

# مقایسه ویژگی‌های

## خانواده سالم

## و خانواده ناسالم

دکتر احمد به‌پژوه - دانشیار روان‌شناسی دانشگاه تهران

- آیا می‌خواهید فرزندان خود را خوب تربیت کنید ولی نمی‌دانید چگونه و چطور؟
- آیا شما به عنوان پدر یا مادر به نقش‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف خود آشنایی دارید؟
- آیا هیچگاه از خود پرسیده‌اید که آیا من خودالگوی شایسته‌ای هستم؟
- آیا برای تعلیم و تربیت فرزندان خود به اندازه کافی وقت می‌گذارید و احساس تعهد و وظیفه می‌کنید؟
- آیا شما به تغییرات رفتاری و روانی همسر و فرزندان خود حساس هستید؟
- آیا در مواقع خاص، مانند بیماری همسر، با همسران همدردی می‌کنید؟
- آیا در امور خیر، عیادت بیمار و دستگیری از فقرا با اعضای خانواده‌تان مشارکت می‌کنید؟
- آیا می‌دانید چطور می‌توان در خانواده، فضای صمیمی و انس و الفت به وجود آورد؟
- آیا می‌دانید چطور می‌شود که عشق به نفرت تبدیل می‌شود؟
- آیا دوستان فرزند خود را می‌شناسید و با آن‌ها ارتباط دارید؟
- آیا زندگی خانوادگی شما با برنامه و متنوع است و اوقات فراغت خود را همراه اعضای خانواده صرف می‌کنید؟
- آیا می‌دانید یک خانواده سالم چه مشخصات و ویژگی‌هایی دارد؟
- آیا می‌دانید چگونه می‌شود سلامت و استحکام خانواده را حفظ کرد؟

### مقدمه

پاسخ پرسش‌هایی که از نظر شما گذشت، این است که خانواده، برحسب تصادف و خود به خود سالم یا ناسالم نمی‌شود، بلکه سلامت و نشاط خانواده، مدیون و مرهون احساس مسئولیت و آموزش مستمر اعضای آن، به‌ویژه زن و شوهر و یا پدر و مادر است. در نگاه نخست باید یادآور شد که پژوهش و مطالعه علمی خانواده در ایران در حوزه‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و حقوق، و به بیان دیگر خانواده‌شناسی به عنوان یک رشته علمی و دانشگاهی در آغاز

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

بهمن رافعی

### چکیده

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 آن که خانواده‌هایی متعالی، سالم، 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 می‌آئیم 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. بدون تردید اعضای خانواده (زن و شوهر، پدر و مادر و فرزند یا فرزندان و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها) 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، ویژگی‌های خانواده سالم با ویژگی‌های خانواده ناسالم مقایسه می‌شود. آنگاه به دو اصل مهم حاکم در یک خانواده سالم اشاره می‌شود.

### چند سؤال

- آیا می‌خواهید خانواده سالم و با نشاطی داشته باشید؟
- آیا می‌خواهید فرزندان صالح و سالمی داشته باشید؟

راه خود است. بدون تردید داشتن خانواده‌های سالم به مثابه دغدغه‌های دائمی برای رسیدن به جامعه‌ای سالم و متعالی از جمله نگرانی‌های همه مسئولان، برنامه‌ریزان، مدیران، 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. در این راستا 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 اعضا، تقسیم شده و زن و شوهر 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، آموزش‌های لازم را دریافت و به آن‌ها عمل کنند.

داشتن یک خانواده سالم و موفق، خواست هر زن و شوهر و یا هر پدر و مادر آگاه و مسئولی است. از این رو، ضرورت دارد بر اساس «تعرف الاشیاء به اصدادها» و یا این حکایت که لقمان را گفتند: ادب از که آموختی؟ گفت: از بی‌ادبان! هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمدی از فعل آن احتراز کردم (گلستان سعدی، باب دوم)، ویژگی‌های یک خانواده سالم در مقایسه با یک خانواده ناسالم ترسیم و شناخته شود و مورد بررسی قرار گیرد.

هدف از شناخت ویژگی‌های یک خانواده سالم عبارت است از:

- ارتقای سطح آگاهی اعضای خانواده درباره نقش‌ها و وظایف یک خانواده سالم
- 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

● تلاش برای به‌سازی محیط زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی

باور ما این است که چنانچه زنان، شوهران، پدران و مادران در گستره حیات و در چرخه زندگی خانوادگی، با ویژگی‌های یک خانواده سالم و با نیازها و انتظارات یکدیگر و فرزندان آشنا شوند، به طور قطع در تحقق یک خانواده سالم و ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خود بیش از پیش موفق‌تر و توانمندتر خواهند بود و در نتیجه دستیابی به خانواده‌های متعالی آسان‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، باور ما این است که حکیم ابوالقاسم فردوسی به نیکی گفته است که: «توانا بود هر که دانا بود.» در این باره حضرت امام جعفر صادق (ع) فرموده است: «کسی که بدون بصیرت، اقدام به عملی کند، مانند پوینده‌ای است که به بیراهه می‌رود، هر قدر سریع‌تر حرکت کند، از هدف دورتر می‌شود.»<sup>۱</sup> بیایید باور کنیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم ما مسئول رشد و تعالی خود و خانواده خود و تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود هستیم و اگر خود را و همسرمان را و فرزند یا فرزندانمان را به خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به احتمال قوی خواهیم توانست به درستی زندگی کنیم و سعادتمند شویم، ان‌شالله. بنابراین، در این مقاله تلاش شده است به اختصار ویژگی‌های یک خانواده سالم در مقایسه با یک خانواده ناسالم معرفی و بررسی شود. مانند برقراری رابطه انسانی و عاطفی با همسر و اعضای خانواده، شناخت، پذیرش و کنار آمدن با تفاوت‌های فردی، حاکمیت معنویت، صداقت و اخلاص، اعتدال و میانه‌روی در خانواده، تقسیم کار در خانواده، رضایت زناشویی و نظایر آن که در جدول ذیل به آن‌ها اشاره شده است.

جدول برخی از ویژگی‌های خانواده سالم در مقایسه با ویژگی‌های خانواده ناسالم

ویژگی‌های خانواده سالم: در یک خانواده سالم...	ویژگی‌های خانواده ناسالم: در یک خانواده ناسالم...
۱- میان اعضای خانواده روابط سالم و تفاهم‌آمیز وجود دارد و آنان با یکدیگر در تعامل هستند.	۱- اعضای خانواده، با یکدیگر رابطه‌ای ندارند و هر کس سرش توی لاک خودش است و مانند چند «روبات» کنار هم زندگی می‌کنند!
۲- اعضای خانواده از مصاحبت یکدیگر لذت می‌برند و فرصت‌هایی را برای با هم بودن، بحث و گفت‌وگوی آزاد و بدون واژه در نظر می‌گیرند و به حرف‌های یکدیگر فعالانه گوش می‌دهند.	۲- اعضای خانواده، کمتر یکدیگر را ملاقات می‌کنند و در خانواده فضای گفت‌وگوشوند وجود ندارد و اعضا، یکدیگر را تحقیر و سرزنش می‌کنند!
۳- اعضای خانواده در بحث‌های خانوادگی مشارکت می‌کنند و حضوری فعال دارند و احساس‌ها و اندیشه‌ها و نگرانی‌های خود را به‌راحتی بیان می‌کنند.	۳- اعضای خانواده، زن، شوهر و فرزندان از یکدیگر نفرت دارند و دائماً از یکدیگر عیب‌جویی می‌کنند و در حال مشاجره و بگوومگو هستند!
۴- اعضای خانواده، زن، شوهر و فرزندان نسبت به رفتار یکدیگر حساس هستند و به یکدیگر انرژی مثبت می‌دهند.	۴- اعضای خانواده، نسبت به رفتار یکدیگر بی‌تفاوت هستند و در فضای خانه یأس و بدبینی حاکم است!

جدول برخی از ویژگی‌های خانواده سالم در مقایسه با ویژگی‌های خانواده ناسالم

ویژگی‌های خانواده سالم: در یک خانواده سالم...	ویژگی‌های خانواده ناسالم: در یک خانواده ناسالم...
۵- اگر یکی از اعضای خانواده دچار ناراحتی شود، علت را جویا می‌شوند و مشکل را با کمک یکدیگر حل می‌کنند.	۵- اگر یکی از اعضای خانواده دچار ناراحتی شود، علت را جویا می‌شوند و مشکل را با کمک یکدیگر حل می‌کنند.
۶- میان اعضای خانواده، تقسیم کار وجود دارد و اعضای خانواده نسبت به امور خانه و خانواده احساس مسئولیت می‌کنند.	۶- اعضای خانواده، نسبت به امور خانه و خانواده بی تفاوت هستند و احساس مسئولیت نمی‌کنند!
۷- میان اعضای خانواده، اعتماد، صداقت و احترام متقابل وجود دارد.	۷- میان اعضای خانواده، پنهان کاری، فریب کاری و عدم صداقت حاکم است!
۸- زن و شوهر از یک رابطه جنسی سالم، رضایت‌بخش و امن برخوردارند.	۸- زن و شوهر با یکدیگر رابطه جنسی ندارند و یا از رابطه جنسی خود رضایت ندارند!
۹- میان اعضای خانواده، به‌ویژه زن و شوهر یا پدر و مادر، همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی وجود دارد.	۹- میان اعضای خانواده، جدایی، تفرقه و تضاد حاکم است!
۱۰- اعضای خانواده، با یکدیگر مؤدبانه، محبت‌آمیز و با احترام صحبت و رفتار می‌کنند.	۱۰- اعضای خانواده، با یکدیگر آمرانه، پرخاشگرانه و توهین‌آمیز برخورد و رفتار می‌کنند!
۱۱- پدر و مادر حضوری دائمی، فعال و باکیفیت دارند و فقط زیر یک سقف به سر بردن مطرح نیست.	۱۱- پدر و مادر و یا یکی از آن‌ها به دلیل اشتغال بیش از حد حضور ندارند و قابل دسترس نیستند!
۱۲- به نیازهای اعضای خانواده، به ویژه نیازهای روانی آنان پاسخ مناسب داده می‌شود و اعضا از امنیت خاطر برخوردارند.	۱۲- به نیازهای اعضای خانواده، به ویژه نیازهای روانی آنان، مانند محبت و احترام، توجه نمی‌شود!
۱۳- فضای خانواده گرم و صمیمی است و اعضای خانواده کنار یکدیگر احساس امنیت و آرامش روانی می‌کنند.	۱۳- فضای خانواده، سرد و بی‌روح است و اعضای خانواده کنار یکدیگر احساس ناامنی و عدم آرامش می‌کنند!
۱۴- زن و شوهر نسبت به یکدیگر و پدر و مادر نسبت به فرزندان محبت غیرمشروط می‌کنند. به بیان دیگر محبت خریدنی نیست و محبت پدر و مادر را با هیچ قیمتی نمی‌توان در جای دیگر به دست آورد.	۱۴- زن و شوهر نسبت به یکدیگر و پدر و مادر نسبت به فرزندان محبت مشروط می‌کنند و سر یکدیگر منت می‌گذارند. به بیان دیگر، اعضای خانواده، محبت واقعی یا کاذب را در کانون‌های دیگر جست‌وجو می‌کنند!
۱۵- زن و شوهر از ازدواج خود ابراز خرسندی و رضایت می‌کنند و راضی هستند.	۱۵- زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر ابراز پشیمانی می‌کنند و عدم رضایت خود را در رفتار و گفتارشان بروز می‌دهند!
۱۶- اعضای خانواده امیدوار هستند و یکدیگر را به امید دعوت می‌کنند.	۱۶- اعضای خانواده مأیوس هستند و همواره آیهٔ یأس می‌خوانند!
۱۷- اعضای خانواده، آینده‌نگر هستند و به موفقیت‌ها اشاره می‌کنند و افق‌های آینده را در نظر می‌گیرند.	۱۷- اعضای خانواده، گذشته‌نگر هستند و شکست‌ها را بزرگ‌نمایی می‌کنند و آینده را تیره و تاریک می‌بینند!
۱۸- اعضای خانواده، به ارزش تلاش و سخت‌کوشی توجه می‌کنند و اهمیت می‌دهند و معتقد هستند که ناپرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.	۱۸- اعضای خانواده، به شانس، اقبال، سرنوشت و بخت اعتقاد دارند و تن‌پروری و تنبلی حاکم است!
۱۹- در میان اعضای خانواده، اعتماد متقابل، امانت‌داری و رازداری وجود دارد.	۱۹- در میان اعضای خانواده، پنهان کاری، عدم اعتماد و عدم رازداری وجود دارد!
۲۰- زن و شوهر با عشق، زندگی می‌کنند.	۲۰- زن و شوهر با عشق، بازی می‌کنند!
۲۱- اعضای خانواده، با نشاط و با روحیه هستند.	۲۱- اعضای خانواده، خسته و بی‌حوصله هستند!
۲۲- پدر و مادر به وجود فرزندان خود ابراز افتخار و رضایت می‌کنند و خداوند را شاکر هستند.	۲۲- پدر و مادر، فرزندان را مانع خوشبختی و پیشرفت خود می‌دانند و از داشتن فرزندان ابراز پشیمانی می‌کنند!
۲۳- پدر و مادر در حق فرزندان خود دعا می‌کنند.	۲۳- پدر و مادر فرزندان خود را عاق و نفرین می‌کنند و دشنام می‌دهند!
۲۴- هنگام بروز بحران، مانند: بیکاری، بیماری، ورشکستگی و مرگ و میر اعضای خانواده به یکدیگر نزدیک و متحد می‌شوند تا با بحران مقابله کنند.	۲۴- اعضای خانواده، هنگام بروز مشکلات و مصیبت‌ها، در کنار هم‌دیگر نیستند و از هم حمایت نمی‌کنند و احساس تنهایی می‌کنند!

## جدول برخی از ویژگی‌های خانواده سالم در مقایسه با ویژگی‌های خانواده ناسالم

ویژگی‌های خانواده سالم: در یک خانواده سالم...	ویژگی‌های خانواده ناسالم: در یک خانواده ناسالم...
۲۵- اعضای خانواده در غم‌ها و شادی‌های یکدیگر شرکت می‌کنند و سهیم هستند.	۲۵- به غم‌ها و شادی‌های یکدیگر توجه ندارند و هر کس در دنیای خودش به سر می‌برد!
۲۶- ارزش‌ها و فضایل اخلاقی حاکم است، مانند: شرافت، صداقت، وفاداری، تعهد، خوش‌بینی، توکل و صبر.	۲۶- رذایل اخلاقی حاکم است، مانند: دروغ، غیبت، ناسپاسی، خیانت، نفاق، ریا و بدبینی!
۲۷- فضای قدردانی و تشکر و شکرگزاری وجود دارد و اعضای خانواده برای زحمات یکدیگر ارزش قائل هستند.	۲۷- فضای ناسپاسی و طلب‌کاری حاکم است و اعضای خانواده برای زحمات یکدیگر ارزشی قایل نیستند!
۲۸- 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.	۲۸- زن و شوهر همواره با اعمال و گفتار خود یکدیگر را آزار می‌دهند، سعی می‌کنند از یکدیگر انتقام بگیرند و با عیب‌جویی، ایجاد تنش کرده و سلامت خانواده را تهدید می‌کنند!
۲۹- مثبت‌نگری وجود دارد و اعضای خانواده در مقام شناخت خوبی‌ها و زیبایی‌های یکدیگر هستند.	۲۹- زن و شوهر و اعضای خانواده با منفی‌نگری به دنبال عیب‌جویی و در جست‌وجوی نکات منفی یکدیگر هستند!
۳۰- فضای عفو و گذشت وجود دارد و همواره محبت‌ها و خوبی‌ها و خاطره‌های مثبت و خوشایند را مورد تأکید قرار می‌دهند و آن‌ها را با آب‌وتاب تعریف می‌کنند و بر زبان می‌آورند.	۳۰- فضای انتقام و کینه‌جویی وجود دارد و اعضای خانواده همواره در جست‌وجوی اشتباه‌های یکدیگر هستند و خاطره‌های منفی را زنده و «کهنه قباله‌های» قدیمی را مطرح می‌کنند!
۳۱- پدر و مادر بر این باور هستند که همه رفتارها را باید یاد گرفت و یاد داد.	۳۱- پدر و مادر معتقد هستند که همه رفتارها ذاتی هستند!
۳۲- اعضای خانواده، با هم تصمیم می‌گیرند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا هر کس خود تصمیم بگیرد.	۳۲- یک نفر تصمیم می‌گیرد و به اعضای خانواده تحمیل می‌کند و بقیه اعضا باید اطاعت و متابعت کنند!
۳۳- پدر و مادر، به فرزندان، مسئولیت می‌دهند و آنان مسئولیت می‌پذیرند. مسئولیت‌ها بین اعضای خانواده تقسیم می‌شود و هر یک از اعضا به نوعی احساس مسئولیت می‌کند.	۳۳- مسئولیت‌ها، فقط به عهده پدر یا مادر است و به فرزندان، مسئولیت نمی‌دهند. در نتیجه آنان مسئولیتی را نمی‌پذیرند و تتبل و مسئولیت‌ناپذیر بار می‌آیند!
۳۴- اعضای خانواده، از زنده ماندن و زندگی کردن کنار هم لذت می‌برند و ابراز شادمانی می‌کنند.	۳۴- اعضای خانواده، ابراز خستگی می‌کنند و از زندگی کردن با هم و کنار هم بودن بیزار هستند!
۳۵- پدر و مادر، برای تربیت فرزندان به آنان انگیزه می‌دهند و از انگیزه‌های درونی و تشویق استفاده می‌کنند.	۳۵- پدر و مادر، برای تربیت فرزندان، از فشارهای خارجی و انگیزه‌های بیرونی استفاده می‌کنند!

### اصول حاکم در یک خانواده سالم

در این بخش برای نمونه به اختصار به دو اصل مهم در زندگی خانواده‌های سالم اشاره و تلاش می‌شود برخی از ویژگی‌های این گونه خانواده‌ها ترسیم شود.

#### اصل با هم بودن و هم‌سرنوشتی

در خانواده سالم به اصل با هم بودن و هم‌سرنوشتی در خانواده و مشارکت در امور زندگی خانوادگی توجه خاصی می‌شود، برای مثال:

- همراهی با همسر و فرزندان در امور زندگی و فعالیت‌های خانوادگی و با هم صحبت کردن، از مهم‌ترین دغدغه‌های فکری اعضای خانواده سالم است.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند دل‌هایشان و جسم‌هایشان در کنار یکدیگر باشد و از بودن در کنار همسر و فرزندان لذت ببرند و آن را غنیمت بشمارند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند در بیست و چهار ساعت چند دقیقه یا چند ساعت را به‌طور فعال با اعضای خانواده خود در تعامل باشند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند با اعضای خانواده غذا بخورند، به‌ویژه توصیه می‌شود اعضای خانواده سر ساعت مشخص، در حالی که تلویزیون خاموش است با هم شام بخورند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند همسر و فرزندان را در خرید کردن همراهی کنند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند همسر و فرزندان را در پارک رفتن، کوه رفتن، سینما رفتن و ورزش کردن همراهی کنند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند با اعضای خانواده کتاب بخوانند، مانند خواندن قرآن، دیوان حافظ و شاهنامه.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند در صورت امکان ماهی یکبار یا سالی یکبار با اعضای خانواده در بیرون از خانه و در رستوران غذا بخورند.

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند با هم و فرزندان به

دیدار اقوام و آشنایان بروند (صله رحم).

- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند با هم و فرزندان به مسجد بروند و در مراسم عبادی، مانند: شرکت در دعای کمیل، زیارت عاشورا و زیارت عتبات شرکت کنند.
- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند با هم و با فرزندان به مسافرت بروند (بهشت و جهنم با هم).
- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند همراه اعضای خانواده در یادگیری موضوعی جدید، شرکت در کلاسی جدید، مانند زبان خارجی، موسیقی، خط، کاردستی و نظایر آن شرکت کنند.
- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند درباره امور مورد علاقه همسر و فرزندان صحبت کنند. همسری که برای زن یا شوهرش یا فرزندان صحبت می‌کند به این معناست که برای آنان ارزش قائل است.
- پدر و مادر سعی می‌کنند با فرزند یا فرزندان خود بازی کنند.
- پدر و مادر سعی می‌کنند با مدرسه فرزندشان در تماس باشند، با معلم یا دبیران فرزندشان ارتباط مطلوبی برقرار کنند و در جلسه انجمن اولیا و مربیان شرکت نمایند. در ضمن پدر و مادر سعی می‌کنند درباره امور مدرسه با فرزندان صحبت کنند.
- زن و شوهر یا پدر و مادر در خانواده سالم سعی می‌کنند همراه اعضای خانواده فضای معنوی ایجاد کنند و با هم به نیایش بپردازند.
- زن و شوهر یا پدر و مادر سعی می‌کنند همراه اعضای خانواده از شخصی که بیمار است، عیادت کنند و به خانواده‌های فقیر کمک نمایند و با سعدی هم‌صدا می‌شوند و می‌گویند:  
من از بینوایی نیم روی زرد غم بینوایان رخم زرد کرد

### سخن آخر

خانواده سالم یا خانواده متعادل، 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، ملاحظه می‌شود که این رهبران خانواده (باغبان‌ها) هستند که در کانون خانواده (باغ)، فرزندان سالم و با طراوت (گل‌ها) را تعلیم می‌دهند و تربیت می‌کنند. در مقابل، در خانواده ناسالم، باید با صراحت گفت که گل‌ها، مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند (به‌پژوه، ۱۳۸۶). بنابراین اگر بخواهیم سلامت و شادابی گل‌ها حفظ شود، باید آگاهی و شناخت باغبان‌ها (پدرها و مادرها) افزایش یابد و اولیا و مربیان خود الگوهای شایسته‌ای باشند.

### منابع

- اسپری، لن (۲۰۰۴). خانواده سنجی: راهبردهای نوین در سنجش خانواده. ترجمه احمد به‌پژوه و عباسعلی حسین خانزاده (۱۳۸۸). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- انجمن مطالعات خانواده در ایران (۱۳۹۰). منشور خانواده اسوه. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- مطالعات خانواده در ایران: برناردز، جان (۱۹۹۷). درآمدی به مطالعات خانواده. ترجمه حسین قاضیان (۱۳۸۴). تهران: نشر نی.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۶). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ هفتم). تهران: انتشارات نهضت پویا.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- رافعی، بهمن (۱۳۷۸). بی‌عشق؛ ما سنگ، ماهیچ. تهران: نشر گفتمان خلاق.

### پی‌نوشت

- ۱- الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا (اصول کافی، جلد اول، ص ۵۴).

### اصل مستقل بودن و حفظ استقلال خانواده

در خانواده سالم به مستقل بودن و حفظ استقلال خانواده توجه خاصی می‌شود، برای مثال:

- زن و شوهر و یا پدر و مادر، بیرون از خانواده هدایت یا کنترل نمی‌شوند و در امور خانوادگی مانند: رفتن به مهمانی، خرید کردن و تفریح کردن، خود با مشورت فرزندان تصمیم می‌گیرند.
- زن و شوهر و یا پدر و مادر، اجازه نمی‌دهند برنامه‌ها و تصمیم‌های خانوادگی تحت تأثیر نظرات دیگران باشد (برای مثال تهیه مسکن).
- زن و شوهر و یا پدر و مادر، اجازه نمی‌دهند اقوام نزدیک، مانند: پدر بزرگ، مادر بزرگ، خواهر و برادر در امور زندگی‌شان دخالت کنند و برای آنان و به جای آن‌ها تصمیم بگیرند.

### یک تصویر از یک خانواده ناسالم

در این بخش به اختصار، سرنوشت یک کودک در یک خانواده ناسالم ترسیم می‌شود:

- بهروز در کودکی (سه‌سالگی) از پدرش کتک می‌خورد!
- چرا؟ کنجکاو می‌کرد؟ فضولی می‌کرد؟! شیطانی می‌کرد؟!
- بهروز، در پنج سالگی همچنان کتک می‌خورد!
- بهروز، در هفت سالگی نیز کتک می‌خورد!
- چرا؟ زیرا پدر و مادر حوصله نداشتند، پدر کارش زیاد بود و