

خانواده سالم در گستره زمان

دکتر مجتبی سلطانی

اردیبهشت ۱۴۰۳

خانواده

- کوچکترین نهاد اجتماعی که به مثابه کارخانه آدم سازی است
- جامعه در مقیاس کوچک که اولین روابط در آن شکل می گیرد
- هسته های پردازش وقایع و سازماندهی رشد
- محکم ترین ضربه گیر روانی، قوی ترین نهاد زیستی و امن ترین پناهگاه
- معناساز، هویت ساز
- اساسی ترین نهاد اخلاقی
- پویاترین گروه بدون ملاکهای ورود (مصاحبه، ارزیابی، آزمون)

ویژگی بارز و متمایز خانواده

- اگر خانواده را به عنوان یک سازمان ببینیم:
 - فرض کنید خانواده جایی است مثل یک اداره در این صورت نوزاد برای رفع گرسنگی باید چه کند؟
 - نوجوان برای درخواست خرید کفش چه کند؟
 - چه کسانی به چه کسانی گزارش عملکرد می دهند؟
 - خرابیهای خانه چه می شود؟
 - چه کسی مدیر مالی است؟ کارپرداز کیست؟ ارتقا یعنی چه؟ حقوق و مزایا چیست؟ چگونه مشخص می شود سازمان خانواده در مسیر درستی حرکت می کند؟
 - منابع و قوانین از کجا می آیند؟

عواطف

- خانواده سازمانی ارگانیک است با قوانین اجتماعی و اختصاصی که سوخت اصلی آن صمیمیت حقیقی است که بقای انسانها در گرو آن است.
- جذاب ترین تشبیه سازمانها زمانی که حرف از همدلی و صمیمیت است واژه خانواده است مثلا خانواده دانشگاه علوم پزشکی
- اعضای خانواده نه تنها با دریافت کلام صمیمی بلکه با جو و رفتار صمیمی به صورت دائم انرژی می گیرند.

کدام خانواده ها سالم هستند؟ کدام ویژگیها؟

- صرف زمان با یکدیگر
- حفظ مرزها و حدود (مرز فردی، مرز والدینی، مرز خانواده)
- قدردانی
- الگوهای موثر ارتباطی
- تعهد
- تامین نیازها
- ابراز تشویق، تایید و ترغیب
- جهت گیری مذهبی / معنوی
- اجازه شکست داشتن و بخشیده شدن
- توانایی مقابله مثبت با بحرانها
- ایثار و فداکاری

پویایی خانواده

• خانواده به مثابه یک نظام اجتماعی دربردارنده اعضا است و مانند همه نظامها متاثر از تغییرات درونی و بیرونی مرتبط است.

تغییرات درونی:

مثال: محمود مدتی است مانند قبل در همراهی با والدین برای ملاقات مادر بزرگ و خانواده همکاری نمی کند

مثال: مریم مدتی است نسبت به انجام آداب مذهبی مشترک خانواده نسبتا بی تفاوت رفتار می کند ...

مثال: محمد به عنوان پدر خانواده به تازگی در مورد خرید کردن همکاری نمی کند ...

مثال: پدر بعد از تغییرات شغلی کمتر در منزل حضور دارد ...

پویایی خانواده

✓ تغییرات بیرونی:

- دوست ارسلان به همراه هم تیمی هایش به یک اردوی ورزشی رفته است....
- مریم در یک شبکه اجتماعی عضو شده که دیدگاههای تازه ای در مورد چگونگی پیدایش دنیا و عقاید مذهبی مطرح می کند....
- محمد یک ماه پیش در پی یک تصادف مجبور به قرض گرفتن شد....
- رضای جوان تقریبا تمام درآمدش را ذخیره کرده بود تا خودرو بخرد اما به یکباره قیمت خودرو افزایش یافت

زیرمنظومه های خانوادگی

- خانواده معمولا شامل چند زیرمنظومه است:
- **زیرمنظومه زوجی:** روابط زوج در قالب روابط زناشویی مستلزم ایفای نقش همسری، تفکیک مرز با سایر اعضا و اجرای قوانین زوجی است.
- **زیرمنظومه والدینی:** روابط زوجین با فرزندان نیز از قوانین خاص و مرزهای مشخصی پیروی می کند به عنوان مثال والدین از فرزندان بزرگتر انتظار تبعیت بیشتری از ارزشهای خانوادگی دارند تا خردسالان
- **زیرمنظومه خواهر برادری:** خواهر و برادرها درگیر رقابت، حمایت، تجارب و تفریح مشترک هستند و میزان یادگیری و بهبود مهارت‌ها مثل گفتگو و بحث در مورد تفاوتها در این زیرمنظومه واقع می شود.

پویایی خانواده در گستره زمان

- در رشد فردی فرایند رشد افراد شامل تغییرات زیستی و روانی در طول عمر مورد توجه قرار می گیرد و شامل مراحل رشد از نوزادی تا کهنسالی است.
- خانواده نیز مراحل رشدی دارد:
هشت مرحله تحول و تکوین خانواده :
- - ۱- زوج های بدون فرزند.
 - ۲- خانواده های بچه دار، که در آنها کودک ارشد کمتر از ۳۰ ماه دارد.
 - ۳- خانواده هایی با بچه های پیش دبستانی، که بزرگترین کودک آنها دو سال و نیم تا ۶ سال دارد.
 - ۴- خانواده هایی با بچه های مدرسه رو، که کودک ارشد خانواده بین ۶ و ۱۳ سال دارد.
 - ۵- خانواده هایی با بچه های نوجوان که بزرگترین فرزند ۱۳ تا ۲۰ سال دارد.
 - ۶- خانواده هایی که جوانان از آنها جدا می شوند. این مرحله با عزیمت اولین بچه از خانه شروع می شود و با رفتن آخرین آنها خاتمه می یابد.
 - ۷- والدین میانسال، از هنگامی که فرزندان آنها منزل را ترک گفته اند تا زمان بازنشستگی.
 - ۸- مرحله کهنسالی اعضای خانواده، مرحله ای از بازنشستگی تا مرگ.

خانواده پویا در گستره زمان

- **مراحل آغازین (زوج شدن، سه نفر شدن):**

تکلیف زوج: تبدیل استقلال فردی به پیوند و وابستگی متقابل بین زوجین
تکلیف خانواده با تولد اولین فرزند: تبدیل وابستگی دو نفره به جذب نفر سوم (فرزند)

- **مراحل میانی (ورودیها، گسترش، خروج):**

تکلیف خانواده در مرحله ورودیها و گسترش: تبدیل وابستگی به تسهیل جدایی ها و حمایت از استقلال نسبی

تکلیف خانواده در مرحله خروج: تبدیل جدایی نسبی به استقلال کامل

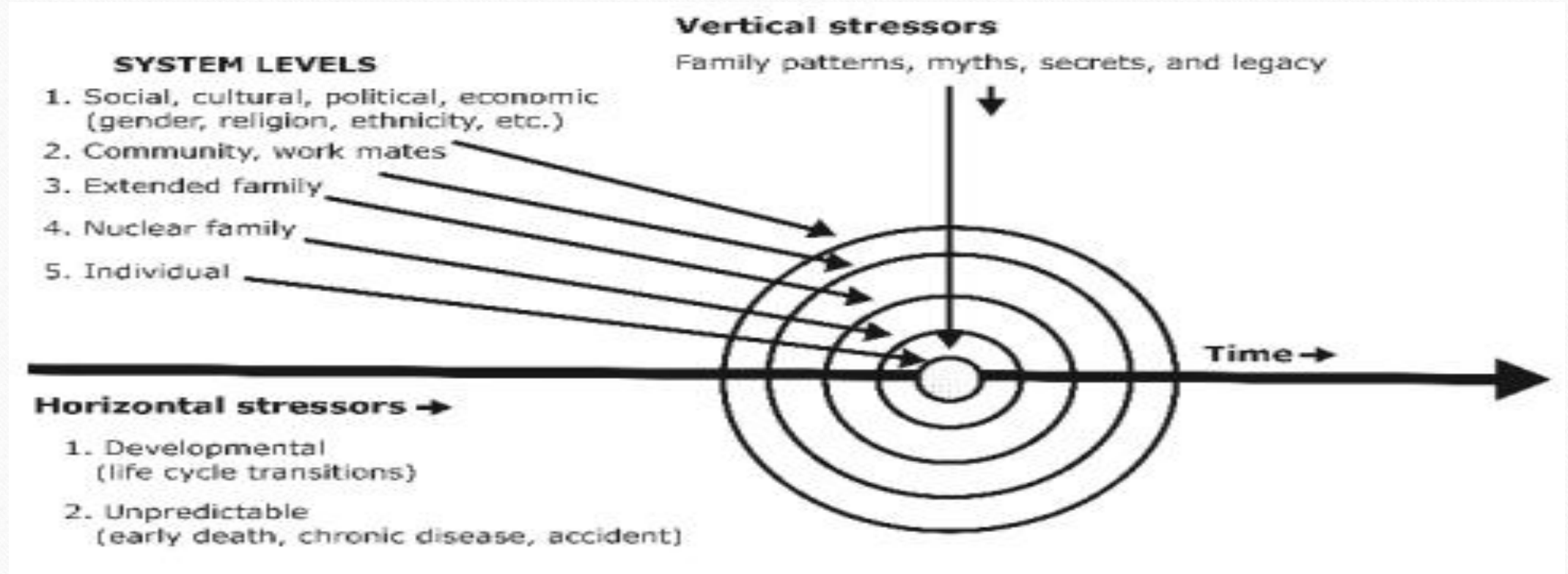
خانواده پویا در گستره زمان

- مراحل نهایی (کوچکتر شدن/گسترده شدن، پایان یافتن)
تکلیف خانواده: گسترش دائمی استقلال، ایجاد یا حفظ معنای زندگی، کنار آمدن با فراق، ..

خانواده سالم و بحراناها

- نظام باورها
- روابط سازگارانها
- منابع فشار حاد و مزمن
- تعاملات بين نسلى

استرس ها و خانواده در طول زمان



تغییر و تعادل در خانواده

- در تمام خانواده ها و در همه اعصار تغییر اجتناب ناپذیر است.
- میزان تعادل حاصل شده و در نتیجه رضایت پس از هر تغییر بیانگر رشد خانواده است.
- خانواده ها با مرزهای منعطف و قابلیت سازگاری بیشتر دوام بیشتری دارند.
- خانواده سالم همواره نظام ارزشی بهنجاری دارد
- خانواده سالم در جهان بینی مذهبی جایگاه دارد و در تمام مذاهب خانواده یک نهاد حیاتی به شمار می رود.
- توانایی تغییر متناظر با زمان همواره نتایج مطلوبی برای اعضای خانواده در پی دارد.
- خانواده فقط جایی برای تولد و رشد افراد نیست بلکه مامن و مقصد نیز محسوب می شود.
- موفقیت، رضایت، هدفمندی و ... مفاهیم صرفاً فردی نیست در بیشتر موارد عضویت خانوادگی در شکل گیری ذهنیت فرد نقش دارد.

جمع بندی

- سلامت خانواده به سلامت تک تک اعضا مرتبط است
- سلامت خانواده مفهومی پویاست، خانواده ها باید با تغییرات سایر سیستم ها منطبق شوند.
- تقویت ظرفیت های روانی و پیش بینی منابع استرس می تواند به تقویت منابع حمایتی خانواده کمک کند.
- زمانهای تغییر مرحله زندگی خانوادگی زمانهای حساسی هستند، آمادگی بیشتر می تواند به رشد با چالش کمتر منجر شود
- کارکردهای زیرمنظومه نقش برجسته ای در انسجام و کارکردهای نهایی خانواده داشته باشد.





از توجه شما سپاسگزارم