



دانشگاه سهام نور
پ

اصول و فنون راهنمایی و مشاوره خانواده

(رشته روان شناسی)

دکتر باباله بخشی پورجویباری دکتر حسن عبدالله زاده

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلت‌اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	نه
فصل اول. خانواده، مفاهیم و کلیات.....	۱
هدف کلی.....	۱
هدف‌های یادگیری.....	۱
مقدمه.....	۱
۱-۱ خانواده و مفاهیم کلی.....	۲
۲-۱ ویژگی خانواده‌های سالم.....	۶
۳-۱ ارتباط در خانواده.....	۹
۴-۱ فرایند تحولی خانواده.....	۱۳
خلاصه فصل اول.....	۱۹
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول.....	۲۰
خودآزمایی تشریحی فصل اول.....	۲۱
فصل دوم. نظریه‌های خانواده‌درمانی.....	۲۳
هدف کلی.....	۲۳
هدف‌های یادگیری.....	۲۳
مقدمه.....	۲۳
۱-۲ خانواده‌درمانی راهبردی.....	۲۷
۲-۲ خانواده‌درمانی ساختاری.....	۳۲
۱-۲-۲ الگوی خانواده‌درمانی ساختاری.....	۳۳
۲-۲-۲ ساختار خانواده.....	۳۴

۳۸ مدل مینوچین از خانواده روان‌تنی
۳۹ ۳-۲ خانواده‌درمانی شناختی - رفتاری
۴۶ ۴-۲ خانواده‌درمانی روان‌پویشی
۴۹ ۱-۴-۲ تعادل محبت-کنترل در فرزندپروری
۵۵ ۵-۲ خانواده‌درمانی تجربه‌نگر و انسان‌گرا
۶۱ ۶-۲ خانواده‌درمانی بوئی
۶۳ ۱-۶-۲ خود متمایزسازی
۶۵ ۲-۶-۲ مثلث‌سازی
۶۵ ۳-۶-۲ نظام عاطفی خانواده هسته‌ای
۶۶ ۴-۶-۲ فرایند فرافکنی خانواده
۶۶ ۵-۶-۲ گسلش عاطفی
۶۷ ۶-۶-۲ فرایند انتقال چند نسلی
۶۸ ۷-۶-۲ جایگاه همشیرها
۶۸ ۸-۶-۲ واپس روی اجتماعی
۶۹ ۷-۲ خانواده‌درمانی راه‌حل محور
۷۰ ۱-۷-۲ گیرکردن در رفتارهای تکراری
۷۱ ۲-۷-۲ تحسین کردن و برجسته کردن قابلیت‌ها
۷۱ ۳-۷-۲ استثنایابی
۷۲ ۴-۷-۲ پرسش معجزه
۷۲ ۸-۲ درمان غیرفعال‌سازی سبک خانواده (FMDT)
۷۵ ۱-۸-۲ ارزیابی قبل از درمان FMDT
۷۶ ۲-۸-۲ ذهن آگاهی در FMDT
۸۰ ۹-۲ خانواده‌درمانی چندبعدی
۸۱ ۱۰-۲ عوامل مشترک در خانواده‌درمانی
۸۲ خلاصه فصل دوم
۸۳ خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۸۵ خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۸۷ فصل سوم. مشکلات و آسیب‌های خانواده
۸۷ هدف کلی
۸۷ هدف‌های یادگیری
۸۷ مقدمه
۸۸ ۱-۳ الگوهای متداول در خانواده‌های نشانه‌دار
۹۲ ۲-۳ شکایت‌های رایج در مشاوره خانواده
۹۳ ۱-۲-۳ شکایت‌های مربوط به فرزندان
۹۴ ۲-۲-۳ خیانت

۹۶ ۱-۲-۲-۳ تعهد
۹۷ ۲-۲-۲-۳ اعتماد
۹۸ ۳-۲-۳ اعتیاد
۹۹ ۴-۲-۳ تعارض محیط کار و خانواده
۱۰۰ ۵-۲-۳ ابتلا به بیماری مزمن
۱۰۱ ۳-۳ اولویت بندی و عینی سازی مشکلات
۱۰۶ خلاصه فصل سوم
۱۰۶ خودآزمایی چهارگزینه ای فصل سوم
۱۰۷ خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۱۰۹ فصل چهارم. فرایند مشاوره و تدوین طرح درمانی
۱۰۹ هدف کلی
۱۰۹ هدف های یادگیری
۱۰۹ مقدمه
۱۱۱ ۱-۴ مشاوره خانواده در مقایسه با مشاوره فردی
۱۱۳ ۲-۴ ارزیابی خانواده
۱۱۷ ۱-۲-۴ ژنوگرام (شجره نامه خانوادگی)
۱۱۸ ۱-۱-۲-۴ ژنوگرام معنوی
۱۲۴ ۳-۴ فرایند مشاوره خانواده
۱۲۴ ۱-۳-۴ اولین تماس و شروع مشاوره
۱۲۷ ۲-۳-۴ مشارکت کودکان و تکنیک های مبتنی بر هنر
۱۲۸ ۱-۲-۳-۴ تکنیک هدیه خانوادگی
۱۲۹ ۲-۲-۳-۴ تکنیک قایق - طوفان - فانوس دریایی
۱۳۰ ۳-۲-۳-۴ تکنیک «پرتاب توپ»
۱۳۲ ۴-۲-۳-۴ تکنیک «حیوانات التیام یافته»
۱۳۳ ۴-۴ فرایند تغییر در خانواده درمانی
۱۳۵ ۵-۴ تدوین طرح درمانی
۱۴۰ ۶-۴ اختلالی دیگر پس از بهبودی!
۱۴۲ ۷-۴ دستورالعمل های کلی برای درمانگر
۱۴۳ ۸-۴ نکات مهم درمان
۱۴۸ خلاصه فصل چهارم
۱۴۸ خودآزمایی چهارگزینه ای فصل چهارم
۱۴۹ خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
۱۵۱ پاسخنامه خودآزمایی های چهارگزینه ای
۱۵۳ منابع

پیشگفتار

با مروری بر نظریه‌های روان‌شناسی به‌راحتی می‌توان جایگاه و اهمیت خانواده و تجارب سال‌های اولیه دوران کودکی را در جنبه‌های مختلف درک کرد. هر جامعه‌ای به‌خوبی می‌داند وقتی خانواده عملکرد واقعی خود را به نمایش بگذارد، دیگر سیاست‌های اجراشده تحقق می‌یابد. بستر خانواده عمیق‌ترین تأثیر را بر افراد جامعه می‌گذارد. اهمیت این تأثیرگذاری به حدی است که دیگر بسترهای اجتماعی کمتر می‌توانند به تغییر آن بپردازند. بسیاری از رفتارهایی که در سنین بالا، برجسب اجتماعی یا فرهنگی می‌خورند از عملکرد خانواده متأثر هستند. مسئولیت‌پذیری، همدلی، رعایت حقوق دیگران، رعایت اصول اخلاقی، مشارکت گروهی، تلاش و پشتکار نمونه‌ای از این ویژگی‌ها هستند. توجه به این موضوع در سه سطح قابل‌پیگیری است: کمک به شکل‌گیری درست خانواده (مثل آموزش‌های پیش از ازدواج)، تلاش برای غنی‌سازی روابط اعضای خانواده (آموزش مهارت‌های زناشویی و فرزندپروری) و مشاوره و روان‌درمانی خانواده‌های آسیب‌دیده. همه این تلاش‌ها نیازمند توجه به مبانی علمی روان‌شناسی خانواده است. بدون شک سطحی‌نگری و اعمال نظرهای شخصی در مشاوره و آموزش خانواده مشکلات را پیچیده‌تر می‌کند.

هدف اصلی این کتاب آشنایی با اصول و مبانی شکل‌گیری و تداوم خانواده است که شناخت آسیب‌های خانواده براساس نظریه‌های خانواده‌درمانی را محقق می‌سازد. برای تحقق این هدف نیازمند آشنایی با آموزش‌های پایه مرتبط با تحول و سیستم خانواده هستیم. هرچند نظریه‌های مشاوره و خانواده‌درمانی متفاوت هستند اما به‌مرور

وحدت و یکپارچگی در نظریات بیشتر شده است. در این کتاب سعی شده است اصول و فنون مشاوره خانواده همراه با مثال‌های کاربردی، خلاقانه و نوین مطرح شود. اشاره به تکنیک‌ها و مطالب کمتر پرداخته شده در دیگر منابع (مثل ژنوگرام معنوی، درمان‌های مشارکتی مبتنی بر هنر و بازی و درمان غیرفعال کردن سبک خانواده یا FMDT) در کنار ارائه کیس‌های بالینی و همچنین بیان موضوعاتی برای پژوهش و تفکر از نقاط مثبت این کتاب است. امید است دانشجویان و کارشناسان با مطالعه این مفاهیم و اجرای تکالیف ارائه شده در کتاب، بتوانند بعد از گذراندن دوره‌های لازم حرفه‌ای به خانواده‌های این مرز و بوم کمک کنند.

مؤلفان کتاب مشتاقانه آماده دریافت انتقادات و پیشنهادهای دانشجویان و اساتید محترم درباره محتوای ارائه شده در کتاب هستند.

Abdollahzadeh2002@yahoo.com
Ba_bakhshipour@yahoo.com

فصل اول

خانواده، مفاهیم و کلیات

هدف کلی

از دانشجو انتظار می‌رود تعاریف، ویژگی‌ها و خصوصیات خانواده سالم را بیان کند همچنین چگونگی ارتباط زوجین و خانواده را شرح دهد.

هدف‌های یادگیری

انتظار می‌رود دانشجو بعد از مطالعه این فصل بتواند:

۱. دو تعریف از خانواده را بیان کند.
۲. نقاط اشتراک کارکرد خانواده‌ها را توضیح دهد.
۳. با ذکر مثالی اثر سوگیری مشاور در نقش‌های جنسیتی را بیان کند.
۴. اجزای صمیمیت از دیدگاه وارینگ را نام ببرد.
۵. براساس نمودار ارائه‌شده تحول ساختار خانواده را با مثال توضیح دهد.

مقدمه

خانواده مهم‌ترین و اولین فضا برای یادگیری، انتقال اندیشه‌ها، تجارب و سنت‌های مختلف به فرزندان است. همین کارکرد مهم باعث می‌شود استعدادهای افراد در محیط خانواده شناسایی شود و رشد یابد. بسیاری از نیازهای مهم روانی و جسمانی انسان از جمله نیاز به آرامش و ارضای غریزه جنسی در خانواده محقق می‌شود. موضوعی که با پیامد عفت و پاک‌دامنی در جامعه بروز می‌یابد. چون خانواده به تعادل نیازهای جسمانی و روان‌شناختی افراد کمک می‌کند، این موضوع بر کارآمدی جامعه می‌افزاید.

اهمیت وجود خانواده در شکل‌گیری جامعه سالم این است که فردی که در ساختار خانواده به درستی پرورش نیافته باشد، از نظر شخصیتی و هویتی دچار مشکل خواهد بود و جامعه اثرات منفی این اختلال را به‌طور مستقیم درک می‌کند. هرچند هدف اصلی علم روان‌شناسی تحلیل رفتار آدمی است؛ اما درعین‌حال، خانواده را نیز از زوایای گوناگون مورد مطالعه قرار می‌دهد. خانواده به‌عنوان یک نظام دائم در حال تحول و دگرگونی است؛ از عوامل بیرونی تأثیر می‌پذیرد و درعین‌حال بر محیط بیرونی نیز تأثیر می‌گذارد؛ یعنی در عین سازگاری با تحولات اجتماعی، همه اعضای خود را از نظر جسمی و روحی به رشد مطلوب می‌رساند. این ساختار همواره مورد توجه روان‌شناسان بوده و هست.

۱-۱ خانواده و مفاهیم کلی

«در فرهنگ لغت دانشگاهی مریم وبستر (Merriam-Webster) خانواده به‌عنوان گروهی از افراد تعریف شده است که: ۱- از طریق اعتقادات فلسفی، مذهبی و غیره به هم پیوند خورده‌اند ۲- دارای اصل و نسب مشترک هستند و ۳- با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند (میش، ۲۰۰۳ به نقل از زهراکار و جعفری، ۱۳۸۹). تامپسون و هندرسون (۲۰۰۷) نیز این تعریف را بیان کردند: خانواده یک واحد زیستی-اجتماعی بنیادی در جامعه است که از دو یا چند نفر بزرگ‌سال تشکیل شده که با هم زندگی می‌کنند و در زمینه مراقبت و تربیت فرزندان (فرزندان زیستی یا فرزندخوانده‌ها) با هم همکاری می‌کنند. گلدنبرگ و گلدنبرگ (۱۹۹۶) تعریفی جامع‌تر را مطرح کرده است: نظامی اجتماعی و طبیعی که مجموعه‌ای از قواعد را ایجاد می‌کند، نقش‌هایی را برای اعضای خود طراحی می‌کند، دارای ساختار قدرت است، شکل‌های ظریفی از تعاملات آشکار و پنهان برای اعضا را میسر می‌کند. خانواده یک خرده‌فرهنگ است که در آن اعضا از طریق وفاداری‌ها و دل‌بستگی‌های هیجانی پایدار به هم گره خورده‌اند. ورود به چنین نظام سازمان‌یافته‌ای فقط از طریق تولد، فرزندخواندگی و ازدواج رخ می‌دهد» (زهراکار و جعفری، ۱۳۸۹؛ ص: ۶-۷).

تعریف بلاچ^۱ (۱۹۸۵) از خانواده از دیدگاه مشاوره‌ای قابل توجه است: خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائم، تعاملی و طرح‌دار با یکدیگر یک کل را ساماندهی می‌کند و در طول

1. Blach

خانواده، مفاهیم و کلیات ۳

زمان و مکان گسترش می‌یابد. تغییر هر یک از مؤلفه‌ها ناگزیر تغییر در سایر مؤلفه‌های مرتبط را به دنبال خواهد داشت (گلدنبرگ و گلدنبرگ/حسین شاهی برواتی و نقشبندی، ۱۳۸۸).

سؤالی برای تفکر

به نظر شما تعریف عامیانه از خانواده با تعریف ذکرشده بلاچ چه تفاوت‌هایی دارد؟

هرچند می‌توان خانواده را به انواع مختلفی تقسیم کرد؛ اما همه خانواده‌ها (با انواع مختلف مثل تک‌والدی، بدون فرزند و غیره) در کارکردی که دارند دارای اشتراک‌های زیادی هستند. تأمین یا برآورده کردن نیازهای زیستی (غذا، مسکن و دیگر نیازهای اولیه)، تأمین نیازهای عاطفی و روانی (مثل حمایت عاطفی به‌ویژه هنگام مواجهه با استرس، پذیرش همه‌جانبه، توجه به احساسات و هیجانات یکدیگر)، تأمین نیازهای اجتماعی و تأمین نیازهای معنوی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده است.

در مبانی دینی نیز بر اهمیت تقویت ساختار خانواده توجه زیادی شده است. خداوند علیم در آیه ۱۲۸ سوره نسا بر اهمیت صلح و سازش و حفظ خانواده می‌فرماید: «و اگر زنی بیم داشت که شوهرش با وی مخالفت و بدسلوکی کند یا از او دوری گزیند باکی نیست که هر دو تن به‌گونه‌ای به راه صلح و سازش بازآیند که صلح به‌هرحال بهتر است و نفوس را بخل و حرص فراگرفته؛ و اگر (درباره یکدیگر) نیکویی کرده و پرهیزکار باشید، خدا به هر چه کنید آگاه است.»

مکارم شیرازی در برگزیده تفسیر نمونه این‌طور بیان می‌کند: «ولی درعین حال برای اینکه مردان از حکم فوق سوءاستفاده نکنند، در پایان آیه روی سخن را به آن‌ها کرده و توصیه به نیکوکاری و پرهیزکاری کرده و به آنان گوشزد می‌کند که «اگر مراقب اعمال و کارهای خود باشید و از مسیر حق و عدالت منحرف نشوید، خداوند از همه اعمال شما آگاه است» و پاداش شایسته به شما خواهد داد (وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا)».

در آیه ۲۳۳ سوره بقره خداوند کریم نقش مشورت و توافق پدر و مادر درباره شیردادن مادر به بچه می‌فرماید: و مادران باید فرزندان خود را دو سال کامل شیر دهند

این (دستور) برای کسی است که می‌خواهد دوران شیرخوارگی (طفل) را تکمیل کند و روزی و لباس آن‌ها به نحو متعارف بر عهده کسی است که طفل از آن اوست (پدر) هیچ‌کس جز به مقدار توانش مکلف نمی‌شود، نباید مادری به‌خاطر فرزندش به زیان افتد و نه صاحب فرزند برای فرزندش (نه به مادر تحمیل شود که به‌طور مجانی شیر دهد و نه به پدر که هزینه بیشتر بپردازد) و نباید مادر و پدر (به‌خاطر اختلافات خود) به فرزند خود ضرر و آسیب برسانند؛ و مانند این تکلیف بر عهده وارث (پدر) نیز است (که اگر پدر بمیرد و ترکه به همان طفل رسد، نفقه مادر با شرایط فوق از آن مال ادا می‌شود)، حال اگر پدر و مادر بخواهند روی توافق و مشورتشان (فرزند را قبل از موعد مقرر) از شیر بگیرند بر آن‌ها گناهی نیست؛ و اگر بخواهید برای شیردادن اولادتان دایه طلبید بر شما گناهی نیست در صورتی که آنچه را که باید بدهید به نیکی و معروف بپردازید؛ و از خدا پروا کنید و بدانید خدا به آنچه می‌کنید بیناست.

نگاه به موقعیت خانواده‌ها در حال حاضر بیانگر این است که چالش‌های مهمی پیش روی خانواده‌ها قرار گرفته که بدون توجه به آن‌ها آسیب‌شناسی و کمک به خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست:

تغییر شرایط اقتصادی و اجتماعی جامعه باعث کاهش ارتباط‌های عاطفی میان دو نسل والد و فرزند (بحث گسست و تضاد نسل‌ها) و زوجین شده‌است. در مواقعی این سردی به حدی رسیده است که برخی برای خانواده از اصطلاح خوابگاه استفاده کردند. آسیب‌هایی مثل فرار دختران و پسران، گسترش سو مصرف مواد و دارو، کاهش سن آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی، تضعیف ارزش‌ها و اعتقادات، نگرش منفی به فرزندآوری، گرایش به استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی و دیگر رسانه‌ها و گسترش مادی‌گرایی مواردی هستند که برخی خانواده‌ها را با چالش مواجه کرده است.

«با ثروتمند شدن فزاینده کشورهای صنعتی و ایجاد فاصله طبقاتی در دیگر کشورها اکنون کودکان بیش از گذشته در خانواده‌های مرفه پرورش پیدا می‌کنند. هرچند این بدان معناست که این بچه‌ها به مدارس، دوره‌های آموزشی، معلمان و منابع بهتری دسترسی دارند، اما بچه‌های والدین ثروتمند با مشکلاتی هم مواجه هستند. بسیاری از این بچه‌ها بسیار کم والدین سخت‌کوش خود را می‌بینند. مشکل دیگر، فشاری است که برای موفقیت به بچه‌ها وارد می‌شود- والدین موفق و ثروتمند معمولاً امیدوارند که فرزندانشان هم به آن سطوح بالا از موفقیت دست پیدا کنند. برخی اصرار

خانواده، مفاهیم و کلیات ۵

دارند که بچه‌هایشان فقط باید در دانشگاه‌های سرآمد تحصیل کنند؛ اما ممکن است که بچه‌ها از توانایی و انگیزش کمتر یا ارزش‌های متفاوتی برخوردار باشند. متأسفانه، از آنجایی که بسیاری از بچه‌ها به راحتی و تجملات عادت می‌کنند، برای دستیابی به موفقیت‌هایی که تداوم این سبک زندگی را برایشان میسر سازد، فشار مضاعفی را احساس می‌کنند. چنانچه یک کودک تا حد زیادی به تجملات عادت کند، آزادی او می‌تواند محدود شود، زیرا درآمد پایین‌تر اما شغل رضایت‌بخش‌تر، از قبیل هنر و تدریس برای آن‌ها ممنوع می‌شود. نهایتاً، اینکه گاهی اوقات تصور استحقاق در جوانان ثروتمند شکل می‌گیرد و احساس می‌کنند که آن‌ها بهتر از دیگران هستند. آن‌ها احساس می‌کنند پول آن‌ها را بالاتر از دیگران قرار داده است.

این واقعیت که بچه‌ها در میان طبقه اشراف و طبقات متوسط بالا با مجموعه خاصی از چالش‌ها مواجه هستند، به این معنا نیست که پول انسان را به تباهی می‌کشاند. در میان این گروه هم والدین خوب و بچه‌های شگفت‌انگیز بسیاری وجود دارد، هرچند که این‌ها به‌طور عمده بچه‌هایی هستند که والدین آن‌ها یک قالب فکری بسیار مادی‌گرایانه را به آن‌ها القا نمی‌کنند. آن‌ها بچه‌هایی هستند که در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که بر باهم‌بودن تأکید دارند، ارزش‌هایی غیر از ارزش‌های مادی‌گرایانه را به آن‌ها آموزش می‌دهند و آموخته‌اند که راحتی یک امتیاز است نه یک حق. ما قصد نداریم که در مورد مشکلات بچه‌های ثروتمند اغراق کنیم - بدون شک بچه‌های فقیر با چالش‌های شدیدتری دست‌به‌گریبان هستند. همان‌طور که هربرت هوور^۱ به‌طور مکرر اشاره می‌کرد «تنها زمانی که دخل و خرج باهم می‌خواند، فرد به هدف‌هایش می‌رسد.» به این ترتیب مهم است به یاد داشته باشیم که با ثروتمند شدن ما، شادی فقط در صورتی افزایش می‌یابد که خواسته‌های مادیمان را در محدوده درآمدمان نگه داریم» (دینر، ۲۰۰۸ ترجمه عبداله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

سؤال برای تفکر، موضوعی برای پژوهش

به نظر شما اعتیاد چگونه می‌تواند کارکرد خانواده را تحت تأثیر قرار دهد؟

۱-۲ ویژگی خانواده‌های سالم

با توجه به اینکه هدف اصلی از مشاوره خانواده ایجاد خانواده سالم است در اینجا چند ویژگی مهم خانواده‌های سالم مطرح می‌شود:

اعضای خانواده سالم این موضوع را درک کرده‌اند که «خانواده‌های خوب و متعادل خود به خود به وجود نمی‌آیند»؛ بلکه نیاز به توجه، آگاهی، تلاش و تمرین مداوم دارند؛ بنابراین در خانواده سالم وقتی مشکل ایجاد می‌شود اعضای آن به هم نزدیک می‌شوند تا مشکل را حل کنند نه اینکه از هم دور شوند و از مسئولیت‌های احتمالی فرار کنند. در این خانواده‌ها وقتی کسی اشتباه می‌کند دیگر اعضا، شخصیت او را زیر سؤال نمی‌برند و بیشتر روی رفتار اشتباه او نظر می‌دهند نه کل شخصیت یا نسبت دادن به خانواده پدر و مادری همسر. در خانواده سالم به جای اینکه دنبال مقصر بشوند و فرد خاصی را سرزنش کنند ابتدا سعی می‌کنند مشکل را کامل بشناسند و با پیدا کردن راه حل و تعامل مثبت، فشار وارده بر خانواده را کم کنند؛ بنابراین خانواده باید به این نتیجه برسد که هر رفتار بهنجار و نابهنجاری در خانه شروع می‌شود. رفتار نادرست کودک یک علامت از محیط خانوادگی است و باید در این محدوده رفتاری اصلاح شود.

در خانواده سالم اعضا حق دارند در مورد علت‌های رفتار یا گفتار همدیگر سؤال کنند و بقیه نیز به راحتی دلایل خود را بیان کنند. وقتی دلایل نادرست کسی برای دیگران مشخص می‌شود فرد مورد نظر به اشتباه خود اصرار نمی‌کند و سعی می‌کند به نظر دیگران توجه کند. دیگران نیز بر اشتباهات و خطای آن فرد تأکید بی‌جا و نکوهش نمی‌کنند.

در خانواده سالم رفتارها و گفتارهای مبهم و دوپهلوی وجود ندارد و همواره سعی می‌شود در ارتباط باهم شفاف و روراست باشند تا سوء تفاهم‌ها کمتر ایجاد شود- این موضوع هم رفتارهای کلامی و هم رفتارهای غیرکلامی را شامل می‌شود- به ویژه سعی می‌کنند سوء تفاهم‌ها را باهم در میان بگذارند و مانع از انباشت آن‌ها شوند. اگرچه خودداری از بحث و تعارض منجر به توهم نزدیکی بین افراد خانواده می‌شود؛ جروبحث‌های مداوم، عملکرد مشابهی را همچون اجتناب از تعارض دارند. مدارک تجربی نشان می‌دهد که انتقاد شدید والدین مانع موفقیت در درمان می‌شود (له گرانج و دیگران، ۱۹۹۲)؛ بنابراین کاهش انتقاد و حملات از سوی والدین ضروری است. لازم

خانواده، مفاهیم و کلیات ۷

است انتقاد افراطی والدین به عنوان بیان اضطراب و ناتوانی آنها برایشان تعریف شود. باید والدین را در توجه و نگرانی‌شان در قبال فرزندان و ترس شدیدشان به خاطر احتمال از دست دادن فرزندشان، همراهی کنیم. با آنها همدلی کنید و به تدریج به آنها کمک کنید که نگرانی خود را به شکل صریح و روشن متمرکز بر مشکل و نه متمرکز بر شخصیت همسر و فرزندشان بیان کنند. وقتی زن و شوهر الگوی تخریب هم دیگر و مجادله را در پیش می‌گیرند مشاور می‌تواند به جای اینکه وارد بحث شود با پرسیدن سؤالات هدفمند آنها را متوجه هدف اصلی مشاوره کند. مثلاً پرسد: چند وقت است که این‌گونه باهم دعوا می‌افتید؟ هدف از طرح سؤال پرت کردن حواس والدین از محتوی مجادلاتشان (برای مثال، حق با کیست و چه کسی مقصر است) و در عوض متمرکز ساختنشان بر الگوی تعاملاتشان بود. پاسخ هر دوی‌شان یکی بود «ما دعوا نمی‌کنیم. ما فقط سعی می‌کنیم بعد از اختلافات، دیگر با هم حرف نزنیم» به عبارت دیگر، زوجین با فرار از یکدیگر و خودداری از صحبت کردن با هم به اختلاف نظر خود شدت می‌بخشیدند. چنین روشی باعث می‌شد که اختلافات همچنان لاینحل باقی بمانند و این احتمال وجود داشت که در دیدار بعدی میان این دو نفر بازهم دعوا شود.

در خانواده سالم اعضا تجارب و خاطرات تلخ و کاستی‌های گذشته همدیگر را تکرار نمی‌کنند («یادت هست پارسال خونه فلانی آبروی ما رو بردی»). چه به شوخی و چه جدی از القاب زننده و تمسخرآمیز (مثل: سلخته، کله شق، یک دنده، خودخواه) استفاده نمی‌شود. در خانواده سالم افراد تکه کلام‌ها، عادت‌ها، لهجه، نحوه زندگی یا طرز پوشش دیگر اعضا یا خانواده اصلی همسر یا بستگانشان را مسخره نمی‌کنند یا زیر سؤال نمی‌برند. همچنین کلمات «به من چه و به تو چه» در این خانواده‌ها وجود ندارد و اعضای خانواده نسبت به مسائل خانوادگی احساس مسئولیت و تعهد می‌کنند.

در خانواده سالم فرصت با هم صحبت کردن زیاد پیش می‌آید و وقتی یک نفر صحبت می‌کند بقیه به او توجه می‌کنند نه اینکه خود را به تماشای تلویزیون یا شبکه‌های مجازی مشغول کنند. ویژگی بارز خانواده متعادل روابط سازنده و هدفمند بین همه اعضا است. بدون اینکه دسته‌بندی اتفاق بیافتد.

اعضای خانواده سالم همان‌طور که در روابط خود با دیگران در بیرون از محیط خانواده، عاطفی و محترمانه برخورد می‌کنند در درون خانواده نیز روابطی عاطفی و

همدلانه دارند. نه اینکه برعکس باشد. در چنین خانواده‌ای افراد دنبال فرصتی می‌گردند که همدیگر را خوشحال کنند و همواره در فکر ایجاد تنوع، فرصتی جدید و فعالیت جالبی هستند. در خانواده متعادل هر کس به این فکر نیست که فقط سطح ارزش خود را بالا ببرد؛ بلکه سعی می‌کند با روش‌ها و کارهایی موجب تقویت سطوح ارزش همدیگر شوند. در این‌گونه خانواده‌ها زن و شوهر احترام یکدیگر را نزد فرزندان حفظ می‌کنند.

در خانواده سالم افراد احساسات خود را بروز می‌دهند و شرم مسموم (فرد از بروز احساسات و عواطف خودش خجالت می‌کشد) وجود ندارد و سعی نمی‌کنند به دلایل مختلف عواطف و احساسات خود را مخفی کنند. افراد همدیگر را به‌خاطر خودشان دوست دارند نه به‌خاطر درس، نمره، تحصیلات، شغل و درآمد، درجه. در خانواده متعادل اعضا نه فقط به نیازهای مادی و زیستی بلکه به نیازهای روانی و اجتماعی یکدیگر هم توجه می‌کنند.

اعضای خانواده متعادل به هم اعتماد می‌کنند و همواره تلاش می‌کنند با رفتارهای مناسب میزان اعتماد افزایش پیدا کند. چنین خانواده‌ای مسائلی برای مخفی کردن ندارند.

در خانواده سالم روابط عاطفی هدفمند و مناسب بین اعضا، وجود دارد و مختص سنین (مثل فقط زمان بچگی) یا دوران خاص نیست. در خانواده سالم با ورود یا تولد فرد جدید، توجه و محبت دیگر اعضا به هم کم نمی‌شود. همسر جای خود و فرزندان جای خود پیوسته مورد احترام هستند. در خانواده سالم بچه‌ها عضو فرعی خانواده نیستند بلکه عضو فعال خانواده به حساب می‌آیند و به نظرات و پیشنهادهای آنها توجه می‌شود. ملاک احترام به فرزندان تحت تأثیر جنسیت بچه‌ها و مسائل ظاهری آنها قرار نمی‌گیرد. همچنین در خانواده سالم بستگان و فامیل‌های دو طرف مورد پذیرش و احترام‌اند.

توجه به استعدادها، علایق و توانایی‌های همه اعضا و تلاش برای شکوفایی آنها از ویژگی‌های بارز خانواده‌های سالم است. به استقلال یکدیگر احترام می‌گذارند و افراد تلاش نمی‌کنند مداوم فرد یا افراد دیگر را کنترل کنند. در این خانواده‌ها اعضا مانع پیشرفت فکری، تحصیلی و شغلی هم نمی‌شوند. در خانواده متعادل وقتی یکی از اعضا از نظر شغلی یا مقام اجتماعی به درجه‌ای بالا می‌رسد در رابطه وی با دیگر اعضای خانواده تأثیر منفی نمی‌گذارد.

در خانواده متعادل وقتی مشخص می‌شود که ریشه یک مشکل از بیرون، به خانواده تحمیل شده، به جای ایجاد استرس و نگرانی، تلاش می‌کنند با همفکری و ایجاد آرامش به حل مشکل بپردازند. وقتی مشکلی ریشه در خانواده دارد، علت مشکل را به مدرسه، محیط بیرون و دیگران نسبت نمی‌دهند و سعی می‌کنند علت را واقع‌بینانه بشناسند و آن را برطرف کنند. آن‌ها پذیرفته‌اند مشکلات، جزئی از زندگی خانوادگی است.

۱-۳ ارتباط در خانواده

ازدواج پیچیده‌ترین رابطه انسانی است. در روابط انسانی بین دو نفر کمتر پیوندی مانند ازدواج می‌تواند چنان احساسات عظیم و ابدی در اشخاص تولید کند، یا آنچنان سریع بین دو قطب شادی‌های حد اعلی و سردی‌های حد اعلی حرکت کند. به طوری که دو موجودی که یک روز با امید و عشق به هم پیوسته‌اند روز دیگر از پله‌های محضر بالا می‌روند و دلیل جدایی‌شان «ظلم و خشونت بی‌حد روحی» عنوان می‌شود (هریس، ترجمه فصیح، ۱۳۸۰).

یکی از شیوه‌های مفهوم‌سازی تحول زوجی توانایی مواجهه به پرداختن زوج به تکالیف روان‌شناختی طی فرایند زندگی است که در اینجا والرستاین هفت تکلیف زوجی را به‌عنوان شیوه مفهوم‌سازی بیان کرده است.

۱. تحکیم استقلال روان‌شناختی و ایجاد روابط جدید با خانواده اصلی.
۲. شکل‌دادن به هویت زناشویی برای زوج و با هم‌بودن در مقابل خودمحوری (این تکلیف چندوجهی هستند) ایجاد رابطه است که در آن مابودن پرمعناست.
۳. ایجاد هویت جنسی زوجی (شدت رابطه جنسی و در دسترس بودن همسر برای ابراز احساسات جنسی)
۴. شکل‌دادن به ازدواج به‌عنوان حوزه‌ای امن و پرورش‌دهنده.
۵. والدبودن (زمانی که زوج تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند).
۶. ایجاد رابطه پرشور و جذاب
۷. ایجاد دیدگاهی دوگانه که ایدئال‌های اولیه را با واقعیت موجود ترکیب می‌کند به این معنی که هر عضو ضمن نگه‌داشتن شوروشوقی که اوایل رابطه نسبت به همسر خویش دارد با گذشت زمان از چگونگی رشد و تغییرات این شور و شوق در رابطه واقعی آگاه است.

چند نمونه از رفتارهای سالم زوجی شامل توانایی برقراری رابطه رضایت‌بخش، حل مسئله، پرهیز از سرزنش و مشارکت در انجام وظایف است. زوج‌های سالم قادرند واقعیت یکدیگر را ببینند فلسفه مثبتی درباره رابطه‌شان داشته باشند؛ و به فعالیت‌های ارتقا بخش رابطه بپردازند.

در بحث ارتباط در خانواده، صمیمیت از متغیرهای مهم مورد توجه خانواده و زوج درمان‌گران است. در واقع افزایش یا تقویت صمیمیت یکی از جنبه‌های مهم در طرح درمانی است.

«وارینگ صمیمت زوجی را ترکیبی از ۸ عامل زیر می‌داند:

۱. عاطفه ۲. ابرازگری ۳. همبستگی ۴. سازگاری ۵. تمایلات جنسی ۶. حل تعارض ۷. استقلال ۸. هویت

البته در شیوه‌های ابراز صمیمیت، تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد و این تفاوت‌ها ممکن است منجر به سوء تفاهم شود. برخی محققان صمیمیت را به‌عنوان یکی از عناصر عشق مطرح می‌کنند. دو عنصر دیگر عشق عبارت‌اند از: شور و شوق و تعهد. شور و شوق دربر گیرنده علایق شهوانی زوج به یکدیگر است. عشق رمانتیک، جذابیت فیزیکی و احساسات جنسی را می‌توان با عنوان شور و شوق بیان کرد.

بسیاری از مشکلات و اختلالات جنسی زوج به تعارض‌های عاطفی برمی‌گردد. زمانی که زوج از صمیمیت می‌ترسند و احساس پیوند با یکدیگر نمی‌کنند، مشکلات جنسی گزارش می‌شود و تشخیص مشکلات جنسی از اختلالات جنسی مهم است، زیرا مشکلات غالباً از روابط زوجی نشئت می‌گیرند و اختلالات اساس عمیق‌تری دارند. عنصر تعهد یا تصمیم، به‌بودن با یک همسر، رد هر شریک جنسی دیگر و تداوم بخشی به رابطه فراتر از سایر روابط اطلاق می‌شود.» (لانگ و یانگ، ترجمه نظری و همکاران، ۱۳۹۲).

«برخی از مشکلات ارتباطی در خانواده و روابط زوج‌ها به ساختار خانواده آسیب می‌زند. محققان برخی نشانه‌های این مشکلات را این‌طور خلاصه کرده‌اند:

نحوه انتقاد. حمله به خود فرد به‌جای رفتار فرد (مثال: چون تو دوست نداری با من به پارک بیایی، من هیچ تفریحی ندارم. - ولی انتقاد مثبت اینچنین است - مثال: من از قدم زدن با تو در پارک واقعاً لذت می‌برم، ای کاش می‌توانستیم بیشتر با هم قدم بزنیم).

تحقیر و توهین. دشنام، ناسزا، مسخره کردن و...

دفاعی بودن. در صورت دفاعی بودن زوجها نمی‌توانند مانند یک تیم عمل کنند، زیرا خیلی چیزها در حین فرار از ناکامی معلق نگه می‌دارند.

دیوارکشی. وقتی زوجها به نقطه تسلیم شدن رسیدند، یک عضو ممکن است دست به دیوارکشی بزند و از بحث کنار بکشد. دیوارکشی نشانه توهین و درماندگی است» (لانگ و یانگ، ترجمه نظری و همکاران، ۱۳۹۲).

یکی از گرفتاری‌های ازدواج‌های ناموفق این است که زن و شوهر گمان می‌کنند روابط آن‌ها بهبودپذیر نیست. این باور با از بین بردن انگیزه تغییر رفتار و اقدامات سازنده، هرگونه پیشرفت در مناسبات زناشویی را متوقف می‌سازد. از سوی دیگر تجربه نشان می‌دهد که حتی اگر یکی از طرفین ازدواج (زن یا شوهر) رفتار سازنده‌ای در پیش گیرد، نه تنها به بهبود رابطه آن‌ها کمک می‌کند بلکه در رفتار همسرش نیز تغییرات مثبتی ایجاد می‌کند (بک، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۲).

باورهای ما بر طرز ارتباط برقرارکردن ما با همسرمان تأثیر می‌گذارد. داشتن باور مثبت درباره خود و زندگی، شادی و رضایت را به زندگی زناشویی می‌آورد. اگر در خانواده‌ای بزرگ‌شده باشیم که اعضایش به یکدیگر دلگرمی می‌داده‌اند و اگر خوش‌شانس باشیم و روحیه دلگرمی‌دادن بر زندگی فعلی ما حاکم باشد، دارای باورهای مثبتی خواهیم شد؛ اما منشأ اصلی باورهای مثبت تأیید و تصدیق خود است. متأسفانه گاهی اوقات باورها و مفروضاتی منفی داریم که دلسردی و رقابت را بر روابط حاکم می‌کنند. تا زمانی که خودتان را برحق می‌دانید، مشکلات حل نخواهند شد مگر آنکه همسرتان تسلیم شود. اگر تحمل طردشدن نداشته باشید، همواره سعی خواهید کرد دل همسرتان را به دست آورید. باورهای منفی، منشأ اصلی آزرده‌گی و اختلاف زن و شوهرها است. باورهای منفی بر احساسات، اعمال و ارتباطات شما تأثیر می‌گذارد؛ اما با تمرین کردن تأیید خود و دلگرم کردن یکدیگر می‌توانید باورهای مثبتی را جایگزین باورهای منفی کنید (کارلسون و مایر، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۷).

هر زن و شوهری برای خود هدف‌ها و اولویت‌هایی دارند. برای رسیدن به آن باید برنامه‌ریزی منظمی وجود داشته باشد و این مهم‌زمانی نتیجه می‌دهد که هر روز زن و شوهر با همدیگر گفتگو کنند. هر روز چند دقیقه از وقتشان را صرف بیان امیدها، ترس‌ها، هیجانات، اضطراب‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، غرورها و شرمندگی‌ها، بیم‌ها، عصبانیت‌ها و از این قبیل کنند. همچنین به جای فریب‌دادن یکدیگر و مقصر دانستن هم