

چرا نهاد خانواده این همه مهم است

# خانواده مأمین

شیر می‌کند تا به دل حادثه بزنی و شجاعانه و با روی مشکلات استقبال کنیم. اینجا است که به یکباره به خود می‌آییم و می‌بینیم پس از یک دورهمی خانوادگی و در کردن برای پدر و مادر یا خواهر و برادر توانسته‌ایم خودم دست خودمان گره‌های زندگی را باز کنیم؛ چرا که دل‌مان وجود این عزیزان گرم بوده و گرمای آغوش مهر آنها توان نیرو و انرژی را به وجودمان بازگرداند. بگذریم از این که اوقات پدر، مادر، خواهر یا برادر و حتی اعضای دورتر خانواده عمه و خاله و دایی اگر کاری از دست‌شان بر بیاید برای ما تمام می‌گذارند.

وقتی مشکلات و دلتنگی‌ها و گرفتاری‌های کجابه سمت‌مان هجوم می‌آورد و ما را غافلگیر می‌کند، وقت‌هایی که دل‌مان از زمین و زمان می‌گیرد و نمی‌دانیم باید کجا برویم و به چه کسی پناه ببریم، درست در چنین لحظاتی است که خانه پناهگاه ماست و اعضای خانواده افراد امینی هستند که ما می‌توانیم برای حل مسائل و مشکلات روی کمک آنها حساب کنیم و حتی اگر برای باز کردن گره‌های زندگی ما کاری از دست‌شان بر نیاید، باز هم همین حضور و همراهی کردن‌شان برای ما مایه دلگرمی است و ما را

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

## ساختار پشتیبان

همه ما حتی وقتی بزرگ می‌شویم و خودمان تشکیل خانواده می‌دهیم هم در مواقع مشکلات و چالش‌ها به خانواده‌مان پناه می‌بریم؛ چرا که می‌دانیم در این ساختار پشتیبانی خواهیم شد. خانواده برای تمام اعضا، یک سیستم پشتیبانی ایجاد می‌کند و موجب حمایت آنها از لحاظ جسمی و عاطفی می‌شود. هر یک از اعضای خانواده در این نهاد ساختاریافته، می‌توانند اهمیت آن در زندگی و در کل جامعه را درک کنند.

## هویت

هویت ما با خانواده‌ای که در آن متولد می‌شویم، گره خورده است. بچه‌هایی که پدر و مادرشان را نمی‌شناسند و در پرورشگاه بزرگ می‌شوند، همواره با چالش‌های هویتی دست به گریبان و به دنبال پیدا کردن والدین خود هستند. این در حالی است که ما شانس آن را داشته‌ایم تا در خانواده متولد شویم و پدر و مادرمان را بشناسیم در عمل هویت خود را از خانواده‌مان بگیریم و هر جا برویم و به هر جایگاهی که برسیم به نام و هویت خانوادگی‌مان شناخته می‌شویم.

## نخستین مدرسه

نخستین تجربه اجتماعی شدن ما آدم‌ها در خانواده و در ارتباط با پدر، مادر، خواهر و برادر است که شکل می‌گیرد. عادات و درس‌های اساسی زندگی، از کودکی آموخته می‌شود و خانواده به عنوان منبعی برای آنها عمل می‌کند. خانواده اولین و مهم‌ترین محیطی است که برای یک انسان نقش سازندگی دارد و نخستین مدرسه فرد محسوب می‌شود. محیط خانواده اولین بستر پرورش کودکان است و اولین جایی است که کودکان تعاملات بین فردی تأثیرگذار را تجربه می‌کنند.

## وقتی خانواده می‌تواند به ما آسیب بزند!

هرچند این یک واقعیت تلخ است اما نمی‌توان آن را انکار کرد که بخشی از آسیب‌هایی که همه ما در زندگی شخصی به لحاظ روانی آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، ماحصل نوع رفتار و تربیتی است که در خانواده و از سوی عزیزترین افراد زندگی‌مان با آن مواجه شده‌ایم! این مسأله اگرچه شاید در نگاه اول کمی عجیب به نظر برسد اما واقعیت دارد.

به همین خاطر و برای آن‌که فرزندان و اطرافیان ما در خانواده کمتر با چنین چالش‌هایی مواجه شوند و وقتی به گذشته نگاه می‌کنند با ضربه‌های روحی کمتری که ناشی از رفتار اعضای خانواده و تربیت پدر و مادر یا رفتار خواهر و برادرهاست روبه‌رو باشند، هر کدام از ما باید سعی کنیم تا به سهم خودمان خانواده سلامت را پایه‌گذاری کنیم. بر این اساس ممکن است به طور مثال شما به عنوان فرزند اول خانواده گاهی وقت‌ها با رفتار درستی از سوی والدین مواجه نشده باشید یا مورد قضاوت قرار گرفته و حتی با شما بدرفتاری شده باشد. یا به عنوان فرزند آخر شخصیتی وابسته داشته باشیم و هیچ‌گاه اعضای خانواده ما را جدی نگرفته باشند و به نوع دیگری از رفتارهای نادرست پدر و مادر و سایر اعضای خانواده مواجه شده باشیم اما باید حواس‌مان را جمع کنیم. اگر این چرخه به همین منوال ادامه پیدا کند، ما تروماهای روحی خودمان را به سایر اعضای خانواده هم انتقال می‌دهیم و موجب می‌شویم تا خانواده از شکل سلامت خود فاصله بگیرد.

این فاصله گرفتن خانواده از یک خانواده سلامت، می‌تواند آسیب‌های متعددی را بر روی روح و روان اعضای خانواده بر جای بگذارد. این در حالی است که یک خانواده سالم با روابط سالم میان خواهر، برادر، پدر و مادر و حتی دیگر اعضای خانواده می‌تواند سلامت و امنیت روانی افراد را تضمین کند و عزت نفس بالایی را به اعضای خانواده منتقل نماید.

به همین نسبت خانواده‌های متشنج و دارای چالش‌های عمیق می‌توانند به رغم عشق و علاقه که به هر حال به واسطه روابط خونی میان آنها وجود دارد، به یکدیگر آسیب بزنند.

این حقیقت تلخی است که باید همیشه گوشه ذهن‌مان داشته باشیم و سعی کنیم نقش خودمان را در کانون خانواده به درستی ایفا نماییم. چه خودمان پدری و مادر هستیم و چه هنوز تشکیل خانواده نداده‌ایم و به عنوان فرزند به یکی از اعضای خانواده همراه با سایر اعضا اعم از خواهر و برادر و پدر و مادر در خانواده زندگی می‌کنیم.