کنید.

اسلام برای استحکام بنای خانواده به زوجین سفارش می‌کند که به یکدیگر محبت نمایند و این محبت را در رفتارهای کلامی و غیر کلامی خود نشان دهند. رسول گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله در جواب زنی به نام حواء که از وظیفه زن نسبت به همسر خود سؤال کرد، فرمودند: «... ای حواء حق مرد بر همسرش این است که به خانه‌اش پایبند باشد، با او مهربانی کند و محبت بورزد و نسبت به او دلسوز باشد.»

نشستن زوجین در کنار هم و گفت‌وگو کردن با هم، از اعتکاف در مسجدالنبی برتر دانسته شده است. پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «نشستن مرد نزد همسرش، نزد خداوند از اعتکاف در مسجد من (مسجدالنبی) برتر است.»

همه این آیات و روایات اهمیت ارتباط سالم و آرامش‌بخش اعضای خانواده با یکدیگر را می‌رساند. در روابط سالم و صحیح، طرفین در مبادله عواطف و احساسات در فضایی مناسب مشارکت می‌نمایند، با یکدیگر هماهنگی پیدا می‌کنند و در این ارتباط عاطفی، تبادل محبت و عواطف به وجود می‌آید و کمبود توجه و احساسات مثبت از سوی اطرافیان جبران می‌شود و خلأ عاطفی از میان می‌رود. این نوع رابطه می‌تواند به صورت ابراز علاقه، گفت‌وگوهای دوطرفه و درک طرف مقابل نمایان شود.

۳. نقش‌ها

یکی از کارکردهای دیگر خانواده تعیین نقش‌هاست. نقش‌ها در قالب «رفتارهای توصیه شده و تکراری موجود در مجموعه‌ای از فعالیت‌های دوجانبه با سایر اعضای خانواده» تعریف شده است

انجام وظیفه نیازمند این است که تخصیص نقش متناسبی وجود داشته باشد و اعضای خانواده فعالیت‌های خواسته شده را بر اساس تخصیص نقش، انجام دهند. نقش‌ها باید تخصیص یابند، توافق صورت گیرد و به عمل درآیند. همچنین باید اعضای خانواده با یکدیگر یکپارچه گردند. برای اینکه یک وظیفه به نحو شایسته‌ای انجام گیرد، باید نقش‌ها همه آنچه را که باید انجام شود دربر گیرند. تعیین نقش‌ها در خانواده برای اعضای خانواده از اهمیت خاصی برخوردار است و در ایجاد آرامش روانی بسیار مؤثر است.

در خانواده‌های سنتی بسیاری از نقش‌ها وجود دارد که باید یکی از اعضای خانواده آن را به عهده بگیرد، ولی به شیوه‌های رسمی و تقسیم کار تخصیص نمی‌یابد، بلکه بیشتر به صورت الگوهای عادی نقش اختصاص می‌یابد. مثلاً، زنان خانه کارکردهای داخل خانه را انجام می‌دهند و مردان و کودکان کارهای خارج از خانه را بر عهده می‌گیرند. در میان زنان هم نوعی تخصیص نقش صورت می‌گیرد. کارهای سنگین و مهم خانواده بر عهده مادر خانواده و کارهای سبک و ساده بر عهده دختران گذاشته می‌شود و همچنین در میان مردان.

قرآن کریم در تخصیص نقش به منظور کارکردی سالم برای خانواده، برخی از نقش‌های ضروری و نقش کنترل و حفظ نظام‌های خانواده را به مرد خانواده سپرده است تا تأمین امور مادی خانواده، حمایت از اعضای خانواده، سرپرستی خانواده و فرایند تصمیم‌گیری و حفظ مرزهای خانواده محقق شود؛ آنجا که می‌فرماید: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ» (نساء: ۳۴): مردان سرپرست زنان هستند؛ زیرا خداوند برخی از انسان‌ها را بر برخی دیگر برتری بخشیده است، و نیز از آن‌روی که =مردان از اموال خویش [برای زنان] خرج می‌کنند.

امام باقر علیه‌السلام در زمینه تقسیم کار و اختصاص نقش که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله برای حضرت فاطمه زهرا علیها‌السلام و امیرالمؤمنین علیه‌السلام در نظر گرفتند می‌فرماید: «چند روزی از ازدواج فاطمه علیها‌السلام و امیرالمؤمنین علیه‌السلام نگذشته بود که خدمت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله رسیدند و از ایشان تقاضا کردند کارها را میان آن دو تقسیم کند. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله کارهای خانه را به فاطمه علیها‌السلام سپردند و مسئولیت‌های خارج از منزل را به علی علیه‌السلام واگذار کردند.» امام باقر علیه‌السلامی فرماید: «فاطمه علیها‌السلام فرمود: تنها خدا می‌داند که بازداشتن من از وظایف مردان چقدر مرا خوشحال کرد.»

یکی از نکات مهم در این زمینه پایبند بودن اعضای خانواده به تقسیم نقش و انجام وظایف محوله به آنهاست. اگر اختصاص نقش صورت بگیرد ولی اعضای خانواده از نقش خود رضایت نداشته باشند نظام خانواده دچار مشکل می‌شود. در سایه تقسیم نقش پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و رضایت‌مندی دخترش، بالاترین آرامش برای فاطمه علیها‌السلام ایجاد شد که از آن پس در پناه تلاش‌های اقتصادی و معیشتی همسر بزرگوار و مهربان خود به خانه‌داری و تربیت فرزندان پرداخت.

۴. دخالت عاطفی

یکی از نیازهای اساسی اعضای خانواده، نیازهای عاطفی و هیجانی آنهاست که عبارتند از: دوست داشتن، مورد محبت قرار گرفتن، عشق ورزیدن به دیگران، مورد حمایت قرار گرفتن از سوی اعضای خانواده، شاد شدن به وسیله اعضای خانواده و شاد کردن آنها و مانند اینها. بعضی از نیازهای عاطفی می‌تواند توسط افراد خارج از خانواده برآورده شود؛ مانند دوران طبیعی رشد و مقطع نوجوانی که گرایش نوجوان به همسالان زیاد است و از طریق دوستان و همسالان بعضی از نیازهای عاطفی خود را ارضا می‌کند. اما محیطی که به شکل آرمانی می‌تواند نیازهای هیجانی و عاطفی اعضای خود را ارضا نماید خانواده است.

یکی از کارکردهای خانواده که هم در الگوی مک مستر و هم الگوی فرایند مورد اشاره قرار گرفته، «دخالته عاطفی» است. استینه‌هاور و همکارانش، دخالت عاطفی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر را دخالت عاطفی می‌گویند.»

براساس اینکه اعضای خانواده چقدر به یکدیگر علاقه دارند، نسبت به یکدیگر احساس وظیفه می‌کنند و با یکدیگر درمی‌آمیزند و شدت این آمیختگی چقدر است، دخالت عاطفی به انواع مختلف تقسیم می‌شود.

الگوی مک مستر و الگوی فرایند انواع دخالت عاطفی و درجه آمیختگی اعضای خانواده را این‌گونه فهرست کرده‌اند:

الف. عدم دخالت (یا فقدان دخالت): اعضای خانواده بیشتر «مانند غریبه‌ها در خانه‌ای بزرگ» زندگی می‌کنند. آنها غالباً تنها هستند، کار به کار دیگری ندارند، مشکل دیگری مشکل او نمی‌باشد. هر یک از اعضای این خانواده به فکر این است که مشکل خود را حل کند و گلیم خود را از آب بیرون بکشد، در مقابل غم و رنج سایر اعضای خانواده غمگین و رنجور نمی‌شوند. اعضای این خانواده کامروا نیستند.

ب. علاقه (یا دخالت): در چنین خانواده‌ای به نظر می‌رسد آمیختگی اعضای خانواده با یکدیگر، از احساس وظیفه و نیازی نشأت می‌گیرد که یک عضو نسبت به کنترل عضو دیگر دارد.

ج. آمیختگی خودخواهانه: در اینجا عضوی از خانواده به منظور حفظ احساسات ارزشمند خویش با عضو دیگر همراه می‌شود، نه به خاطر مراقبت یا نگرانی واقعی نسبت به وی، بلکه برای برآورده کردن نیاز خود.

د. دخالت دلسوزانه: با توجه به درک واقعی نیازهایی که هر فرد از اعضای خانواده با آنها دست به گریبان است، به سایر اعضا علاقه نشان می‌دهد و این علاقه به پاسخ‌هایی می‌انجامد که این نیازها را برآورده می‌سازد.

اسلام به عنوان دینی جامع، به نیازهای عاطفی توجه کافی میدول داشته و تربیت انسان‌هایی حساس نسبت به نیازهای عاطفی دیگران را وجهه همت خویش قرار داده است و از راه‌های گوناگون، از جمله ایجاد نگرش صحیح به مسئله و ترغیب آنان و نیز ارائه الگوهای عملی، کوشیده برای برآوردن این نیاز اساسی بسترهای مناسب را فراهم آورد.

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید: «این سخن مرد که به همسرش می گوید: تو را دوست دارم هرگز از دل زن بیرون نمی رود.»

محبت در قلب زن نسبت به همسرش، و عشق در قلب مرد نسبت به همسرش از نشانه‌های وجود خداوند، و از نعمت‌های خاص پروردگار است و موجب صفا و صمیمیت در زندگی می شود و باید در جهت تداوم این عشق و محبت کوشید. خداوند در حدیثی قدسی می فرماید: «آفریده‌ها عیال من هستند، محبوب‌ترین آنها نزد من، مهربان‌ترین ایشان به آفریده من است، و آنکه در راه برطرف کردن نیازشان سعی و کوشش بیشتری دارد.»

۵. کنترل

این بُعد از کارکرد خانواده، از تأثیرات اعضای خانواده بر یکدیگر شکل می یابد. اعضای خانواده می توانند رفتار یکدیگر را کنترل کنند. کنترل با سبک صحیح و ابزارهای مناسب می تواند موجب سازندگی و بالندگی اعضای خانواده شود و در مقابل، سبک‌های کنترل غلط، بی تفاوتی، بی نظمی و تنبلی را بر خانواده حاکم می نماید.

روان‌شناسان چهار سبک پایه برای کنترل رفتار اعضای خانواده ارائه کرده‌اند: خشک، انعطاف‌پذیر، بی تفاوت و هرج و مرج

۱. کنترل خشک: اعضای خانواده برای اینکه دچار مشکل نشوند سعی می کنند رفتار یکدیگر را کنترل کنند. یکی از سبک‌های کنترل که ممکن است بر خانواده حاکم شود، سبک کنترل خشک است؛ با یک مقررات ثابت و غیرمنعطف و بدون در نظر گرفتن موقعیت‌هایی که ممکن است برای خانواده پیش بیاید و نیاز به هماهنگی با آنها باشد. این سبک از کنترل قابلیت پیش‌بینی بالایی دارد، اما سازندگی آن پایین است و قابلیت سازگاری با تغییرات احتمالی در خانواده را ندارد. مثلاً، اگر فرد جدیدی به اعضای خانواده افزوده شود یا یکی از اعضا خانواده را ترک کند، ساختار خانواده به هم خواهد ریخت و احتمالاً این سبک کنترل موفقیتی نخواهد داشت.

نتیجه این سبک کنترل در خانواده معمولاً انهدام، رفتار پرخاشگرانه، کشمکش قدرت و انتقال خشم به بیرون از خانواده خواهد بود

۲. سبک‌های انعطاف‌پذیر کنترل: در کنترل به سبک انعطاف‌پذیر، اعضای خانواده نوعی کنترل و محدودیت بر یکدیگر اعمال می کنند ولی این کنترل مانع از استقلال و آزادی فکری همدیگر نمی شود. این نظارت بر رفتار یکدیگر سازنده و در جهت رشد و تعالی اعضای خانواده است. مقررات موجود بر کنترل رفتار در این سبک انعطاف‌پذیر است و به نحو مقتضی با موقعیت‌های جدیدی که رخ می دهد تغییر می کند.

این سبک به انجام وظیفه اعضای خانواده کمک می کند؛ زیرا جوهره حمایتی و آموزشی آن اعضای خانواده را به سوی شراکت و یکی شدن با آرمان‌ها و نقش‌های خانواده سوق می دهد

۳. **سبک‌های بی تفاوت:** اعضای خانواده خواسته‌های خود را آن‌گونه که می‌خواهند بدان دست یابند دنبال می‌کنند بدون اینکه از سوی دیگر اعضا احساس کنترل و تأثیرگذاری داشته باشند. آزادی مطلق حکمفرماست. کسی با کسی کاری ندارد، می‌گذارند هر کس هر کاری می‌خواهد انجام دهد. دیگری دخالتی در کار او نمی‌کند.

در خانواده‌های بی تفاوت همه چیز به حال خود است. تنبلی و بی‌سرانجامی بیش از سازمان‌یافتگی و عمل رواج دارد. معمولاً انجام وظیفه ضعیف است و اغلب مشکلاتی در روابط و تخصیص نقش وجود دارد. کودکان برخاسته از این خانواده‌ها اغلب رفتار ناامن و توجه‌طلب دارند، و کنترل تکانه و انضباط ضعیفی نشان می‌دهند. ورود به مدرسه که هم‌رنگی با هنجارهای خاص رفتاری را طلب می‌کند می‌تواند برای آنها مشکل‌زا باشد.

۴. **سبک‌های هرج و مرجی کنترل:** این سبک‌ها در یک طیف گسترده‌ای قابل تغییر است و از سبک خشک تا منعطف و بی تفاوت اعمال می‌شود. هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند که اعضای خانواده چه چیزی را می‌توانند انتظار بکشند. تغییر در سبک‌های کنترل بر اساس هوا و هوس اعضای خانواده صورت می‌گیرد، نه بر اساس موقعیت خاص و نیازهای خانواده.

از آن‌رو که یک کنترل مشخص و هماهنگ با نیازها وجود ندارد، فرزندان این خانواده از ثبات روحی و روانی برخوردار نیستند. بی‌ثباتی و هرج و مرج مشخصه این خانواده‌هاست و بروز رفتارهای اخلاقی ناپه‌نچار در تعاملات فردی و اجتماعی آنها کاملاً مشهود است.

الگویی که آموزه‌های اسلامی در زمینه دخالت‌های عاطفی اعضای خانواده می‌دهد، الگوی مسئولیت سرپرست خانواده نسبت به سایر اعضای آن می‌باشد.

قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم: ۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خود را از آتش‌دوزخ نگاه دارید.

مرد به عنوان سرپرست خانواده وظیفه دارد خود و اعضای خانواده را در جهت رشد متعادل و کمال انسان کمک کند و از مسائلی که موجب اختلال در کارکرد خانواده می‌شود جلوگیری نماید.

تعریف خانواده و مراحل تحول خانواده

روان‌شناسان برای گروه‌های اجتماعی، مراحل تحولی را در نظر می‌گیرند که از شکل‌گیری تا انقضای گروه را در بر می‌گیرد. خانواده نیز مراحل متعددی را در گذر زمان تجربه می‌کند و می‌توان هر خانواده مفروض را در یکی از این مراحل در نظر گرفت. خانواده یک واحد اجتماعی ایستا نیست، بلکه فرآیندی از تغییر مداوم است.

تعریف خانواده

«خانواده» گروه کوچکی است که حد فاصل بین فرد و جامعه قرار گرفته است. صاحب نظران تعریفهای متعددی برای خانواده ارائه کرده اند، ولی هر تعریف به بعدی از خانواده توجه داشته است؛ از این رو شاید مناسب تر باشد که خانواده را با توجه به ویژگی های اساسی آن تعریف کنیم:

الف- از عمومی ترین سازمانهای اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین یک مرد و دست کم یک زن شکل می گیرد.

ب- در آن، مناسبات خونی یا اسناد یافته (پذیرش فرزند) به چشم می خورد.

ج- معمولا دارای نوعی، اشتراک مکانی است.

د- معمولا کارکردهای گوناگون شخصی، جسمانی، اقتصادی، تربیتی و جز اینها را بر عهده دارد.

خانواده همچون آینه ای عناصر اصلی جامعه را در بر دارد و انعکاسی از نابسامانی های اجتماعی است. در عین حال، تأثیرپذیری شدیدی از جامعه دارد و می توان گفت: جامعه سالم فقط در پرتو خانواده سالم ممکن است. تعالیم اسلام نیز بر ویژگی های یاد شده در خانواده، تأکید می کند. بر اساس تعالیم اسلامی، خانواده مجموعه ای است از افراد با رابطه های سببی (عقد ازدواج) و نسبی (والدینی - فرزندی و خواهر و برادری). این افراد نسبت به هم متناسب با نوع نسبت و ارتباط، مسئولیتهای اجتماعی، حقوقی، تربیتی، رفتاری، اقتصادی و دینی دارند. بر اساس این تعریف، از نظر تعالیم اسلام خانواده شامل خانواده های هسته ای و گسترده می شود. با وجود این، با توجه به میزان مسئولیتها و حقوق اقتصادی، اجتماعی و رفتاری اعضای خانواده نسبت به هم، سه مرتبه خانواده در اسلام دیده می شود:

- خانواده مرتبه اول: زن و شوهر و فرزندان بدون واسطه؛

- خانواده مرتبه دوم: زن و شوهر، فرزندان، والدین زن یا شوهر (اجداد فرزندان)؛

- خانواده مرتبه سوم: زن و شوهر، فرزندان به علاوه ی والدین زن یا شوهر و دایی، خاله، عمو و عمه ی فرزندان.

این اولویت بندی بر اساس مسئولیتهای زن و شوهر نسبت به هم، والدین نسبت به فرزندان بدون واسطه و باواسطه، فرزندان نسبت به اجداد، عمه، عمو، خاله و دایی، و قوانین اقتصادی اسلام مانند نفقه، ارث و زکات واجب، و قوانین حقوقی مانند ولایت جد پدری و دیه ی عاقله در نظر گرفته شده است. بیشتر آیات قرآن که به روابط اعضای خانواده مربوط می شود، به مسائل خانواده مرتبه اول پرداخته

مراحل تحول خانواده

روان شناسان برای گروه‌های اجتماعی، مراحل تحولی را در نظر می‌گیرند که از شکل‌گیری تا انقضای گروه را در بر می‌گیرد. خانواده نیز مراحل متعددی را در گذر زمان تجربه می‌کند و می‌توان هر خانواده مفروض را در یکی از این مراحل در نظر گرفت. خانواده یک واحد اجتماعی ایستا نیست، بلکه فرآیندی از تغییر مداوم است. ورود افراد به مجموعه خانواده یا خروج از آن، از موجب تغییر و تحول در خانواده است. اگر تغییر را مطابق زندگی بشری بهنجار بدانیم، خانواده را نیز باید بسیار انعطاف پذیر با نوسان دائمی و بیشتر در حالت عدم تعادل ببینیم. خانواده مانند همه ارگانیزم‌های زنده مایل به بقا و استمرار است و تغییر آن نیزگاه به منظور حفظ بقا و تعادل می‌باشد. برای تحول خانواده چهار مرحله [واحد دو نفره زن و شوهر (مرحله زوجیت)، خانواده دارای فرزندان خردسال، خانواده دارای فرزندان مدرسه ای یا نوجوان و خانواده دارای فرزندان رشد یافته] و گاه تا نه مرحله در نظر گرفته شده که به شرح ذیل است: ۱، مرحله گزینش همسر و نامزدی؛ ۲، زوجهای بدون فرزند؛ ۳، خانواده های دارای کودکان کم تر از سی ماه؛ ۴، خانواده های دارای کودکان پیش دبستانی (۲/۵ - ۶ ساله)؛ ۵، خانواده های دارای کودکان مدرسه ای (۱۳ - ۶ ساله)؛ ۶، خانواده های دارای نوجوان (۱۳ - ۲۰ ساله)؛ ۷، خانواده هایی که جوانان از آنها جدا می‌شوند؛ ۸، والدین میان سال؛ ۹، مرحله کهولت اعضای خانواده. دووال، به هشت مرحله تحول در خانواده معتقد است، ولی مرحله گزینش همسر را نیز گرچه پیش از ازدواج است، باید از مراحل مهم زندگی خانوادگی دانست. هر چند برای تحول خانواده الگوی کلی - مانند آنچه گفته شد - ارائه شده است، باید توجه داشت هر خانواده ضرب آهنگ، سرعت، پاداشها، رویدادها، هماهنگی ها و ناسازگاری های ویژه خود را دارد که در پذیرش یک مرجع و قالب کلی برای تحول خانواده ها، باید در نظر گرفته شود.

خانواده ها در هر مرحله تحول، وظایف و مسئولیتهایی متناسب با آن مرحله دارند؛ همچنین ویژگی های روانی افراد و مشکلات هر مرحله، با مراحل دیگر متفاوت است؛ از این رو باید متناسب با مرحله تحولی خانواده، به راهنمایی و حل مشکلات و سعی در رشد آن پرداخت. به جهت های یاد شده، شناخت مراحل تحول خانواده در هر فرهنگ اهمیت ویژه دارد.

روانشناسی عشق و دلبستگی عاطفی

آنچه واضح است این است که با تمام غنای ادبیات و فرهنگ ما درین حوزه دارد، امروزه صحبت از عشق و دلبستگی یا تابو به نظر میرسد، یا آنرا فقط در دنیای نوجوانان تصویر می‌کنند، یا آنرا مساوی به عیاشی می‌پندارند، و یا برای فرار از توضیح و تبیین، می‌گویند این حس مقدس و آسمانی و فرشته-گونه است. ولی برعکس، این عشق به تعبیر آنها "آسمانی" می‌تواند "زمینی" باشد، "ساده" باشد، و حتی بی تکلف باشد.

در اینجا با چهار نظریه معروف که برای توضیح و توصیف دوست داشتن، عشق و دلبستگی عاطفی ارایه شده آشنا می‌شویم.

یکم - نظریه زیگ رابین: دوست داشتن در مقابل عشق

این روانشناس عشق را متشکل از سه عنصر می‌داند:

- دل‌بستگی: شرط محبت کردن و بودن با فردی دیگر.
 - محبت: ارزش گذاری نیازها و خوشی‌های دیگران به مثل نیازها و خوشی‌های خود.
 - تعلق: به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و تمایلات خصوصی خود با فردی دیگر.
- عشق یک مفهوم عینی نیست و بدین خاطر اندازه‌گیری آن دشوار است. "مقیاس دوست داشتن و عشق" رابین، روشی را برای اندازه‌گیری احساس پیچیده عشق پیشنهاد می‌کند.

دوم- نظریه الین هاتفیلد: عشق دلسوزانه در مقابل عشق شهوانی

به عقیده هاتفیلد، روانشناس، عشق دو نوع اصلی بیشتر ندارد: عشق دلسوزانه و عشق شهوانی. عشق دلسوزانه، مشخصه اش احترام متقابل، دل‌بستگی، عاطفه، و اعتماد است. عشق دلسوزانه معمولاً در فضایی از احساس درک متقابل و احترام مشترک برای یکدیگر، رشد می‌یابد.

مشخصه عشق شهوانی، هیجان شدید، جاذبه جنسی، اضطراب و عاطفه است. هنگامی که به این هیجانات شدید از سوی مقابل نیز پاسخ داده شود، فرد احساس خوشحالی و ارضاء میکند. اما عشق یک سو به احساس یأس و نومیدی و افسردگی می‌انجامد. به باور هاتفیلد، عشق شهوانی، عشق گذرا است و معمولاً بین ۶ تا ۳۰ ماه بیشتر دوام نمی‌کند.

به گفته هاتفیلد، عشق شهوانی هنگامی که انتظارات فرهنگی مشوق عاشق شدن باشد، یا هنگامی که فرد با ایده‌های پیش‌پنداشته شما در مورد معشوق ایده آل مطابقت داشته باشد، و یا هنگامی که حضور فرد دیگری باعث افزایش تحریک فیزیولوژیک شما گردد (افزایش ضربان قلب، تنفس سطحی و سریع، گشاد شدن مردمک چشمها و غیره)، برانگیخته می‌شود.

سوم- نظریه جان لی: مدل رنگهای اصلی

جان لی در کتاب خود به نام "رنگ‌های عشق" که در سال ۱۹۷۳ منتشر شد، انواع عشق را با رنگ‌های اصلی مقایسه کرده است. درست همان‌گونه که سه رنگ اصلی وجود دارد، جان لی سه سبک اصلی هم برای عشق قایل شده است. این سه سبک عبارتند از (۱) عشق به یک فرد ایده آل، (۲) عشق به عنوان یک بازی، و (۳) عشق به عنوان دوستی.

جان لی در ادامه تشبیه خود می‌گوید که همان‌گونه که سه رنگ اصلی با یکدیگر ترکیب شده و رنگهای مکمل را به وجود می‌آورند، این سه سبک اصلی عشق نیز می‌توانند با یکدیگر ترکیب شده و ۹ سبک متفاوت و ثانویه عشق را به وجود آورند. برای مثال، ترکیبی از سبکهای اول و دوم به عشق شیدایی یا عشق وسواسی می‌انجامد.

چهارم- رابرت اشترنبرگ و نظریه مثلثی عشق

رابرت اشترنبرگ، روانشناس، نظریه مثلثی عشق را ارایه کرده است. او سه مولفه را برای عشق در نظر گرفته است: صمیمیت (رابطه نزدیک)، میل جنسی، و تعهد. ترکیبات مختلف از این سه مولفه به انواع مختلفی از عشق می‌انجامد.

انواع خانواده

دید کلی

خانواده در تمام جوامع شکل و الگوی واحدی نداشته است. مطالعات به وضوح نشان می‌دهند که می‌توان خانواده‌ها را براساس الگوی زندگی‌شان به انواع مختلف تقسیم کرد. بعضی تقسیمات خانواده را به خانواده‌های پدر سالار (Patriarchy) و مادر سالار (Matriarchy) و بعضی دیگر خانواده را بصورت چند همسری (polygamy)، تک همسری (Monogamy)، تقسیم کرده‌اند. ولی یک تقسیم بندی کلی که انواع دیگر خانواده را شامل شود، تقسیم آن به خانواده هسته‌ای (Nuclear family) و خانواده گسترده (Extended family) است.

تعریف خانواده هسته‌ای

خانواده‌ای که آن را زن و شوهر و فرزندان یا زن و شوهر بدون فرزند تشکیل می‌دهد، اصطلاحاً خانواده هسته‌ای می‌نامند.

ویژگی‌های خانواده هسته‌ای

ابعاد

خانواده هسته‌ای در مقایسه با خانواده گسترده دارای ابعاد کوچکتری است و فقط از زن و شوهر و فرزندان ازدواج نکرده تشکیل می‌شود. این نوع خانواده بنیان جوامع صنعتی کنونی را تشکیل می‌دهد و در ارتباط با گسترش شهرنشینی و توسعه صنعتی شکل گرفته‌اند.

کارکردها

در خانواده‌های هسته‌ای، دیگر وظایف و کارکردهایی که از روزگاران قدیم برعهده خانواده بوده است، خبری نیست. این کارکردها (مانند کارکرد تولیدی و اقتصادی، کارکرد آموزشی و تربیتی و ...) برعهده موسساتی خارج از محیط خانواده قرار گرفته‌اند.

عدم گسترش

یک خانواده هسته‌ای هیچگاه گسترش نمی‌یابد و به مجرد رسیدن فرزندان خانواده به سن قانونی و ورود به اجتماع به عنوان عضوی فعال از خانواده دوری می‌گزینند و خود، خانواده مستقل و هسته‌ای دیگری را بوجود می‌آورند. بنابراین خانواده هسته‌ای با پراکنده شدن اعضا آن و سپس با فوت پدر و مادر یا در صورت جدایی آنها از یکدیگر متلاشی می‌گردد.

انواع خانواده هسته‌ای

خانواده هسته‌ای نوع اول

ملاک تعلق به این نوع خانواده تحصیلات است تا درآمد. تحصیلات رئیس خانواده معمولاً دیپلم یا بالاتر از آن است. همسر او نیز تحصیلاتی در همین حدود یا کمی پایین تر دارد و گاهی کار هم می‌کند. زن و مرد با تساوی زندگی می‌کنند و در امور خانواده

بصورت مشترک تصمیم می‌گیرند. همین مطلب ممکن است منجر به بروز اختلافات بیشتری نسبت به سایر انواع خانواده شود. تمایل به رفاه بیشتر، آپارتمان نشینی، بالابودن سطح مصرف، برنامه ریزی برای تعطیلات و اوقات فراغت و تعهد اجتماعی پایین خانواده به شبکه خویشاوندی از ویژگی‌های خاص این نوع خانواده هسته‌ای است. از لحاظ درآمد و شغل، خانواده‌های اداری با درجات بالا یا مشاغل آزاد پر درآمد (نظیر وکالت، طبابت و...) و تاحدودی کارمندان شرکتهای خصوصی ممکن است در این گروه قرار گیرند.

خانواده هسته‌ای نوع دوم

در این نوع خانواده هسته‌ای، تحصیلات رئیس خانواده پایین تر از دیپلم است و او برتری کامل خود را در محیط خانواده حفظ کرده است. تصمیمات مهم را اتخاذ می‌کند و زن نیز مطیع است. افراد خانواده معمولاً در محیط کوچکی زندگی می‌کنند. عدم کار زن در خارج از خانه، تمایل به داشتن فرزندان زیاد، وجود اعتقادات مذهبی قوی، عدم برنامه ریزی مناسب برای گذراندن تعطیلات و اوقات فراغت و جدا بودن تفریحات زن و مرد و... از ویژگی‌های خاص این نوع خانواده هسته‌ای است. از لحاظ درآمد و شغل، مرد در کارهای دستی (نظیر کارگری، خدمات اداری پایین یا خدمات بازرگانی کوچک و صنایع کوچک) فعالیت می‌کند. در این خانواده‌ها مرد نان آور خانواده است.

خانواده هسته‌ای مهاجر

این نوع خانواده بیشتر از مهاجرین روستاها و شهرهای کوچک تشکیل شده است و هنوز جامعه شهری آنها را کاملاً جذب نکرده است، و از نظر اجتماعی و مکانی حاشیه نشین نامیده می‌شوند. به خاطر فقدان شبکه خویشاوندی در شهر محل اقامت، خانواده تعهد اجتماعی زیادی ندارد. به همین جهت افراد آن زیاد احساس غربت می‌کنند. مرد رئیس خانواده است و در امور خانوادگی برتری کامل خود را حفظ کرده است. از لحاظ درآمد و شغل رئیس خانواده در خدمات جز یا در بعضی صنایع (نظیر صنایع ساختمانی) به عنوان کارگر غیر ماهر مشغول کار است. درآمد او پایین است. به همین جهت مسکن فقیرانه‌ای دارند و از لحاظ سایر الزامات زندگی در مشکلات متعددی به سر می‌برند.

تعریف خانواده گسترده

خانواده گسترده، خانواده‌ای است که بر اساس بستگی‌های نسبی و سببی استوار است و شامل چند گروه خونی و چند گروه زناشویی می‌شود.

ویژگی‌های خانواده گسترده

خانواده گسترده فرزندان خود را پس از ازدواج در خود جای می‌دهند و گسترش آن نیز به همین لحاظ است، و به این ترتیب ممکن است چند نسل زیر یک سقف و در یک خانه مشترک زندگی کنند. در این شکل از خانواده پدر و مادر اصلی مرکز ثقل خانواده را تشکیل می‌دهند. پسرها، نوه‌ها و عروس‌ها از آنها اطاعت می‌کنند و اگر پدر و مادر به علت کبر سن نتوانند وظایف سرپرستی را انجام دهند، پسر ارشد جای آنها را می‌گیرد. دخترها پس از ازدواج خانه پدری را ترک کرده و بنابراین خانواده گسترده غالباً به شکل پدر مکانی است. پدر نقش اصلی را در تربیت فرزندان برعهده دارد، دایره همسرگزینی محدود و تعهدات اجتماعی غالباً زیاد است. غالباً فرزندان شغل پدر را بر می‌گزینند. وظایف متعدد و سنگینی (نظیر تولید خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی کردن کودکان، نگهداری از پیران و حمایت کامل از اعضا و...) برعهده این نوع خانواده است.

شبه خانواده

در فرهنگ های مختلف جهان، کودکان فاقد سرپرست توسط خانواده های خواهان پرورش فرزندان بیشتر، پذیرش می گردند . در کشور ما خانواده های فاقد فرزند و یا خواهان پرورش فرزندان بیشتر، اقدام به پذیرش فرزند از خانواده های دیگر و یا از بین کودکان محروم از خانواده از طریق سازمان بهزیستی می نمایند .

پذیرش فرزند، از جمله راهکارهای مهم مقابله با پیامدهای منفی نگهداری دراز مدت کودکان در مراکز بشانه روزی می باشد که مانع از آسیب به رشد و پرورش سالم کودکان می گردد .

پذیرش فرزند نقش مثبتی در ارایه سرپرستی صالح، برای کودکان بازی نموده و به تقویت روند موسسه زدایی و ایجاد پرورش فرزندان در دامان خانواده کمک کرده است .

فرهنگ ایرانی و اسلامی نیز مملو از سنت ها و اعتقادات مثبت در ارج نهادن به پذیرش و پرورش فرزندان در خانواده است

پیامبر اسلام نیز خود در دامان دایه ای گرانقدر و خانواده ای جایگزین مهربانی پرورش یافتند. یکی از عمده ترین قالب های حمایت از کودکان بی سرپرست، شبه خانواده می باشد . وضعیت کودکی که از طرف دولت به افراد یا خانواده سپرده می شود باید مورد ارزیابی منظم قرار گیرد.

تعریف شبه خانواده :

طرح شبه خانواده با هدف پیشگیری از اقامت دراز مدت کودکان در مراکز و پیشگیری از مشکلات عاطفی کودکان، پیشبرد و تداوم موسسه زدایی و براساس تجارب علمی پیشنهاد شده است .

در این طرح تعداد (۱ الی ۳) کودک در خانواده بستگان یا خانواده داوطلب واجد صلاحیت تحت مراقبت قرار گرفته و به صورت مستمر بر زندگی آنان نظارت صورت می گیرد .

مسائل و مشکلات مطالعات خانواده

تفاوت های زمانی

خانواده نهادی پویا و نه ایستا می باشد. دید و مفهومی که نسبت به خانواده در ۵۰ سال پیش وجود داشته با دید و مفهوم امروزی تفاوت های بسیاری دارد و بی شک در خلال سال های آتی نیز دگرگونی ها و تغییرات فراوانی را تجربه خواهد کرد. همین امر موجب می شود که نتایج مطالعات و بررسی های گذشته در مورد خانواده برای خانواده های امروزی کارآیی کافی را نداشته باشد، همانطور که تعمیم و استفاده از نتایج بررسی ها و مطالعات امروز برای خانواده های فردا نیز کاری نادرست و غیر علمی می باشد چرا که این تعمیم ها باعث می شود برداشت ها و نتیجه گیری های ناکامل و اغلب اوقات غلطی به دست بی آید و در این موضوع باعث می شود که برنامه

ریزی ها نیز از ابتدا با نقص همراه باشند و این یعنی در موارد لازم که باید درمانی صورت بگیرد نتایج درست و رضایت بخشی حاصل نخواهد شد. به همین دلیل روند این مطالعات باید به گونه ای باشد که با تغییرات ساختار و زیر ساخت های خانواده تغییر کنند تا بتوانند نتایج و اطلاعات درستی را به ما بدهند در غیر این صورت نتایج به دست آمده قابل استناد نخواهند بود.

چند بعدی بودن موضوع روان شناسی خانواده

خانواده نهادی است که دارای ابعاد و وجوه فراوانی می باشد به همین دلیل دارای پیچیدگی های خاص خود می باشد که تمام این پیچیدگی ها در مطالعاتی که در مورد خانواده صورت می گیرد باید مد نظر قرار داده شود. چرا که افراد یک خانواده بر رفتار (Behavior) یکدیگر تاثیر متقابلی خواهند داشت و اگر به این موارد ارتباطات توجه نشود و یا توجه لازم نشود باعث می شود که نتایج تحقیق از ارزش (Validity) و اعتبار بالایی برخوردار نباشد و گاهی حتی بی ارزش نیز بشود.

ارتباط با موضوعات دیگر

در زمینه روان شناسی خانواده در درجه اول از روان شناسی رشد و در درجه دوم از روان شناسی تربیتی و روان شناسی یادگیری استفاده فراوان می شود. البته نمی توان ارتباط روان شناسی خانواده با برخی دیگر از علوم انسانی را نادیده گرفت. برخی از این علوم که با روان شناسی خانواده در ارتباط اند عبارتند از: مردم شناسی، علوم اجتماعی، جامعه شناسی و مواردی از این قبیل.

تفاوت در فرهنگ های مختلف

تعاریف و دید نسبت به خانواده از فرهنگی به فرهنگ دیگر دارای تفاوت هایی می باشد و حتی در برخی موارد این تفاوت ها بسیار ریشه ای، مهم و قابل توجه می باشند. به عنوان مثال تعاریف خانواده در فرهنگ اسلامی ایرانی با فرهنگ جوامع غربی دارای تفاوت های فراوانی در زمینه های مختلف می باشد، مثلا در زمینه های نوع روابط زناشویی، شیوه ازدواج، روش های تربیت فرزندان، ارزش های خانواده و مواردی از این قبیل دارای تفاوت های فراوانی می باشند. در هر فرهنگ و مرز و بومی خانواده دارای نکات ریز فرهنگی و سنتی خاص خود می باشد که در علم روان شناسی و بحث شناخت خانواده بسیار حائز اهمیت می باشند به همین دلیل در پژوهش ها باید به این موارد توجه شود، چرا که عدم توجه به موارد فرهنگی در تحقیق ها باعث می شود که نتایج پژوهش و بررسی اعتبار کافی و قابلیت استناد را نداشته باشند.

کاربرد های روان شناسی خانواده

با استفاده از نتایج تحقیقات در سایر رشته های روان شناسی و استفاده از آنها در نتایج روان شناسی خانواده، روان شناسان به بررسی معضلات و مشکلات موجود در خانواده و پیدا کردن راه حل مناسبی برای آنها می پردازند تا بتوانند با رفع این مسائل و مشکلات برای افزایش بهداشت روانی خانواده ها و جامعه و همچنین افزایش کیفیت روابط خانوادگی راهکارها و روش های مناسب و کارآمدی را به خانواده ها ارائه بدهند

روابط خویشاوندان

. یکی از راههای جدی و اساسی در راه کمال و تعالی انسان ارتباطات اجتماعی است. بسیاری از نیازهای عالی آدمی و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت‌های او فقط از طریق تعامل بین فردی اجتماعی تعریف می‌شود.

ارتباط فرد با آفریننده این نظام، از سویی با رهبران دینی و ملی و از سوی دیگر با تمام جامعه انسانیت، بخصوص با اولویت‌های عاطفی مانند: پدر و مادر، خویشان و جامعه همواره برقرار بوده است.

این رابطه با خویشان و اقوام در تمامی ادیان آسمانی و نظریات اجتماعی تاکید شده و در اسلام این پدیده تحت عنوان «صله رحم» مطرح و ضرورت آن در روایات و آیات مورد تاکید قرار گرفته است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «سفارش می‌کنم حاضر و غائب امتم و آنانی که در اصلاط پدران و در رحم مادرانشان هستند تا روز قیامت که، صله رحم کنند اگر چه به فاصله یک سال راه باشد، زیرا صله رحم جزء دین است.» اصول کافی- ج ۲ ص ۱۵۸.

آثار حفظ روابط خویشاوندی

احساس امنیت: حفظ پیوندهای فامیلی می‌تواند تنها بودن را از شخص گرفته و احساس نماید مورد علاقه و عطف دیگران قرار دارد و در نتیجه در کاهش استرس او موثر خواهد بود. در دید و بازدیدها اطمینان می‌یابد که مورد پذیرش خویشاوندان است و می‌داند در مواقع بروز ناملایمات از پشتوانه محکم و استواری برخوردار می‌باشد.

روانشناسان معتقدند «برخورد منفی [دعوا و برخورد خصمانه] بهتر از بی‌نوازشی و نادیده شدن است». در این صورت توان و مقاومت افراد به تقویت «من» می‌انجامد و با داشتن «من قوی» مشکلات زندگی کمتر نمود یافته و فشار روانی کاهش می‌یابد.

این مسئله در مورد افراد سالمند مصداق بیشتری دارد، زیرا احساس ناامنی در این افراد بیشتر است و به دلیل عدم قدرت برای ادامه کار و از دست دادن موقعیت اجتماعی، زمینه طرد شدگی و تنهایی برای آنان بیشتر فراهم می‌شود. بنابراین ارتباط و تعظیم سالخوردگان در کاهش حس ناامنی آنان بسیار موثر است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «تجلیل از پیران نوعی تجلیل از خداوند سبحان است.»

احساس ارزش: نیاز به ارزشمندی و عزت نفس یکی دیگر از عوامل موثر در بهداشت روانی فرد در جامعه است. این نیاز فقط در ارتباط با دیگران ارضا می‌شود. همراهی با جمع به نحو سالم و متعادل برای تعادل روانی و تکامل وجودی ضروری است.

حفظ روابط خویشاوندی به انسان اعتماد به نفس، توانایی و کفایت را القا کرده و او خود را موجودی مفید در دنیا می‌یابد. در غیر این صورت احساس حقارت و ضعف و یا حس خود بزرگبینی در فرد ایجاد می‌شود. یعنی شخص یا خود را کم و متزلزل تصور می‌کند و یا خود مدار و خودنما خواهد شد. هر دوی این قطب‌های احساسی نشان دهنده اختلال در درک واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود است. روانشناسان معتقدند علت اصلی حس حقارت و خود بزرگ بینی را می‌توان در طرد شدن مداوم از طرف اطرافیان دانست که همین مسئله ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است.

روابط اجتماعی چون بر اساس احترام متقابل و در فضایی از محبت و علاقه نسبت به یکدیگر صورت می‌گیرد و طرفین بر مبنای علاقه‌های عاطفی و فامیلی اقدام به دید و بازدید می‌کنند و جهت ابراز ارادت و نشان دادن محبت و احترام قلبی که برای طرف مقابل خود قائل هستند دست به چنین عملی می‌زنند، بنابراین فرد احساس می‌کند مورد تأیید اطرافیان واقع گردیده است. به عبارتی معاشرت باعث می‌شود فرد در میان خانواده‌اش محبوب شود.

با احساس ارزش شخص به دیگران محبت می‌ورزد و به این باور می‌رسد که می‌تواند رضایت و خرسندی اطرافیان را فراهم سازد. با توجه به اینکه صلح‌رحم یک تکلیف همگانی است، بنابراین باعث تأمین احساس ارزشمندی و عزت نفس در طرفین می‌گردد.

همانند سازی : اولین تجربه مهم کودک در همانندسازی معمولاً با مادر آغاز می‌شود و با گذشت زمان با افراد دیگر خانواده و نزدیکان نیز مرتبط شده و روابط عاطفی، اجتماعی او گسترش می‌یابد و از همین راه «خود ایده‌آل» را بر اساس در هم آمیختن این روابط بخصوص با همانند سازی با والدین و اطرافیان همجنس خود بنا می‌نهد.

کاهش اضطراب اجتماعی [کمرویی] : اصولاً انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است در صورت قطع ارتباط کامل از مردم، فرد هیچ انگیزه‌ای برای خلق اثر چه در تولید و چه در دنیای علم، صنعت و هنر ندارد. روانشناسان معتقدند، بسیاری از نیازها و استعدادها و خلاقیت‌های آدمی فقط از طریق تعامل بین فردی و اجتماعی ارضاء می‌شود. در این میان کمرویی نوعی توجه غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی که در نتیجه فرد دچار تنش روانی-عضلانی شده و رفتارهای خام و ناسنجیده و واکنش‌های نامناسب بروز می‌کند. که ریشه «اضطراب اجتماعی» دارد تنها از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی قابل درمان است. پدران و مادران و نزدیکان به عنوان موثرترین و محبوب‌ترین الگوهای رفتاری در تعلیم و تربیت و تقویت این تکنیک‌ها محسوب می‌شوند.

جلب حمایت‌های اجتماعی : شواهد نشان می‌دهد که افراد بهره‌مند از روابط اجتماعی، سالم‌تر از افرادی هستند که از این تعاملات اجتماعی محرومند. پژوهشگران در یافته‌اند هرچه تماس‌ها و پیوندهای گروهی افراد بیشتر شود عمر آنها طولانی‌تر خواهد شد.

تعادل روحی، روانی : بنیاد زندگی انسان در اجتماع دو بعد در هم تنیده شده است. اول اینکه هر فردی می‌خواهد همان گونه که هست و می‌خواهد باشد مورد تأیید و احترام قرار گیرد. دوم اینکه به طور ذاتی و طبیعی همراهان خود را در همان راهی که هستند تأیید کند.

دکتر رحمانی کارشناس روانشناسی می‌گوید: «فرد یاد نمی‌گیرد که اجتماعی باشد بلکه هست و این را خانواده، خویشان و جامعه شکوفا می‌کنند. میزان و سطح روابط منوط است به عوامل متعددی، اول اینکه ما یک سری نیازهایی داریم که در تقابل با دیگران شکل می‌گیرد و از طرف دیگر نیازهای متعدد روانشناختی هست که از طرف دیگران و محیط برآورده می‌شود و یکی از مولفه‌های تعریف از خود بر می‌گردد به تعلق ما به گروه و روابط داخل آن. هرچه سطح روابط عمیق‌تر و عاطفی‌تر باشد طبیعتاً از اوضاع روانی رو به رشدی برخوردار خواهیم بود.»

سلامت و شادکامی

تحقیقات جامعه‌شناسان نشان می‌دهد که بین سلامت خانواده با روابط خویشاوندی، رابطه معناداری وجود دارد. از منظر روان‌شناسی نیز، انس با دوستان، آشنایان و خویشان، از جمله عوامل دست‌یابی به سلامت روانی و شادکامی اعضای خانواده است. شادکامی به این معنا است که سه چیز در زندگی انسان وجود داشته باشد: شادی به همراه رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی که بخش مهمی از این موارد در ارتباط افراد با دوستان و خویشاوندان به دست می‌آید. از این رو تجربه‌های متعدد و دانش نوین روان‌شناسی اجتماعی نیز نشان می‌دهد که یکی از عوامل نشاط‌آفرین برای روح انسان، ارتباطات اجتماعی اوست. آنها که پُرفرت و آمد بوده و در روابط اجتماعی خود، گرم‌تر و صمیمی‌ترند، احساس شادی بیشتری دارند و علت برخی افسردگی‌ها، تنهایی و دوری از برقراری روابط اجتماعی است. روایت پیامبر اکرم (ص) را نیز در همین راستا باید دانست که می‌فرماید: «إِنَّ صِلَةَ الرَّحِمِ مَثْرَاءٌ فِي الْمَالِ وَ مَحَبَّةٌ فِي الْأَهْلِ وَ مَنَسَاءَةٌ فِي الْأَجْلِ؛ برقراری رابطه خویشاوندی، افزایش مال و محبت در میان خانواده‌ها را به دنبال داشته، مرگ را به تاخیر انداخته و موجب طول عمر می‌گردد. به همین دلیل است که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كَرَامَ النَّاسِ؛ خوشبخت‌ترین مردم کسی است که با مردمان بزرگ و بزرگوار بجوشد.»

حمایت اجتماعی

در حوزه علوم اجتماعی، از موضوعی با عنوان «سرمایه اجتماعی»، سخن به میان می‌آید که به معنای چهارچوب اجتماعی است که موجب تسهیل روابط میان افراد می‌گردد. این تعریف در بردارنده مفاهیمی همچون نظم، اعتماد، همکاری و روابط متقابل بین اعضای یک گروه در جامعه به سمت دستیابی به هدفی مشترک است. از نظر جامعه‌شناسان، شبکه خویشاوندی، منشا سرمایه اجتماعی برای خانواده است که می‌تواند در حل مشکلات خانواده مؤثر باشد. یک خانواده سالم به روابط عاطفی، مسکن، کار، پول، خدمات و حمایت‌های دیگر نیاز دارد، این مسائل در روابط خویشاوندی بهتر حل می‌شود. با دید و بازدید خویشاوندان، خانواده‌ها مسائل و مشکلات زندگی خود را مطرح می‌کنند که این مرتبه، کمترین حد حمایت عاطفی است که افسردگی‌ها و تنیدگی‌ها را تا حدی کاهش می‌دهد. مشورت و نظرخواهی در امور و استفاده از تجارب و کسب اطلاعات مفید برای زندگی خانوادگی، از فواید شناخته شده این ملاقات‌ها است. مهمانی و اطعام نیز مرتبه‌ای از صله رحم است. قرض دادن به خویشاوندان و حل مشکلات مالی آنها نیز نمونه بالایی از برکات برقراری روابط خویشاوندی است.

آسیب‌شناسی روابط خانواده

تحول روابط میان زن و شوهر، در دهه‌های اخیر، قابل‌توجه نیست. برخی، تحولات موجود را، از آن رو که به افزایش ناسازگاری‌ها و فزونی طلاق انجامیده است نگران‌کننده ارزیابی می‌کنند و برخی آن را ناشی از تغییراتی می‌دانند که در روند توسعه‌ی اجتماعی و دستیابی به نقطه‌ی تعادل جدید، اجتناب‌ناپذیر و گاه مطلوب می‌نماید. نگاه نقادانه به این تحولات و بررسی تأثیر عوامل مؤثر بر آن، از دو جنبه حائز اهمیت است؛ هم به لحاظ تبیین مسئولیت‌های فردی زن و مرد به عنوان دو رکن پیوند خانوادگی و هم به لحاظ تبیین مسئولیت نهادهای اجتماعی آن پرداخته شود:

۱- مشکلات موجود در روابط زن و شوهر

۱-۱ مشکلات جسمی

در برخی موارد، ناسازگاری‌ها و ناکامی‌ها در روابط زناشویی به نقص جسمانی برمی‌گردد. عقیم بودن یکی از زوجین را می‌توان از زمینه‌های ناسازگاری و احساس نارضایتی دانست. آموزه‌های دینی، فرزندآوری را از کارکردهای مهم ازدواج و باروری را از ویژگی‌های مثبت برشمرده‌اند. به گفته برخی مسئولان، میزان ناباروری در جهان، ۱۵ درصد است؛ اما ناباروری در ایران از معدل جهانی بالاتر است و نزدیک به ۲/۵ میلیون زوج نابارور در ایران زندگی می‌کنند. ۲۰ درصد ناباروری‌ها مربوط به مردان است و هزینه‌ی درمان هر سیکل ناباروری در حدود ۲/۵ میلیون تومان است. افزایش آلاینده‌های شیمیایی به ویژه در کلان‌شهرها از عوامل افزایش نازایی در سال‌های اخیر است. فقدان فرزند، علاوه بر آن‌که در کاهش نشاط و شادکامی زن و شوهر بسیار موثر است، احتمال جدایی را تا حدود زیادی افزایش می‌دهد.

۱-۲ مشکلات جنسی

روابط جنسی سالم و رضایت‌مندانه تأثیر بسزایی در نشاط زن و شوهر، افزایش روابط عاطفی و محبت‌آمیز، حس حمایت‌گری مرد نسبت به زن و همراهی زن با همسر خود دارد.

۱-۳ مشکلات مربوط به حوزه تصمیم‌گیری

مدیریت خانواده ابعاد مختلفی دارد که مدیریت اقتصادی، سرپرستی و نظارت بر فرزندان، تصمیم‌گیری نسبت به ارتباطات خانوادگی و مواردی دیگر را در بر می‌گیرد.

۱-۴ مشکلات در روابط عاطفی

خلقت حکیمانه زن و مرد را به گونه‌ای سرشته است که آنان در کناریکدیگر به آرامش می‌رسند و میان آنان دوستی و رحمت برقرار می‌شود. با وجود این، آموزه‌های متعددی نیز وجود دارند که این زمینه‌های طبیعی را در مسیری کارآمد هدایت کنند

۱-۵ افزایش انتظارات

افزایش انتظارات دختران و پسران از ازدواج، از نکات دیگری است که تأثیر خود را بر روابط عاطفی زوجین آشکار می‌سازد. امروزه توقعات غیرواقع‌بینانه، عامل بسیاری از ناسازگاری‌ها و جدایی‌هاست. اینکه نظر سنجی سال ۱۳۸۳ نشان می‌دهد که ۵۹/۴ درصد مردان و ۵۵ درصد زنان بر ضرورت داشتن مسکن مستقل شخصی هنگام ازدواج تأکید کرده‌اند و تنها ۳/۴ درصد از مردان و ۱/۸ درصد زنان مسکن مستقل در خانه والدین را پذیرفته و ۹/۱ درصد مردان و ۱۶/۵ درصد زنان هرچه پیش‌آید را خوش دانسته‌اند، اگر در مقایسه با واقعیت‌ها و امکانات موجود سنجیده شود، به وضوح نمایانگر فاصله آرمان‌ها و واقعیت‌هاست و هرچه این فاصله بیشتر باشد میزان آسیب‌پذیری آنان از ناملایمات زندگی بیشتر خواهد بود

۲- علل و عوامل

در ضمن بررسی مشکلات، اجمالاً به برخی عوامل اشاره شد. اگر بخواهیم عوامل اصلی بروز مشکلات زناشویی و دوری از الگوی کارآمد ارتباطی را مورد بحث قرار دهیم می‌توانیم به عوامل زیر اشاره کنیم:

۲-۱ آرمان زندگی

آرمان‌ها موتور محرک انسان برای تغییر وضع موجودند، مشروط به آنکه آرمان‌ها قابل دسترسی بوده و یا دست کم به اهداف مرحله‌ای و قابل دسترس تبدیل شوند.

۲-۲ تغییر نگاه به ازدواج، خانواده و طلاق

در جامعه ایرانی ازدواج روش طبیعی و صحیح ادامه زندگی بود که اقدام نکردن به آن به معنای وجود نقص جسمی و روانی یا مشکلاتی خاص در شرایط فردی و خانوادگی تلقی می‌شد و خانواده نهادی مقدس بود که گرچه بر اساس انتخاب شکل می‌گرفت اما استمرار آن بر اساس احساس مسئولیت در قبال همسر و در مقابل طایفه بود. واژه‌ی «صبر»، «سازش» و «مسئولیت» از مهم‌ترین واژه‌هایی است که می‌تواند ویژگی‌های خانواده ایرانی را نشان دهد.

۲-۳ ویژگی‌های عصر ارتباطات

در جامعه سنتی، ارتباطات غالباً از دو ویژگی «پایداری» و «مبتنی بر شناخت بودن» برخوردارند. بیشتر ارتباطات با همسایگان، اهل مسجد، کسبه محل و خویشاوندان است که شناخت نسبتاً زیادی از یکدیگر دارند و در طول زمان ارتباط خود را حفظ می‌کنند. ویژگی ارتباط در عصر جدید، تکثر، ناپایداری و نبود شناخت کامل از طرف ارتباط است. در فضای اجتماعی با افراد زیادی سروکار داریم که آنها را نمی‌شناسیم و در فضای مجازی ارتباطات افزون‌تر اما مرتبطان ناشناس‌تر شده‌اند. در جامعه سنتی به‌طور طبیعی با افرادی وصلت می‌کردیم که اختلاف طبقاتی چندانی با ما نداشته و آنها را تقریباً به‌طور کامل می‌شناختیم. در این فضا ازدواج‌ها که با همسایگان یا خویشان صورت می‌گرفت تا حدود زیادی از خطر عدم سازش مصون بود. از سوی دیگر زن و شوهر در زندگی خانوادگی با کسانی سروکار داشتند که اگر رفاه اقتصادی آنان را می‌دیدند به مشکلات خانوادگی آنان هم تا حدودی وقوف داشتند و به برداشتی نسبتاً واقعی از زندگی آنان می‌رسیدند.

۲-۴ ضعف نظام آموزشی رسمی و غیررسمی

در عصر کنونی قواعد زندگی چه از نظر حقوقی، چه به لحاظ اخلاقی و چه از بعد مهارتی برای زوجین نامعلوم است. درهم آمیختگی فرهنگ بومی، دینی و مدرن، کناره‌گیری خانواده از ایفای مسئولیت خود در مهارت‌آموزی زندگی به فرزندان و ضعف نهادهای فرهنگی در ارائه سامان‌مند آموزه‌ها و مهارت‌ها، زن و مردی را که می‌خواهند بر اساس اسلوبی صحیح در کنار یکدیگر زندگی کنند، سردرگم کرده است. می‌توان اذعان نمود که تبلیغات دینی ما، حتی تبلیغات حوزوی، خانواده محور نیست و نتوانسته است نظام روابط زناشویی از نگاه اسلام را به درستی ترویج نماید.

۲-۶ مشکلات عصبی

فشار عصبی ناشی از تعدد شغل در مردان است که ناشی از کاهش قدرت خرید و افزایش تقاضای مصرف است، ویژگی دیگر این عصر، فشار مضاعف در زنان که معلول انجام نقش‌های ناهماهنگ اجتماعی و خانوادگی است، سیستم تغذیه نامناسب که توانمندی جنسی را کاهش و استرس را افزایش می‌دهد، آلودگی صوتی، تنوع ارتباطات حقیقی و مجازی از دیگر ویژگی‌های عصر جدید به حساب می‌آیند که همه این ویژگی‌ها، تمرکز و حوصله را کاهش داده، و آستانه تحمل‌پذیری خانواده را تغییر داده‌اند و روابط زناشویی را لغزنده و پراسترس نموده‌اند.

۳- بایسته‌ها

از آنچه در بررسی علل و عوامل تحول در روابط زوجین گفته شد این نتیجه بدست آمد که تحول در ساختارهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بیشترین سهم را در موضوع مورد بحث داشته است.

۱-۳ حوزه پژوهش

در حال حاضر چند پرسش اساسی پیش روی جامعه علمی و کارشناسی کشور است که پاسخ‌گویی به آن پیش‌شرط اصلاح عینی روابط زن و مرد در خانواده است:

الف: آیا می‌توان برای جوانان ایرانی الگوی جدیدی از سبک زندگی طراحی نمود که همزمان آموزه‌های دینی، دستاوردهای مثبت و سازنده بشری و ویژگی‌های جامعه‌ی ایرانی را بازتاب دهد و زمینه مساعدی برای همزیستی زن و شوهر در خانواده ایجاد نماید؟

ب: مسئولیت نظام اسلامی در اصلاح ساختارهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بر اساس الگوی خانواده‌گرا چیست و اصول و سیاست‌های خانواده‌گرایانه حاکم بر اصلاحات کلان کدامند؟

ج: چگونه می‌توان مطالبات جوانان ایرانی را به سمت شکل‌گیری خانواده‌ی اسلامی و افزایش سازگاری و کارآمدی زوجین، مدیریت نمود؟

د: الگوی همزیستی زناشویی که بر اساس نگاه دینی دو عنصر کارآمدی و رضایت‌مندی را بر اساس نگاه دینی مورد توجه قرار دهد کدام است؟

ه: شیوه زندگی متمدانه در عصر حاضر، در این فرض که به هر دلیل اصلاح ساختارها ممکن نباشد چیست و چگونه می‌توان در این مسیر سنگلاخ به گونه‌ای زیست که هم آموزه‌های اسلامی را در حد مقدور مورد توجه قرار داد و هم از تعارضات ناشی از اقتضات زندگی مدرن و زیست اسلامی تا حد مقدور، جلوگیری نمود.

و: با توجه به این‌که در عصر جهانی شدن، بیش‌ترین مقاومت‌ها از سوی کلونی‌ها و مجتمع‌ها مشاهده می‌شود، چگونه می‌توان از خانواده‌های ایرانی اجتماعی را تشکیل داد که هسته‌های مقاومت کارآمدی در برابر تغییر سبک زندگی و تحولات فرهنگی باشند، هویت دینی و ملی خود را حفظ کنند و کارآمدتر شوند؟

۳-۲ حوزه آموزش و تبلیغ

مسئولیت آموزش‌های مربوط به روابط زن و شوهری بر عهده نهادهای رسمی و غیررسمی از جمله آموزش و پرورش، حوزه‌های علوم دینی و نهادهای تبلیغی، سازمان‌های مردم‌نهاد و خانواده‌ها سنگینی می‌کند.

۳-۳ حوزه قانونگذاری و برنامه‌ریزی

از آنجا که بسیاری از سیاست‌ها، قوانین و برنامه‌ها به تقویت فردگرایی و تضعیف نهاده خانواده منجر شده است، باید «خانواده‌محوری» به عنوان یک اصل بر سیاست‌ها، قوانین و برنامه‌ریزی‌ها حاکم باشد و این پرسش پیش روی نهادهای مسئول باشد که چگونه می‌توان فضا، اعتبار و امکانات لازم را برای تقویت روابط زناشویی و کاهش تنش‌ها فراهم نمود؟

۳-۴ گروه‌های مردمی

سازمان‌های مردم‌نهاد می‌توانند نقش مهمی در بازسازی روابط زوجین ایفا کنند. برخلاف جامعه ما که فعالیت‌های این سازمان‌ها سیاسی یا کم اثر تلقی می‌شود، در برخی کشورها گروه‌های مردمی از مهم‌ترین نهادهایی هستند که در زمینه آموزش و توانمندسازی فعالیت می‌کنند. در اینجا به طور مشخص بر ضرورت تشکیل دو نهاد غیر دولتی تأکید می‌شود.

تعارضات خانوادگی

بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنی نیست، اما گاهی این اتفاقات به تعارض‌های شدید منجر می‌شود. کافی است نگاهی به صفحات روزنامه یا گذری به دادگاه خانواده بزنید. امروزه خانواده‌ها درگیر انواع مختلفی از تعارضات و اختلافات شدید هستند که این اختلافات باعث عدم کارکرد خوب و سالم خانواده به عنوان اولین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی (Family Institution) می‌شود. نهادی که وظیفه اصلی آن ایجاد روحیه و شخصیت سالم است خود به عاملی برای اختلالات عاطفی، رفتاری و شخصیتی تبدیل شده است.

انواع تعارضات خانوادگی

تعارضات زناشویی

وجود اختلافات عقیده و رفتار بین زن و مرد امری طبیعی است. ولی خانواده‌هایی وجود دارند که در آن زن و مرد زندگی مشترکشان تبدیل به یک میدان جنگ کرده‌اند. رفتارها و روابطشان به شدت متزلزل و بدون سازندگی است چنین خانواده‌ای یک خانواده توخالی و شبه خانواده به شمار می‌رود. بسیار اتفاق می‌افتد که اطرافیان و همسایگان و بویژه بزرگان فامیل برای برقراری صلح و آشتی با آنها صحبت می‌کنند و ممکن است چنین صلحی برای مدتی برقرار شود؛ ولی طول این آرامش به احتمال زیاد کوتاه خواهد بود.

تعارضات والدین با فرزندان

نوع دیگر اختلافات شدید در خانواده‌ها عدم سازگاری فرزندان و والدین با همدیگر است. متأسفانه والدین خود را از نیازهای روز تطبیق نمی‌دهند. فرزندان نیز فرزند زمانه خود هستند و نه چهل سال پیش. این وضع با بزرگتر شدن و کثرت فرزندان بارزتر می‌شود. اگر این اختلافات در خانواده مورد توجه قرار نگرفته و برای برطرف کردن آنها اقدامی صورت نگیرد، بصورت بحران جلوه گر شده آسیب‌های جبران ناپذیری را بر پیکر خانواده وارد خواهد کرد.

علت شناسی اختلافات خانوادگی

علت شناسی تعارضات زناشویی

تحقیقات مختلف در حوزه‌های روانشناسی، علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و جرم‌شناسی عوامل زیادی را برای تعارضات خانوادگی ذکر کرده‌اند ولی تفاوت آنها را بصورت زیر ذکر کرد:

- علت مذهبی شامل تفاوت‌های مذهبی (غالباً تضاد مذهبی)، رفتار و عقاید خلاف اعتقادات مذهبی و ...
- علت فرهنگی شامل تفاوت‌های در نوع نگاه به زندگی مشترک، تفاوت‌های قومی یا شهری - روستایی.
- علت زیستی شامل نازایی و عقیمی، وضعیت چهره و مشکلات مربوط به سلامت و بیماری.
- علت عاطفی شامل عواطف خشک و سرد و عدم درک یکدیگر، مشکلات در روابط جنسی، تند خویی و پرخاشگری و ...
- علت اجتماعی شامل داشتن دوستان منحرف و اعتیاد، دخالت اطرافیان و عدم استقلال از خانواده پدری و ...
- علت سیاسی شامل اختلافات قبیله‌ای - قومی، گرایش‌های سیاسی متفاوت، محدود کردن آزادی‌های طبیعی و ...
- علت اقتصادی شامل بیکاری، ولخرجی، فقر و تجمل‌گرایی و ...

علت شناسی تعارضات والدین با فرزندان

مطالعات متعدد جامعه‌شناختی و روانشناختی در جهت علت شناسی "رفتارهای نوجوانان و جوانان بزهکار، فراری از خانه یا دچار سو مصرف مواد و ..." نشان می‌دهد که علت اصلی اینگونه رفتارها در "نوع رفتار والدین با یکدیگر و اصول تربیتی‌شان در قبال فرزندان" نهفته است.

"خشونت، عدم تعادل رفتاری - تربیتی، کمبود محبت و طرد فرزندان، تبعیض در بین فرزندان، اعتیاد، فقر، عدم آگاهی والدین به نقش تربیتی خویش و نادیده گرفتن نیازهای متناسب با روز کودک و نوجوان" از علت‌های اصلی تعارضات والدین با فرزندان است.

تاثیر تعارضات خانوادگی

تاثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی

تعارض‌های زناشویی تاثیر عمیق منفی بر روابط آنها و پیرو آن برافت و روابط خانوادگی می‌گذارد. آنها ممکن است روابطشان آنقدر سرد شود که ماهها با همدیگر حرف نزنند، روابط جنسی نداشته باشند، تک نفره غذا بخورند، حضور همدیگر را در یک مکان تحمل نکنند و در آخر ممکن است کارشان به درخواست طلاق بکشد.

طلاق

طلاق مسایل شخصی، اجتماعی و اقتصادی فراوانی را پیش می‌آورد. اشخاصی که زندگی مشترکشان متلاشی می‌شود، نسبت به مردم عادی آمادگی بیشتری دارند که از نظر جسمی، روانی، خواب و تغذیه "اختلال پیدا کنند یا به سو مصرف الکل و مواد روی آورند. در کنار آثار مخرب طلاق بر زن و مرد "فرزندان" نیز از پیامدهای طلاق والدین‌شان متأثر می‌شوند.

بطور کلی طلاق گیرندگان در ایجاد ارتباط با فرزندان خود دشواری پیدا می‌کنند، بخصوص آنها از کسی که از نظرشان مقصر اصلی طلاق باشد، متنفر می‌شوند. با این وجود سوال اصلی این است که از بین روابط طولانی پرتنش زن و شوهر و طلاق کدام یک بر فرزندان اثر مخرب تری دارد؟ تحقیقات با در نظر گرفتن کل جامعه به سو طلاق رای می‌دهد.

تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین با فرزندان

اختلافات والدین با فرزندان (بویژه مواردی که همراه با توهین، تحقیر، ضرب و شتم باشد) به احساس عدم امنیت روحی و جسمی، تنفر (همراه با احساس گناه)، خشم از والدین و رفتارهای ناپه‌نجان اجتماعی (از قبیل سو مصرف مواد، فرار از خانه، اقدام به خودکشی یا خود زنی) منجر می‌شود. بعضی مواقع موضع فرزندان موضع یاس و احساس پوچی بوده در خود خلا بزرگی احساس می‌کنند. این خلا همان نبود محبت و عواطف والدین است و این زمینه ساز قبول عواطف دروغین همراه با نیت‌های شوم دیگران می‌شود.

ارتباط و مکالمه در روانشناسی خانواده

در یک زندگی چگونه می‌توانند به خوشبختی و تفاهم دست یابند رفتارها و گفتارها در روابط زناشویی بسیار مهم و سرنوشت ساز است و در احساس خوشبختی این دو نفر نقش دارند

روانشناسی زوجین

در رابطه با بهبود روابط همسران با یکدیگر به زوجین توصیه شده تا در طول هفته به معنای واقعی، پنج ساعت زندگی مشترک داشته باشند.

نکات روانشناسی زوجین

ارتباط به دو دسته کلامی و غیر کلامی تقسیم می‌شود، گفت: برخلاف اینکه برخی گمان می‌کنند ارتباط کلامی مهم تر از غیر کلامی است، پژوهش‌ها نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از ارتباطات از طریق ارتباط غیر کلامی منتقل می‌شود.

براساس پژوهش‌های انجام شده، تنها هفت درصد ارتباط از طریق کلمات و ۹۳ درصد دیگر از طریق ارتباطات غیر کلامی که شامل زبان بدن، لحن و بلندی صدا، مدل نشستن و برخاستن و غیره است به مخاطب منتقل می‌شود.

اگر تصور این است که باید مهارت های گفت و گوی کلامی را افزایش دهیم تا روابط زناشویی بهبود یابد، در اشتباه هستیم چرا که بیشتر از ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی حائز اهمیت است.

فاکتورهای ارتباط کلامی شامل آغاز گفت و گو، فرآیند گفت و گو و اختتام گفت و گو است، مشکل زوجین این است که تصور می کنند در ابتدای آشنایی، دوران نامزدی یا سال های اول ازدواج، خوب به حرف هم گوش می کنند و دقت آن ها در روابط بالا است و وقتی وارد زندگی می شوند جریان های متعدد آن ها را از یکدیگر دور می کند و این مساله عادی است و چندان مهم نیست که با احترام روز اول با یکدیگر صحبت کنیم.

برخی از زوجین معتقد هستند که بعد از پنج یا ۱۰ سال ازدواج، مهم نیست تماس چشمی داشته باشیم، همدیگر را تایید کنیم، این تفکرات به تفکر های غلطی بر می گردد البته برخی از مشکلات زوجین به مساله تکنولوژی بر می گردد که وضعیت را نابسامان کرده است از سوی دیگر هنوز فرهنگ استفاده از این تکنولوژی جا نیفتاده و یاد نگرفته ایم که استفاده درست از آن چگونه است؟

باید زمان های مخصوص برای استفاده از آن را در نظر بگیریم و حتی الامکان در زمانی که در کنار خانواده هستیم از آن استفاده نکنیم. یک پژوهشگر در این زمینه تحقیق انجام داده است که اگر زوج ها ۵ ساعت در هفته صرف زندگی مشترک کنند، روابطشان بهتر می شود. براساس این پژوهش این پنج ساعت تقسیم بندی شده به این صورت که بخشی را به خداحافظی از خانه اختصاص دهند، یعنی در هنگام ترک خانه، درباره کارهایی که قرار است آن روز انجام دهند با یکدیگر صحبت کنند.

دومین کار این است که در پایان هر روز کاری وقتی به خانه برمی گردند یا یکدیگر را می بینند با یکدیگر در فضایی آرام و بدون استرس چند دقیقه ای صحبت کنند.

زوج های خوشبخت قرار هفتگی دو نفره در فضای خلوت و آرام برای تازه کردن عشق خود، می گذارند، قرار هفتگی نکته ای است که باید مورد توجه قرار گیرد آن هم در مکان های جدید.

وی به زوجین توصیه کرد برای بهبود روابط خود، در طی روز به قدرانی و تحسین یکدیگر بپردازند البته لزومی ندارد اغراق آمیز باشد چرا که محبت صادقانه به صورت سه یا چهار بار در طول روز بسیار تاثیر گذار است.

گام های اساسی در برقراری ارتباط موثر با اعضای خانواده

توان برقراری ارتباط موثر با اطرافیان یکی از مهارت های زندگی است و داشتن سواد زندگی از جمله عواملی است که باعث می شود ما بتوانیم با دیگران ارتباط موثر برقرار کنیم. فردی که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست، نه تنها از زندگی خویش بهره ای نمی برد، بلکه دیگران را از خود گریزان می کند و فردی تنها و بی کس می شود.

برقراری ارتباط یک نیاز روحی و روانی است و اهمیت آن در فضای خانوادگی دو صدچندان است. الگوهای ارتباطی موثر اثر مهمی بر سلامت و بهداشت روان و جسم اعضای خانواده دارد چه بسا شخصیت، اعتماد به نفس، میزان یادگیری، قدرت انتخاب و تصمیم گیری

منطقی افراد خانواده وابستگی تام به ارتباط خوب، منطقی و صمیمانه آنها در خانواده دارد. ارتباط صمیمانه زیر بنای خانواده سالم و موفق است و عواملی همچون درک و احترام متقابل و همچنین صداقت و درستی در نظام خانواده را دربرمی گیرد.

ارتباط صمیمانه در خانواده‌هایی که اعضای آن امکان بیان احساسات و نظرات خویش را دارند بیشتر از خانواده‌هایی است که احساسات یا عقاید اعضای آن مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد خانواده‌هایی هستیم که بین اعضای آن ارتباط درست و اصولی برقرار نیست، در چنین شرایطی همراهی موثر و ضروری زوجین با یکدیگر، والدین با فرزندان و خواهر و برادرها غیر ممکن است که در نتیجه آن نیز بروز مشکلات جدی دور از انتظار نبوده و بی‌گمان نبود دانش لازم برای رویارویی و حل مشکلات نیز باعث می‌شود شادایی و پویایی خانواده کمتر شود، اقتدار و نظارت والدین بر هم خورد، روابط عاطفی زوجین به حداقل برسد، صمیمیت اعضای خانواده ضعیف و تخریب شود، مسئولیت زیر سوال برود، پرورش فرزندان با شخصیت و با هویت محال گردد و...

راز داری

نبود ارتباط صحیح اعضای خانواده باعث می‌شود هر یک از اعضا برای ارضای نیاز خود به همدم و همراه، به دنبال فردی خارج از خانواده باشند تا به وقت نیاز بتوانند با آنها درد دل کرده یا برای حل مسائل زندگی‌شان از آنها طلب مساعدت کنند و بی‌گمان این رفتار آغازی خواهد بود برای برملا و افشا شدن رازهای خانوادگی. وقتی فردی احساس تعلق به خانواده نداشته باشد یا خود را تافته جدا بافته بداند، دور از انتظار نیست که نسبت به رازهای اطرافیانش نیز بی‌توجه باشد یا آنها را متعلق به خود نداند.

در خانواده‌هایی که ارتباط سالم وجود ندارد دروغ‌گویی و بی‌اعتمادی بسیار مشهود است، اعضای خانواده به حرف‌های هم اطمینان ندارند و معمولاً حتی سخن بحق همدیگر را نیز جانبدارانه تلقی کرده و تصور می‌کنند ممکن است گوینده از بیان آن به دنبال نفعی برای خویش است. سوءظن و مشکوک بودن به یکدیگر نیز ماجرای بس طولانی دارد که باعث می‌شود آرامش زندگی اعضای خانواده با کوچک‌ترین تلنگری بر هم بریزد و مصائب و مشکلاتی را که گاه حتی ماه‌ها نیز ادامه می‌یابد، رقم بخورد.

حوصله

وقتی بین اعضای خانواده رابطه‌ای مساعد برقرار نباشد، معمولاً صحبت‌های هیچ یک از اعضا برای همدیگر خوشایند و جذاب نخواهد بود، مثلاً ممکن است یکی از اعضای خانواده از مهم‌ترین واقعه روزانه‌اش سخن بگوید، اما اطرافیان سرگرم کار خود بوده و کمترین توجه را به سخنان آن فرد داشته باشند، اگرچه در شرایطی نیز ممکن است او را به سکوت دعوت کرده یا مستقیماً به او ابراز کنند که هیچ شور و اشتیاقی برای شنیدن حرف‌هایش ندارند. معمولاً در این خانواده‌ها، هیچ‌کس تاب شنیدن صدای دیگری را ندارد، مگر به وقت ضرورت و لزوم.

خشونت

مشاجرات و اختلافات متعدد خانوادگی حداقل پیامد منفی فقدان ارتباط صمیمی و دوستانه بین اعضای خانواده است. نبود صمیمیت و دلبستگی باعث می‌شود اعضای خانواده همدیگر را همچون بیگانه‌ای بدانند که مجبورند بنا بر شرایط زندگی، زندگی اجباری را تحمل کرده و کنار یکدیگر روز را شب و شب را روز کنند.

در چنین فضای سرد عاطفی، مهربانی و محبت جایی برای بروز ندارد و اینچنین است که اعضای خانواده نسبت به هم پرخاشگر می‌شوند و هر لحظه به دنبال بهانه‌ای برای جنگ و نزاع هستند.

ارتباط صحیح و ایجاد صمیمیت

داشتن ارتباط با یکدیگر باعث می‌شود اعضای خانواده نسبت به یکدیگر احساس تعلق و نگرانی داشته باشند که معمولاً نیز در عمل آن را به منصفه ظهور می‌رسانند، مثلاً اگر یکی از اعضا، دلگیر و ناراحت باشد، دیگران را تاب تحمل نیست یا خود فرد سریعاً با دیدن اطرافیانش متمایل است در مورد مساله پیش آمده سخن بگوید و از آنان نظرخواهی کند، چه بسا با آنان صمیمی و یکرنگ است و به یقین نیز اعتماد دارد که اعضای خانواده در کنار او هستند نه در مقابلش.

حال خانواده‌ای را در نظر بگیرید که ارتباط بین اعضای آن کاملاً سرد و یکنواخت است، بی‌شک مفید و سازنده نبودن رابطه‌ها باعث می‌شود هریک از اعضا احساس تنهایی، دلهره و نگرانی و بی‌علاقگی نسبت به هم داشته باشند و با انتخاب گوشه‌ای از منزل، عزلت‌گزین و گوشه‌نشین شوند و کاری به کار هم نداشته باشند.

گاهی سردی روابط عاطفی به قدری شدت می‌گیرد که برخی از اعضا حاضر به دیدار دیگر اعضا نیستند یا حس همدردی و همدلی‌شان نسبت به یکدیگر فروکش می‌کند و از همه بدتر آن که هم‌خون خود را بسان غریبه هم منزلی می‌بینند که فقط قرار است ساعاتی چند را در کنار هم بگذرانند بی‌آن‌که جویای احوال هم باشند یا برای مساعدت و همیاری هم قدمی بردارند.

عواقب فقدان رابطه عاطفی

فقدان رابطه عاطفی و صمیمی برای تک تک اعضای خانواده مضر و مشکل‌زاست، چه بسا فقدان امنیت روانی و عدم ارضای نیاز به دوست داشته شدن و مورد توجه بودن باعث می‌شود هر یک از افراد خانواده احساس کمبود و حقارت کنند و گاه حتی جبران آن را در مرکز خواسته‌ها و نیازهایشان قرار دهند، اندک ندیده و نشنیده ام کودکی که مبتلا به افسردگی و اضطراب مزمن است و نسبت به معلم یا مربی خویش ابراز علاقه افراطی می‌کند یا نوجوانی در جستجوی محبت و صمیمیت، در ارتباط با جنس مخالف قرار گرفته و در نهایت نیز سراز ناکجا آباد در آورده است یا جوانی که برای فراموش کردن دردهای زندگی به مصرف مواد روی آورده و زوجی که با وجود همسر، دل در گروی معشوقه‌ای دیگر داده است. بیماری روانی و جسمی از پیامدهای ناگزیر فقدان ارتباط سالم و سازنده بین اعضای خانواده است.

همدلی و همدردی

معمولا به زمان برقراری ارتباط با دیگران متمایل هستیم افکار، آرزوها، تمایلات، نگرانی‌ها و ترس‌های خود را آشکار سازیم، به همین دلیل نیازمند آن هستیم که نه تنها دیگران درک درستی از ما داشته باشند بلکه در زمینه نگرانی‌ها، ترس‌ها و مشکلاتمان با ما همدلی و همدردی کنند. همدردی تلاشی است برای درک و فهم دنیای ذهنی دیگری، که صد البته معمولا هیچ کسی نیز نمی‌تواند درد فرد دیگری را به طور واقعی درک کرده و بفهمد، پس همدردی کاری بس سخت و دشوار است، اگر چه به تخلیه هیجانات و عواطف منفی بسیار کمک می‌کند، به این معنی که در همدردی شنونده تلاش می‌کند با احساسات و عواطف گوینده همنوایی کند به این معنی که خوشحال شدن به خوشحالی او و متاسف شدن به ناراحتی او منجر است، اما همدلی با همدردی متفاوت است چه بسا همدلی فرآیندی است که طی آن می‌توانیم خودمان را جای فرد مقابل بگذاریم و از دریچه چشم او نگاه و احساس کنیم.

شنونده خوب

شاید بگویند گوش دادن به دیگران کاری ندارد و عملی بسیار ساده است، اما به طور حتم اگر شنونده نتواند از فن گوش دادن به درستی و به موقع استفاده کند، ارتباط دچار مشکل می‌شود. گوش دادن فقط شنیدن کلامی که فرد مقابل به زبان می‌آورد، نیست. برای این که بتوانید شنونده خوبی باشید باید حس گوش دادن را یاد بگیرید و تمرین کنید و بسیار به کار گیرید. یک شنونده موفق شنونده‌ای است که می‌تواند بین ارتباط کلامی و غیر کلامی هماهنگی‌های لازم را برقرار نماید.

مخالفت کردن

چه بخواهید و چه نخواهید، داشتن اختلاف نظر در بسیاری امور زندگی خانوادگی، امری اجتناب‌ناپذیر است، تضادهای اخلاقی و شخصیتی و لاینحل ماندن آنها باعث می‌شود صمیمیت و محبت اعضای خانواده نسبت به یکدیگر کمرنگ شود و در نهایت نیز رو به سردی و زوال پیش برود. حال اما اگر بپذیرید که دیگران نباید مانند ما اندیشه و رفتار کنند آن وقت می‌توانید به شیوه مناسب با نظرات و عقاید اطرافیان تان مخالفت کنید، به عبارت دیگر؛ بدون جر و بحث و مشاجره که معمولا با بلند کردن صدا، داد و فریاد، خشم و غضب یا گاه حتی با بیان کلمات ناشایست و ناموجه همراه است، به نتیجه مساعد و مناسب دلخواه خود دست یابید. یکی از مطلوب‌ترین روش‌های موثر برای مخالفت کردن با عقاید و نظرات دیگران استفاده از روش خلع سلاح است. در این روش باید با گوش کردن به سخنان فرد مقابل تان، حقیقی تان را پیدا کنید، حتی اگر با مجموعه سخنان او مخالف باشید..

احترام

بهتر است این اصل مهم را بپذیرید همان‌گونه که شما متمایلید دیگران با عقاید و نظرات شما اعلام موافقت کنند یا حداقل به افکار و احساسات تان احترام بگذارند و آن را تأیید کنند، بی‌شک دیگران نیز محق بر این خواسته هستند که به نظراتشان احترام بگذارید و آنها را ارزشمند قلمداد کنید. احترام دیگران را نگاه دارید تا احترام تان حفظ شود، چه بسا معمولا افراد یاد گرفته‌اند جواب‌های را با هوی پاسخ دهند. یادتان باشد هر کس با روش خود به دنیا نگاه می‌کند و هیچ دو نفری را نمی‌توان یافت که دقیقا افکار و احساسات یکسان و مشابهی داشته باشند. برای سالم سازی روابط توصیه می‌کنیم صداقت کلامی و رفتاری داشته باشید، بدون ابهام و با صراحت سخن

بگویند، از همه مهمتر بیش از صحبت کردن، حرف خود را مزه مزه کنید، خودتان را جای طرف مقابل بگذارید، اگر کلامتان تلخ است آن را هرگز به زبان نیاورید. نصیحت و سرزنش کردن را نیز فراموش کنید.

خودشناسی و افزایش آگاهی

آگاهی نداشتن از روحیات و انتظارات خود و اطرافیان از زندگی، یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث می‌شود اعضای خانواده نتوانند آن‌طور که شایسته و بایسته است ارتباط سالمی با یکدیگر داشته باشند. شناسایی دنیای ذهنی دیگران، درک متقابل، نشان دادن همدلی یا همدردی کردن با آنها یا به نتیجه رساندن بحث‌های ما با دیگران نیازمند آن است که هر یک از اعضای خانواده برای افزایش اطلاعات خویش و شناخت خود، اطرافیان و محیط زندگی‌شان تلاش کنند. به‌طور حتم آگاهی از نقاط ضعف و قوت، ترس‌ها، امیال، آرزوها و خواسته‌های خود و اطرافیان و صد البته پذیرش صادقانه آنها باعث می‌شود ویژگی‌ها و خصوصیات دیگران را واقع‌بینانه‌تر ببینیم و آنها را درک کرده و پذیرش کنیم.

شناسایی افکار منفی و مخرب

معمولا همه ما در ارتباط با دیگران عادت کرده‌ایم که در یک چارچوب فکری و احساسی از پیش تعیین شده و کلیشه‌ای با دیگران رفتار کنیم، این در حالی است که در بسیاری از این افکار تصویر صحیحی از حقایق و واقعیت‌های زندگی موجود نیست، به این معنا که در فرآیند پردازش اطلاعاتی خود درباره گفته‌ها، شنیده‌ها، دیده‌ها یا پیام‌های غیرکلامی اطرافیانمان دچار خطای شناختی می‌شویم. برای روشن‌تر شدن مطلب، مثالی را بیان می‌کنیم: آیا برایتان پیش آمده سایه یک شیء روی دیوار را به شکل حیوانی ترسناک ببینید؟ مطمئنا هر یک از ما در طول زندگی برای یک‌بار هم که شده، چنین اتفاقی را تجربه کرده‌ایم، این قبیل تجربیات همان خطاهای حسی هستند که در روان‌شناسی احساس و ادراک مورد بررسی و توجه بسیار است. همان‌طور که احساس دستخوش تغییرات قرار می‌گیرد سیستم شناختی نیز دچار خطا و تحریف می‌شود، که روان‌شناسان، آن را تحریف شناختی یا خطای شناختی می‌نامند. معمولا تحریف شناختی باعث می‌شود فرد واقعیت‌ها را همان‌گونه که هستند، درک نکنند یا حتی برداشت‌های عجیب و غریب و نادرستی نیز داشته باشند