



## ویژگی خانواده موفق



دکتر احمد به‌پژوه  
استاد روان‌شناسی  
دانشگاه تهران



### ◆ چند سؤال

آیا شما به‌عنوان زن و شوهر یا مادر و پدر به نقش‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف خود آشنایی دارید؟  
آیا شما به‌عنوان زن و شوهر یا مادر و پدر می‌خواهید خانواده سالم و با نشاطی داشته باشید؟  
آیا می‌دانید یک خانواده سالم و موفق چه مشخصات و ویژگی‌هایی دارد؟

آیا می‌خواهید فرزندان خود را خوب تربیت کنید و نمی‌دانید چگونه و چگونه و چگونه؟  
آیا برای تعلیم و تربیت فرزندان خود به اندازه کافی وقت می‌گذارید و مطالعه می‌کنید؟  
آیا می‌دانید در شرایط موجود، چگونه می‌شود در خانواده‌تان، فضایی صمیمی و توأم با انس و الفت به وجود آورد؟

آیا می‌دانید در شرایط موجود، چگونه می‌شود سلامت و استحکام خانواده را حفظ کرد؟  
آیا زندگی خانوادگی شما با برنامه و متنوع است و اوقات فراغت خود را با همسر و فرزندان خود به‌طور مشترک صرف می‌کنید؟

### ◆ چکیده

بدون تردید همه اعضای خانواده (زن و شوهر، مادر

و پدر و فرزند یا فرزندان) به آموزش نیاز دارند، زیرا که انسان تمام رفتارها را یاد می‌گیرد، پس باید همه رفتارها را در مراحل گوناگون زندگی به او آموزش داد. اکنون در هزاره سوم میلادی و عصر جهانی شدن، شاهد خانواده‌های سالم و ناسالم هستیم. در این مقاله، پس از طرح چند سؤال مهم و بیان مقدمه‌ای کوتاه درباره نقش و اهمیت خانواده، هفتاد ویژگی‌های خانواده سالم و موفق معرفی و سپس چند توصیه به والدین برای داشتن یک خانواده سالم ارائه می‌شود.

### ◆ مقدمه

یک جهان حادثه در پشت نگاه من و توست  
لحظه‌ها گر نخروشند، گناه من و توست  
نشینیم و به دیوار سکون تکیه دهیم  
در دیوار در آینده گواه من و توست

بهمن رافعی

خانواده، نهادی است مقدس و بی‌بدیل که حیات و سعادت جامعه بشری وابسته به آن است. پرورش نسل آینده، انتقال میراث فرهنگی، پاسداری از ارزش‌ها، زبان‌آموزی و تأمین نیازهای جسمانی و روانی انسان از وظایف عمده خانواده به شمار می‌آید. بی‌شک، اساس سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده‌هاست و سلامت روانی و جسمانی افراد جامعه تأمین نمی‌شود مگر آنکه خانواده‌هایی سالم، بانشاط، بالنده، متعادل و

صالح داشته باشیم.

اکثر مردم جهان، زندگی خانوادگی را به شکل‌های گوناگون تجربه کرده‌اند و رویدادهای خانوادگی را مهم‌ترین و ارزشمندترین جنبه زندگی خود معرفی می‌کنند. اکثر ما در خانواده به دنیا می‌آیم و بیشتر سال‌های کودکی و نوجوانی خود را، چه به اختیار و چه به اجبار، در خانواده‌مان سپری می‌کنیم و در خانواده با جهان هستی آشنا می‌شویم.

در پاسخ به پرسش‌هایی که در آغاز مقاله از نظر شما گذشت، باید گفته شود که خانواده، بر حسب تصادف و خودبه‌خود سالم یا ناسالم نمی‌شود، بلکه سلامت و نشاط خانواده، مدیون و مرهون میزان آگاهی، شناخت، تعهد، عملکرد و احساس مسئولیت تک‌تک اعضای آن، به‌ویژه زن و شوهر یا مادر و پدر و اعضای آن است. در نگاه نخست باید یادآور شد که پژوهش و مطالعه علمی خانواده در ایران در حوزه‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و حقوق و به‌بیان‌دیگر خانواده‌شناسی به‌عنوان یک رشته علمی و دانشگاهی در آغاز راه خود است. بدون تردید داشتن خانواده‌های سالم به مثابه دغدغه‌ای دائمی برای رسیدن به جامعه‌ای سالم و متعالی از جمله نگرانی‌های همه متخصصان تعلیم و تربیت، روان‌شناسان، مشاوران، برنامه‌ریزان، کارشناسان، معلمان و مربیان است.

بدون تردید، لازمه داشتن جامعه سالم، داشتن خانواده‌های سالم است و این خانواده‌های سالم هستند که شهروندان سالم به جامعه تحویل می‌دهند.

سقف به سر بردن مطرح نیست!

**۸** زن و شوهر نسبت به یکدیگر و مادر و پدر نسبت به فرزندان محبت غیر مشروط ابراز می‌کنند.

به بیان دیگر محبت خریدنی نیست و محبت زن و شوهر یا مادر و پدر را با هیچ قیمتی نمی‌توان در جای دیگر به دست آورد.

**۹** مادر و پدر به وجود فرزندان خود ابراز افتخار و رضایت می‌کنند و خداوند را شاکر هستند.

**۱۰** مادر و پدر در حق فرزندان خود دعا می‌کنند.

**۱۱** مادر و پدر، بر این باور هستند که همه رفتارها را باید به فرزندان یاد داد و یاد گرفت.

**۱۲** مادر و پدر، به فرزندان، مسئولیت می‌دهند و آنان مسئولیت می‌پذیرند.

**۱۳** مادر و پدر، برای تربیت فرزندان از انگیزه‌های درونی و تشویق استفاده می‌کنند و به آنان انگیزه می‌دهند.

**۱۴** مادر و پدر به تعلیم و تربیت فرزندان خود بها می‌دهند و مراقب سلامت جسمانی و روانی آنان هستند.

**۱۵** مادر و پدر سعی می‌کنند فرزندان خود را افرادی مستقل تربیت کرده و از وابسته کردن آنان خودداری نمایند.

**۱۶** مادر و پدر سعی می‌کنند به تفاوت‌های فردی توجه کرده و فرزندان خود را با یکدیگر مقایسه نکنند.

**۱۷** مادر و پدر، نقش رهبری و راهنمایی دارند.

**۱۸** لحن کلام مادر و پدر، دوستانه و صمیمانه است.

اکنون توصیه می‌شود چند لحظه به ارزیابی خانواده خود بپردازید:

الف- اگر خانواده شما دارای ویژگی مورد نظر است، مقابل آن علامت مثبت (+) بگذارید.

ب- اگر خانواده شما فاقد ویژگی مورد نظر است، مقابل آن علامت منفی (-) بگذارید.

ج- در صورتی که خانواده شما تا حدی دارای ویژگی مورد نظر است، مقابل آن علامت مثبت و منفی (+) (-) بگذارید.

### ♦ هفتاد ویژگی خانواده سالم و موفق

**۱** زن و شوهر از ازدواج خود ابراز خرسندی و رضایت می‌کنند و از ازدواج با یکدیگر راضی هستند.

**۲** زن و شوهر یکدیگر را دوست دارند و محبت خود را نسبت به یکدیگر ابراز و با عشق، زندگی می‌کنند.

**۳** زن و شوهر از یک رابطه جنسی سالم، رضایت‌بخش و امن برخوردارند.

**۴** زن و شوهر همواره محبت‌ها و خوبی‌ها و خاطره‌های مثبت و خوشایند را مورد تأکید قرار می‌دهند و آنها را با آب و تاب تعریف می‌کنند و بر زبان می‌آورند.

**۵** زن و شوهر تلاش می‌کنند از هرگونه حرف یا عملی که موجب رنجش یا کدورت شود و دوام و بقای خانواده را تهدید کند، اجتناب کنند و به حساسیت‌های مثبت و منفی یکدیگر توجه دارند.

**۶** زن و شوهر، با هم تصمیم می‌گیرند و در تصمیم‌گیری‌ها به یکدیگر کمک می‌کنند.

**۷** زن و شوهر یا مادر و پدر در خانواده حضوری دائمی و فعال و با کیفیت دارند، فقط زیر یک

در این راستا باید یادآوری کرد که خانواده هم یک نهاد آموزشی است و هم خود به آموزش نیاز دارد. به زبان ساده، خانواده نهادی است که حداقل از یک زوج (زن و شوهر) تشکیل شده که به‌طور رسمی و شرعی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و در خانه‌ای به‌طور مشترک کنار هم زندگی می‌کنند. در خانواده، مسئولیت‌ها و وظایف میان اعضای آن تقسیم شده و اعضا با همفکری و همدلی و همکاری یکدیگر به انجام وظایف خود می‌پردازند. در این شرایط ضرورت دارد هر یک از زوجین به نقش‌ها و وظایف خود آگاهی داشته باشند و آموزش‌های لازم را دریافت و به آنها عمل کنند.

داشتن یک خانواده سالم و موفق، خواست هر زن و شوهر و یا هر مادر و پدر آگاه و مسئول است. خانواده سالم، خانواده‌ای است که به نیازهای همه‌جانبه اعضای خود در گستره حیات توجه دارد و سعی می‌کند به انتظارات و نیازهای همسر و کودکان به شیوه‌های درست پاسخ دهد. همچنین خانواده سالم، خانواده‌ای است که به آموزش همه‌جانبه اعضای خود می‌پردازد و در اندیشه مناسب‌سازی محیط خانوادگی و پرورش انسان‌های رشید است. انسان‌های رشید، کسانی هستند که در تمام ابعاد وجودی رشد یافته‌اند و در حد وسع و توان خود به رشد متوازن نایل شده‌اند. بدیهی است برای نائل شدن به رشد متوازن، توجه به نیازهای همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه (آموزش شناختی، آموزش اجتماعی و آموزش هیجانی) ضرورت دارد. بنابراین، در این مقاله تلاش شده است به اختصار هفتاد ویژگی یک خانواده سالم و موفق، شناسایی، معرفی و فهرست شود.

هدف‌های شناخت ویژگی‌های یک خانواده سالم عبارتند از:

ارتقای سطح آگاهی و عملکرد زن و شوهر یا مادر و پدر درباره نقش‌ها و وظایف یک خانواده سالم  
تلاش برای سالم‌سازی و به‌سازی محیط زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی  
تلاش برای آگاهی از کم و کیف و چگونگی شکل‌گیری رفتار در یک خانواده سالم  
تلاش برای آگاهی از ریشه‌ها و علت‌های ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کودکان و نوجوانان  
تلاش برای چاره‌جویی، درمان، اصلاح و پیشگیری از بروز آسیب‌ها و نابسامانی‌های رفتاری، اجتماعی و اخلاقی  
تلاش برای پیشگیری از طلاق و به وجود آمدن آسیب‌ها و مشاجره‌های خانوادگی



**۱۹** مادر و پدر، برای تربیت فرزندان از روش تأثیرگذاری، اقناعی و تفاهم‌آمیز استفاده می‌کنند.

**۲۰** مادر و پدر، برای تربیت فرزندان فعالانه در جلسه‌های آموزشی شرکت کرده، مطالعه می‌کنند، مشورت می‌کنند و به خودارزیابی می‌پردازند.

**۲۱** پدر و مادر، سعی می‌کنند همکاری فرزندان را جلب کنند.

**۲۲** مادر و پدر سعی می‌کنند اعتماد به نفس فرزندان خود را تقویت کنند.

**۲۳** مادر و پدر سعی می‌کنند میان فرزندان عادلانه رفتار کرده و از تبعیض اجتناب نمایند.

**۲۴** میان اعضای خانواده، فضای معنوی، یاد خدا و نام خدا حاکم است.

**۲۵** اعضای خانواده، در کنار یکدیگر احساس امنیت و آرامش می‌کنند.

**۲۶** اعضای خانواده، راز نگهدار هستند و از افشای اسرار خانوادگی خود نزد دیگران خودداری می‌کنند.

**۲۷** اعضای خانواده، با یکدیگر مؤدبانه، محبت‌آمیز و با احترام صحبت و رفتار می‌کنند.

**۲۸** اعضای خانواده، به تفاوت‌های فردی توجه کرده و تلاش می‌کنند تفاوت‌ها را بشناسند، بپذیرند و با آنها کنار بیایند.

**۲۹** میان اعضای خانواده روابط سالم و تفاهم‌آمیز وجود دارد و آنان با یکدیگر در تعامل هستند.

**۳۰** اعضای خانواده از مصاحبت با یکدیگر لذت می‌برند و فرصت‌هایی را برای با هم بودن، بحث

و گفت‌وگوی آزاد و بدون واگهی می‌گیرند و به حرف‌های یکدیگر فعالانه گوش می‌دهند.

**۳۱** اعضای خانواده در بحث‌های خانوادگی مشارکت می‌کنند و حضوری فعال دارند و احساس‌ها و اندیشه‌ها و نگرانی‌های خود را به راحتی برای یکدیگر بیان می‌کنند.

**۳۲** اعضای خانواده، نسبت به رفتار یکدیگر حساس هستند و به یکدیگر انرژی مثبت می‌دهند.

**۳۳** اعضای خانواده، بار و بار یکدیگر هستند و اگر یکی از اعضای خانواده دچار ناراحتی شود، علت را جویا می‌شوند و مشکل را با کمک یکدیگر حل می‌کنند.

**۳۴** میان اعضای خانواده، تقسیم کار وجود دارد و اعضای خانواده نسبت به امور خانه و خانواده احساس مسئولیت می‌کنند.

**۳۵** میان اعضای خانواده، اعتماد، صداقت و احترام متقابل وجود دارد.

**۳۶** اعضای خانواده، به نظم و ترتیب معتقد هستند.

**۳۷** میان اعضای خانواده، گفت‌وگو و گفت‌وشنود حاکم است.

**۳۸** به نیازهای اعضای خانواده، به‌ویژه نیازهای روانی آنان پاسخ مناسب داده می‌شود و اعضا از امنیت خاطر برخوردارند.

**۳۹** فضای خانواده گرم و صمیمی است و اعضای خانواده کنار یکدیگر احساس امنیت و آرامش روانی می‌کنند.

**۴۰** اعضای خانواده، امیدوار هستند و یکدیگر را به امیددعوت می‌کنند.

**۴۱** اعضای خانواده، آینده‌نگر هستند و به موفقیت‌ها اشاره می‌کنند و افق‌های آینده را در نظرمی‌گیرند.

**۴۲** اعضای خانواده، به ارزش تلاش و سخت‌کوشی توجه کرده و اهمیت می‌دهند و معتقد هستند که ناپرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

**۴۳** میان اعضای خانواده، اعتماد متقابل و امانت‌داری وجود دارد.

**۴۴** اعضای خانواده، با نشاط و با روحیه هستند.

**۴۵** اعضای خانواده، هنگام بروز بحران، مانند بیکاری، بیماری، ورشکستگی و مرگ‌ومیر به یکدیگر نزدیک و متحد می‌شوند تا با بحران پیش آمده مقابله کنند.

**۴۶** اعضای خانواده، در غم‌ها و شادی‌های یکدیگر شرکت می‌کنند و سهیم هستند.

**۴۷** میان اعضای خانواده، ارزش‌ها، هنجارها و فضایل اخلاقی حاکم است، مانند وفاداری، تعهد، خوش‌بینی، توکل و صبر.

**۴۸** میان اعضای خانواده، فضای قدردانی و تشکر و شکرگزاری وجود دارد و اعضای خانواده برای زحمات یکدیگر ارزش قائل هستند.

**۴۹** میان اعضای خانواده، فضای عفو و گذشت وجود دارد.

**۵۰** میان اعضای خانواده، مثبت‌نگری وجود دارد و اعضای خانواده در مقام شناخت خوبی‌ها و زیبایی‌های یکدیگر هستند.

**۵۱** میان اعضای خانواده، مسئولیت‌ها تقسیم شده است و هر یک از اعضا به نوعی احساس مسئولیت می‌کند و یک نفر به تتهایی بار مسئولیت خانواده را به عهده ندارد!

**۵۲** اعضای خانواده، از زندگی کردن کنار هم لذت می‌برند و ابراز شادمانی می‌کنند.

**۵۳** اعضای خانواده، به رشد همه‌جانبه یکدیگر می‌اندیشند و به آموزش یکدیگر کمک می‌کنند.

**۵۴** اعضای خانواده، به نیازهای همه‌جانبه یکدیگر توجه می‌کنند.

**۵۵** اعضای خانواده، گاهی به بررسی و ارزیابی رفتارهای یکدیگر می‌پردازند.

**۵۶** در خانواده سالم، ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کمتر وجود دارد.







### ◆ سخن پایانی

خانواده سالم و موفق، خانواده‌ای است که اعضای آن به اصول اخلاقی، الهی و معنوی مقید و متعهد هستند و همواره خداوند سبحان را ناظر و حاضر بر اعمال خود می‌دانند. در چنین خانواده‌ای یک قلب در سینه همه اعضای آن می‌تپد و همه اعضا تلاش می‌کنند با ایمان، امنیت، آرامش، صلح و صفا در کنار هم و با هم زندگی کنند و از زندگی خود لذت ببرند. با نگاهی به ویژگی‌های خانواده سالم که ذکر شد، باید با صراحت گفت که گل‌ها، مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند (به‌پژوه، ۱۳۹۶). به بیان دیگر این رهبران خانواده (باغبان‌ها) هستند که در کانون خانواده (باغ)، فرزندان سالم و با نشاط (گل‌ها) را تعلیم می‌دهند و تربیت می‌کنند. بنابراین اگر بخواهیم سلامت و شادابی گل‌ها (فرزندان) حفظ شود، باید آگاهی و شناخت باغبان‌ها (مادران و پدران) افزایش یابد و اولیا و مربیان، خود الگوهای صالح و شایسته‌ای باشند.

### منابع:

اسپری، لن (۲۰۰۴)، خانواده سنجی: راهبردهای نوین در سنجش خانواده (چاپ دوم)، ترجمه احمد به‌پژوه و عباس‌علی حسینی خاخراده (۱۳۹۳)، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.  
انجمن مطالعات خانواده در ایران (۱۳۹۰)، منشور خانواده اسوه، تهران: انجمن مطالعات خانواده در ایران.  
برناردز، جان (۱۹۹۷)، درآمدی به مطالعات خانواده، ترجمه حسین قاضیان (۱۳۸۴)، تهران: نشر نی.  
به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶)، اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ یازدهم)، تهران: نشر دانه.  
به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴)، ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم)، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.  
رافعی، بهمن (۱۳۷۸)، بی‌عشق؛ ما سنگ، ما هیچ، تهران: نشر گفتمان خلاق.

### پی‌نوشت

۱- رجوع کنید به نمودار عوامل مؤثر در بالندگی، شکوفایی و استحکام خانواده در کتاب به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴)، ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم)، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

۵۷ در خانواده سالم، اعتدال وجود دارد و از افراط و تفریط اجتناب می‌شود.

۵۸ در خانواده سالم، اعضای خانواده یکدیگر را دوست دارند و محبت خود را ابراز می‌کنند.

۵۹ در خانواده سالم، اعضای خانواده به موفقیت و سعادت یکدیگر کمک می‌کنند و حساس هستند.

۶۰ در خانواده سالم، مادر و پدر و فرزندان به یکدیگر احترام می‌گذارند و برای یکدیگر ارزش قائل هستند.

۶۱ در خانواده سالم، اعضای خانواده احساس هويت و اصالت می‌کنند.

۶۲ در خانواده سالم، اعضای خانواده، یکدیگر را تشویق می‌کنند و امیدواری می‌دهند.

۶۳ در خانواده سالم، اعضای خانواده در دسترس هستند و از فعالیت‌ها و برنامه‌های یکدیگر اطلاع دارند و پنهان کاری و مخفی کاری وجود ندارد!

۶۴ میان اعضای خانواده، عشق، محبت، شفقت، احترام و دلسوزی حاکم است.

۶۵ اعضای خانواده، سعی می‌کنند در امور زندگی و فعالیت‌های خانوادگی یکدیگر را همراهی کنند.

۶۶ اعضای خانواده، سعی می‌کنند حضوری فعال در خانواده داشته باشند و از با هم بودن و کنار هم بودن لذت ببرند و آن را غنیمت بشمارند.

۶۷ اعضای خانواده، سعی می‌کنند تا حد امکان هنگام صبحانه، ناهار و شام با هم غذا بخورند، به‌ویژه سر ساعت مشخص، در حالی که تلویزیون خاموش است با هم شام می‌خورند.

۶۸ اعضای خانواده، سعی می‌کنند یکدیگر را هنگام خرید کردن، مهمانی رفتن، مسافرت رفتن، پارک رفتن، سینما رفتن و ورزش کردن همراهی کنند.

۶۹ اعضای خانواده، سعی می‌کنند ساعت‌هایی را به کتاب خواندن، مانند خواندن قرآن، خواندن دیوان حافظ و شاهنامه خوانی اختصاص دهند.

۷۰ میان اعضای خانواده، به‌ویژه زن و شوهر یا مادر و پدر، همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی وجود دارد.

### ◆ چند توصیه برای داشتن خانواده سالم

سعی کنید در صورت امکان، ماهی یک‌بار یا سالی یک‌بار با اعضای خانواده در بیرون از خانه و در رستوران غذا بخورید.