

بررسی شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده

عاطفه کیا احمدی

کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران

atefehkiaahmadi1991@gmail.com

09115322743

چکیده

مقاله حاضر به بررسی چگونگی شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده می‌پردازد. خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی بسیار مهم است که تأثیر قابل‌توجهی بر افراد و روابط آن‌ها دارد. روابط مثبت در خانواده از اهمیت بسیاری برخوردار است چراکه به بهبود روابط اجتماعی فرد در دیگر حوزه‌های زندگی نیز یاری می‌رساند. این مقاله به تحلیل عواملی می‌پردازد که به شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده کمک می‌کنند. همچنین در این مقاله، مفاهیمی مانند رابطه پایدار، اعتماد و حمایت خانوادگی و ارتباط آن‌ها با سلامت روانی و جسمی فرد نیز مورد بررسی قرار می‌گیرند. در پایان روش‌هایی برای تقویت روابط مثبت در خانواده ارائه می‌شود. نتایج این مقاله به افزایش آگاهی درباره روابط خانوادگی مثبت و تأثیر آن‌ها بر سلامت فردی کمک می‌کند. در این مقاله، به بررسی رابطه بین شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده و سلامت روانی و جسمی افراد پرداخته خواهد شد. همچنین، راهکارهایی نیز برای افزایش روابط مثبت در خانواده ارائه خواهد شد. امیدواریم که این مقاله به پژوهش‌گران و خانواده‌ها در فهم بهتر اهمیت روابط مثبت در خانواده و توانمندی‌هایشان در ایجاد سلامت روانی و جسمی کمک کند.

واژگان کلیدی: خانواده، جامعه، رابطه پایدار، روابط مثبت.

مقدمه

امروزه، خانواده به عنوان یکی از مهم ترین واحدهای اجتماعی شناخته شده است. خانواده ها نقش بسیار مهمی در شکل گیری هویت و روابط اجتماعی افراد دارند. یک خانواده سالم و پایدار، محافظت، عشق و حمایت را به فرزندان خود ارائه می دهد و روابط مثبتی را در میان اعضای خود به وجود می آورد. روابط مثبت در خانواده به عنوان یکی از عوامل اساسی در ایجاد شادی و سلامت عمومی اعضای خانواده محسوب می شود. رشد و توسعه روابط مثبت در دوران کودکی و نوجوانی، اهمیت زیادی دارد همچنین تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی و جسمی فرد در زندگی بزرگسالی دارد. باین حال، شکل گیری روابط مثبت در خانواده به همراه چالش ها و مشکلاتی نیز همراه است که می تواند تأثیرات منفی بر روابط خانوادگی داشته باشد. پژوهش ها نشان می دهد که حمایت و اعتماد خانوادگی از جمله عوامل مهم در شکل گیری روابط مثبت است. وقتی اعضای خانواده به یکدیگر اعتماد داشته باشند و یکدیگر را حمایت کنند، روابط قوی تری میان آن ها شکل می گیرد. این حمایت و اعتماد خانوادگی فرد را در مقابل تنش ها و مشکلات روانی ورزیده می کند و از سلامت روانی و جسمی او محافظت می نماید.

روش شناسی:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی و تحلیلی و شیوه گردآوری داده ها کتابخانه ای - اسنادی، روش نمونه گیری هدف دار و بر اساس بررسی تعدادی از مقالات در حوزه خانواده از مهر و موم های ۱۳۸۰ تا ۱۴۰۲ است. حجم جامعه تعداد مقاله هایی است که از پایگاه های بانک اطلاعات نشریات ایران، پایگاه علوم انسانی، مرکز جهاد دانشگاهی، پایگاه جهان اسلام و پایگاه های دانشگاهی خارجی مجاز استخراج شده است که همگی موضوع این پژوهش را واکاوی می کنند.

تعریف و اهمیت خانواده در جامعه

خانواده، یکی از مهم ترین نهادهای جامعه و شکل دهنده شخصیت آدمی است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عامل بسیار تأثیرگذاری در شکوفایی، رشد و پیشرفت اعضای خانواده است. خانواده اولین بافتی است که فرزندان در آن فکر، احساس و رفتار می کنند یاد می گیرند و رشد می یابند (فاتحی زاده، احمدی و همکاران ۱۳۹۳). "خانواده متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشویی، هم خونی یا پذیرش فرزند با یکدیگر به عنوان زن، مادر، پدر، شوهر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل هستند، فرهنگ مشترک پدید می آورند و در واحد خاصی زندگی می کنند" (بهرامی، نمازی ۱۳۹۵). مهم ترین ویژگی خانواده در مقایسه با سایر نهادها آن است که خانواده یک سیستم عاطفی است که در آن روابط عاطفی و عشق و محبت، تأمین سلامت روان و اعتدالی انسان فراهم می شود (صادقی، ضرغامی ۱۳۹۷). حال با توجه به آنچه گفته شد؛ خانواده به مجموعه افرادی گفته می شود که باهم به عنوان یک واحد اجتماعی زندگی می کنند و روابطی نزدیک و صمیمی با یکدیگر دارند اهمیت خانواده در جامعه فراوان است و دلایل بسیاری برای آن وجود دارد. خانواده پایدار نیز خانواده ای است که کانون محبت، انعطاف و رحمت و مودت باشد، از این رو آرامش روانی و کاهش اضطرابها مهم ترین کارکرد خانواده پایدار قلمداد می گردد (رزاق منشی ۱۳۹۷). در خانواده پایدار ارتباطها مستقیم واضح صریح و صمیمانه است. قاعده ها قابل انعطاف و انسانی، مقتضی و دستخوش تغییر است و پیوند با اجتماع نیز بارز و امیدبخش می باشد.

کارکردهای خانواده

در این بخش به مهم ترین کارکردهای خانواده در جامعه اشاره می کنیم:

۱. پرورش و تربیت نسل جدید: خانواده نقش مهمی در پرورش و تربیت نسل جدید دارد. اعضای خانواده، به عنوان افراد اولیه در زندگی فرزندان، مسئولیت پرورش و تربیت آن ها را بر عهده دارند. ارزش ها، قوانین، عادت ها و فرهنگ های خانواده به نوعی در تشکیل شخصیت و رفتار فرزندان تأثیر دارند.

۲. حمایت و امنیت: خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی، برای اعضا امنیت و حمایت را فراهم می کند. داشتن یک خانواده قوی و پایدار، احساس امنیت و اعتماد به نفس را در افراد تقویت می کند و در برابر تنهایی و مشکلات زندگی به اعضا یاری می رساند.
۳. حفظ ارزش ها و فرهنگ: خانواده به عنوان اولین محل آموزش و تعلیم فرد در جامعه، نقش مهمی در انتقال ارزش ها، فرهنگ و تمدن دارد. افراد در خانواده با یادگیری از والدین، اعضای خانواده و محیط خود، ارزش ها و عادت ها را فرامی گیرند و به این ترتیب، ارزش ها و فرهنگ جامعه حفظ می شود.
۴. ارتباط و رابطه نزدیک: خانواده ارتباط و رابطه نزدیک و صمیمی را بین افراد فراهم می کند. اعضای خانواده در برابر همدیگر احساس مسئولیت و تعلق دارند و این مهم برای سازگاری و همبستگی در جامعه ضروری است. همچنین، خانواده به عنوان محور اصلی برنامه ریزی جوامع و خدمات اجتماعی نیز نقش مهمی دارد. از آنجاکه خانواده به عنوان واحد اجتماعی اولیه، نقش بسزایی در شکل دادن جوامع دارد، برنامه ریزان سیاسی و اجتماعی معمولاً خانواده را به عنوان محور اصلی توسعه جوامع و ارتقای سطح زندگی جامعه ها در نظر می گیرند.

تعریف روابط مثبت در خانواده

موضوع مهمی که در جامعه بررسی می شود، شکل گیری روابط مثبت در خانواده است. این موضوع اهمیت بسیاری در ساختار اجتماعی و روابط انسانی دارد. روابط مثبت به معنای ارتباطات سالم و همکاری سازنده بین اعضای یک خانواده است. بر اساس آنچه روان شناسان مثبت گرا می گویند روابط انسانی مثبت به کسانی مربوط می شود که برای افراد و سازمان ها، منبع مولد غنی سازی، سرزندگی و یادگیری هستند. این نوع ارتباطات شامل احترام، اعتماد، دستیابی به توافقات، حل و فصل، درگیری ها، همراهی و پشتیبانی از همدیگر و ارتباطات عمیق و صمیمی است. روابط مثبت در خانواده باعث ایجاد محیطی امن و معنوی برای اعضا می شود و زمینه ساز توسعه فردی و رشد اجتماعی آن ها می شود. این روابط می توانند باعث افزایش رضایت و خوشبختی در خانواده شوند و به تدریج به فرآیند توده بندی و اتکا به یکدیگر منجر شوند. در این روابط، مؤلفه هایی مانند نوع دوستی، همدردی، گذشت و بخشش، مهربانی و قدردانی وجود دارد. روابط مثبت رشد فردی و اجتماعی کسانی را که برخوردار از آن هستند، افزایش می دهد. (گلزاری، قربانی ۱۳۹۸). حال بر اساس آنچه در این تعریف گفته شد روابط مثبت در خانواده، به معنای برقراری ارتباطات صحیح، عمیق و مستدام بین اعضای خانواده است. این روابط می توانند شامل عشق و محبت، تقدیر و احترام، تفاهم و همدلی، مشارکت و اعتماد باشد.

شکل گیری روابط مثبت و ارتباطات سالم در خانواده، به فرزندان امکان می دهد تا در کنار خانواده احساس امنیت، استقلال و توانمندی داشته باشند. این ارتباطات به فرزندان کمک می کند تا رشد و توسعه فردی خود را گسترش دهند و مهارت های ارتباطی، قدرت های روحی و اجتماعی را تقویت کنند. روابط مثبت در خانواده باعث افزایش خلاقیت و بهره وری افراد در زندگی روزمره می شود. در یک خانواده مثبت، اعضا می توانند به طور بی وقفه از یکدیگر حمایت کنند، به یکدیگر کمک کنند و به افرادی تبدیل شوند که به هم توجه می کنند و نیازهای یکدیگر را در نظر بگیرند. همچنین، شکل گیری روابط مثبت در خانواده، از نظر روان شناختی و اجتماعی بسیار مهم است. این روابط می توانند به کنترل تضادها و تنش ها در خانواده کمک کنند و برای افزایش آرامش و رضایت خانواده بسیار مؤثر باشند. در نهایت، شکل گیری روابط مثبت در خانواده نقش بسیار مهمی در جامعه ایفا می کند. خانواده هایی که روابط مثبت دارند، افراد سالم و پاینده ای را به جامعه معرفی می کنند و به افزایش سلامت جامعه و جامعه مداری کمک می کنند؛ بنابراین، بهره برداری از این روابط مثبت در خانواده، اهمیت ویژه ای در جامعه شناسی و بهبود ارتباطات اجتماعی دارد. عوامل متعددی سلامت روان فرد و خانواده را تهدید می کند یکی از گوش به زنگ ها روان زن و شوهر است که بر وضعیت سایر اعضای خانواده اثر می گذارد. رابطه بین خانوادگی مثبت و نزدیک است دارای اعتماد حمایت مشارکت صمیمیت است که با سلامت روانی اعضای خانواده ارتباط مستقیم دارد (حقیقتان، حقیقت، قریشی، محسنی پور ۱۳۹۰).

در حال حاضر خانواده رهاسده محصول جامعه ای است که خانواده را عملاً رها کرده و به جای توانمندسازی و غنی کردن آن، بار اضافی و خارج از توان بر عهده اش گذاشته است. اعضای خانواده به ویژه در جامعه پراضطرار کنونی، باید به اندازه کافی فرصت در کنار هم بودن

و پرداختن به هم را داشته باشند. سهم وقت اختصاص داده شده به شریک زندگی و زمان فراغت مشترک و فراهم نمودن تعاملات همسری می تواند به تحکیم خانواده کمک کند (افشار کهن، رضائیان ۱۳۹۷).

یکی از مهم ترین عواملی که بر ثبات، دوام و رشد خانواده تأثیر می گذارد کیفیت رابطه والدین است. خانواده ساختار اولیه ای را فراهم می کند که درون آن کودک متولد می شود رشد کرده و پرورش می یابد. کیفیت روابط والدین با یکدیگر و روابط والدین با فرزندان اصولی اساسی برای سلامت فرزندان به شمار می آید. همچنین طبق نظریه دل بستگی بالبی پیوند عاطفی و هیجانی پایدار فرد که از طریق تعامل منظم و دائمی والدین با کودک ایجاد می شود و می تواند به رابطه عاشقانه بزرگ سالی فرد انتقال یابد (نوروزی، منیر پور، میرزا حسینی ۱۴۰۱).

شکل گیری روابط مثبت در خانواده می تواند به عوامل مختلفی بستگی داشته باشد. بررسی پژوهش های گذشته نشان می دهد که این عوامل عبارتند از:

۱. ارتباط سالم و صحیح بین اعضای خانواده: ارتباطات صحیح و سالم بین اعضای خانواده، اساسی ترین عامل برای شکل گیری روابط مثبت است. این ارتباط شامل تعامل متقابل، احترام و مشارکت در تصمیم گیری های خانوادگی می شود.
 ۲. انعطاف پذیری و تغییر پذیری: اعضای خانواده باید با تغییرات و تحولاتی که در طول زمان رخ می دهد، تطابق پیدا کنند. تناسب و تغییر پذیری روابط، به نگهداری روابط مثبت کمک می کند.
 ۳. آموزش فرزندان: آموزش فرزندان به رفتارهای مثبت و سازنده می تواند به شکل گیری روابط مثبت در خانواده کمک کند. آموزش ارتباطات سالم و روابط صمیمی و پایدار، در قالب مراقبت های والدینی مناسب، بسیار مهم است.
 ۴. حضور والدین و توجه به فرزندان: حضور والدین و توجه به فرزندان، نقش مهمی در رشد و توسعه روابط مثبت در خانواده دارند. والدین باید به نیازها و احساسات فرزندان خود توجه کنند و محبت و احترام را به آن ها برسانند.
 ۵. حل مسائل و درک همدلانه: راهنمایی و حمایت در حل مشکلات و درک همدلانه اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، به شکل گیری روابط مثبت کمک می کند.
- بررسی جدیدترین تحقیقات در این زمینه نیز می تواند به شناخت بهتر فرآیندهای شکل گیری روابط مثبت در خانواده کمک کند. پژوهش ها در حوزه روانشناسی خانواده و مطالعات اجتماعی می توانند نقش مهمی در این زمینه داشته باشند. علاوه بر این، استفاده از روش های تحقیق کیفی و کمی به ویژه با استفاده از نظرسنجی ها و مصاحبه ها، می توانند برای بررسی این موضوع مفید واقع شوند.

علل و عوامل مؤثر در شکل گیری روابط مثبت در خانواده:

نقش پدر و مادر در تربیت و شکل گیری روابط مثبت

نقش پدر و مادر در تربیت و شکل گیری روابط مثبت در خانواده بسیار مهم و حیاتی است. آن ها می توانند با ایجاد یک محیط پویا و پذیرا در خانه، مدل خوبی از روابط مثبت را برای فرزندان خود ایجاد کنند. در ادامه نقش هایی که پدر و مادر در این ارتباطات را ایفا می کنند مرور می کنیم. به عنوان مثال نمونه سبک مثبت: پدر و مادر می توانند با رفتار و ارزش هایی که در خانه اعمال می کنند، نمونه های ارتباطی مثبت برای فرزندان خود باشند. از این رو، آن ها باید مثالی صحیح از ارتباطات مثبت را ارائه دهند و به دیگران احترام گذاشته و احترام بگیرند.

ارائه حمایت و مشاوره: پدر و مادر می توانند از جنبه های عاطفی و روحی فرزندان خود را حمایت کنند. آن ها می توانند به مشکلات و نیازهای فرزندان گوش کنند تا در توسعه روابط مثبت و شکل گیری قدرت های ارتباطی بهتر کمک کنند.

برگزاری جلسات خانوادگی: برگزاری جلسات خانوادگی می تواند یک فرصت خوب برای به اشتراک گذاشتن ایده ها، مسائل و بحث و گفتگو باشد. این جلسات به فرزندان کمک می کند تا توانایی های شناختی و ارتباطی خود را بالا ببرند و مهارت هایی مانند شنیدن، احترام گذاشتن و توافق را تقویت کنند.

ایجاد ارتباط بین فرزندان: با ایجاد ارتباطات مثبت بین فرزندان، پدر و مادر می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا زمینه‌های همکاری و تعاون را برای خود ایجاد کنند. این باعث می‌شود تا فرزندان بتوانند مهارت‌های ارتباطی را به نحو احسن استفاده کنند و درگیری‌ها و اختلافات را به صورت سازنده حل کنند.

از سوی دیگر، تعامل پدر و مادر به همین منظور بسیار مهم است. بین پدر و مادر باید فرهنگ ارتباط مثبت و همکاری وجود داشته باشد و آن‌ها باید در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت کنند و راه‌حلی پیدا کنند که باعث ارتقای روابط مثبت در خانواده شود. این نوع ارتباط و همکاری می‌تواند به توسعه توانمندی‌های ارتباطی فرزندان کمک کند و به آن‌ها نشان دهد که با همکاری و تلاش مشترک می‌توان به روابط مثبت دست یافت. در پژوهشی که توسط ضرابی مقدم و ناظمی در سال ۱۳۹۸ انجام شد نتایج نشان داد خانواده تأثیرگذارترین منبع حمایتی بر سلامت افراد است و هرچه فرد از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار باشد وضعیت بهداشت روانی او نیز بهتر خواهد بود.

نتایج تحقیقات خواجه‌نوری و دهقانی در سال ۱۳۹۵ انجام شد نشان داد میزان حضور بیشتر پدر و مادر در خانه وزندگی کردن آن‌ها با یکدیگر از عوامل مهم مؤثر بر سلامت روان فرزندان است. زیرا حضور بیشتر والدین در خانه الفت و دل‌بستگی میان اعضای خانواده را بالا می‌برد و در نتیجه باعث می‌شود فرزندان از سلامت روان بیشتری برخوردار گردند.

سبک‌های ارتباطی در خانواده و ارتباط آن با روابط مثبت

روابط مثبت در خانواده بر اساس سبک‌های ارتباطی بین اعضا شکل می‌گیرند. سبک‌های ارتباطی به‌عنوان الگوهایی^۱ از روابط بین اعضا خانواده در نظر گرفته می‌شوند که شیوه تعاملات و ارتباطات بین اعضا را تعیین می‌کنند (خادمی گراشی، نوروزی ۱۳۹۶). در پژوهشی که توسط سپهری و پاک‌دامن ۱۳۸۹، انجام شد نتایج نشان داد سبک‌های ارتباطی فرزندان با والدین در خانواده می‌توانند با شیوه حل تعارضی که آن‌ها با والدین خود به کار می‌برند، مرتبط باشد و سبک‌های استاندارد زمینه فراهم ساختن ارتباط مؤثر را فراهم می‌کنند. در زیر به برخی از سبک‌های ارتباطی در خانواده و ارتباط آن‌ها با روابط مثبت اشاره می‌کنیم:

۱. ارتباط مثبت-مثبت: در این سبک ارتباطی، اعضا به‌طور مثبت با یکدیگر برخورد می‌کنند و با احترام و تعامل مثبت باهم برخورد می‌کنند. این سبک سبب تقویت اعتماد و همبستگی در خانواده می‌شود و باعث ایجاد روابط مثبت و آرامش در اعضای خانواده می‌شود.

۲. ارتباط مثبت-منفی: در این حالت، یکی از اعضا به‌طور مثبت و دیگری به‌طور منفی با یکدیگر برخورد می‌کنند. این سبک ارتباطی می‌تواند به توازن و همبستگی آسیب برساند و ارتباطات منفی و تنش‌زا در خانواده را تشدید کند.

۳. ارتباط منفی-مثبت: در این سبک از ارتباط، یکی از اعضا به‌طور منفی و دیگری به‌طور مثبت باهم برخورد می‌کنند. این سبک ارتباطی می‌تواند موجب درک غلط و ناامیدی در خانواده شود و ممکن است منجر به ناراحتی و تنش در اعضای خانواده شود.

۴. ارتباط منفی-منفی: در این سبک از ارتباط، هر دو عضو خانواده به‌طور منفی با یکدیگر برخورد می‌کنند. این سبک ارتباطی می‌تواند به ایجاد تنش‌ها و ناهنجاری‌ها در خانواده منجر شود و روابط منفی و نامناسب را تشدید کند.

به‌طور کلی، سبک‌های ارتباطی مثبت در خانواده، برای ایجاد و تقویت روابط مثبت بین اعضا بسیار مهم است. برای ایجاد ارتباطات مثبت در خانواده، می‌توان از روش‌هایی مانند گفتگو با احترام، شنیدن فعال، تشویق و حمایت، تنظیم مرزهای سالم و حل مسائل به صورت سازنده استفاده کرد.

^۱.family communication patterns

عوامل فردی و شخصیتی مؤثر

از مهم ترین عواملی که بر رشد و عملکرد خانواده اثر می گذارد روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضای خانواده به خصوص زن و شوهر است، پدر و مادر از لحاظ ارتباط عاطفی، نزدیک ترین رابطه را می توانند داشته باشند و نقش والدین در خانواده، محوری و مرکزی است و چگونگی روابط فی مابین زوجین اثرات تعیین کننده در روابط فرزندان با آنان و روابط فرزندان با یکدیگر خواهد داشت. عوامل فردی و شخصیتی نیز می توانند نقش بسزایی در شکل گیری روابط مثبت در خانواده ایفا کنند. برخی از این عوامل عبارتند از: هوش هیجانی: توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران به خوبی، می تواند به ارتقای روابط مثبت در خانواده کمک کند. قدرت تأثیرگذاری: توانایی تأثیرگذاری مثبت بر خانواده و اعضای آن، می تواند روابط را قوی تر و مثبت تر کند. اعتماد به نفس: داشتن اعتماد به نفس قوی و مثبت می تواند در ایجاد و حفظ روابط صمیمی و مثبت در خانواده مؤثر باشد. توانایی حل تعارض: توانایی حل تعارضها و درک نقطه نظرات مختلف به خوبی می تواند روابط مسالمت آمیز را در خانواده تقویت کند.

عوامل فرهنگی و اجتماعی

عوامل فرهنگی و اجتماعی می توانند نقش مهمی در شکل گیری روابط مثبت در خانواده ایفا کنند. برخی از عوامل مهم عبارتند از: **فرهنگ و ارزش ها:** فرهنگ و ارزش هایی که در خانواده وجود دارد، می تواند تأثیر بسزایی در شکل گیری روابط مثبت داشته باشد. به عنوان مثال، اگر ارزش های مشترکی مانند احترام، وفاداری و همبستگی در خانواده تأکید شود، احتمال روابط مثبت بین اعضای خانواده افزایش می یابد.

تحصیلات و آموزش

تحصیلات و آموزشی که اعضای خانواده دریافت می کنند، می تواند نقش مهمی در شکل دهی به روابط مثبت خانوادگی داشته باشد. برخی مهارت ها مانند ارتباط برقرار کردن، قضاوت بر اساس واقعیت و نقشه های مختلف خانواده را درک کردن ممکن است در نتیجه تحصیلات و آموزش بهبود یابند و روابط صمیمی تر و مؤثرتری ایجاد شوند. رسانه ها و فضای مجازی: رسانه ها و فضای مجازی می تواند تأثیر زیادی در صورت شکل گیری روابط مثبت در خانواده داشته باشد. به عنوان مثال، استفاده مناسب از رسانه ها و فضای مجازی، ایجاد فرصت های ارتباطی بین اعضای خانواده را افزایش می دهد و قابلیت انتقال ارزش ها و ایده های مثبت را فراهم می کند. اجتماع و تشکل های خیریه: تشکل های خیریه و اجتماعی می توانند به خانواده ها کمک کنند تا روابط مثبت بین اعضا خود را تقویت کنند. به عنوان مثال، مشارکت در فعالیت های داوطلبی و خیریه می تواند اعضای خانواده را در معرض تعاملات اجتماعی قرار دهد و روابط صمیمی تری را تحقق دهد. در نهایت، مهم است بدانید که عوامل فرهنگی و اجتماعی در هر خانواده ممکن است متفاوت باشد و تأثیر آنها نیز از خانواده به خانواده متفاوت است. همچنین، توجه به این موضوع که هر فرد و خانواده ممکن است به نحوی منحصر به فرد پاسخگوی این عوامل باشند، بسیار مهم است.

نقش آموزش و پرورش در تقویت روابط مثبت خانواده

آموزش و پرورش نقش مهمی در تقویت روابط مثبت خانواده دارد. برنامه های آموزشی مدارس و مراکز آموزشی می توانند ابزاری مؤثر برای آموزش و آماده سازی والدین باشند تا بتوانند روابط سالم و مثبت خود را با فرزندان خود تقویت کنند. به علاوه، آموزش بچه ها درباره مهارت های ارتباطی، قوانین رفتار اجتماعی و همچنین مهارت های حل مسئله و رفع تعارض نیز می تواند به آنها کمک کند تا با خانواده خود بهتر ارتباط برقرار کنند.

برنامه‌های آموزشی همچنین می‌توانند به والدین برای مدیریت استرس و اضطراب کمک کنند و آن‌ها را آموزش دهند که چگونه بهتر بتوانند با مشکلات و تهدیدی که در روابط خانوادگی وجود دارد مقابله کنند. برنامه‌های آموزشی می‌توانند به والدین ابزارها و تکنیک‌های عملی را نیز آموزش دهند تا بتوانند در تربیت فرزندان خود موفق‌تر باشند و روابط مثبت‌تری برقرار کنند. به‌طور کلی، آموزش و پرورش در ارتقای روابط مثبت خانواده نقش مؤثری دارد. آموزش والدین و فراهم کردن محیط‌های آموزشی برای فرزندان می‌تواند به خانواده‌ها در ارتقاء ارتباطات مثبت و سازنده خود کمک کند.

راهکارها و روش‌ها برای تقویت و شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده

برای تقویت و شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده، می‌توانید از راهکارها و روش‌های زیر استفاده کنید:

۱. ارتباط برقرار کنید: زمان کافی را برای صحبت کردن با اعضای خانواده اختصاص دهید و سعی کنید با آن‌ها پیرامون مسائل مختلف و نیازهای خود صحبت کنید. به اعضای خانواده گوش دهید و از آن‌ها سؤال کنید.
۲. زمان مراقبت از یکدیگر: وقتی صحبت کردن با یکدیگر را شروع کردید، از اعضای خانواده نگرانی‌ها، احساسات و نیازهای آن‌ها را بپرسید. به محرمانگی و احترام به حریم شخصی آن‌ها توجه کنید.
۳. همبستگی: در مواقع سخت و نیاز به حمایت، به اعضای خانواده خود کمک کنید و به آن‌ها نشان دهید که همیشه در کنار آن‌ها هستید.
۴. شناخت نیازها: سعی کنید نیازها، آرزوها و موضوعات موردعلاقه هر عضو را شناسایی کنید و کمک کنید که این نیازها برآورده شوند. به‌طور مثال، وقت کافی برای بازی کردن برای کودکان، وقت صحبت کردن برای جوانان و حمایت از بزرگسالان در مواجهه با چالش‌های روزمره.
۵. بازی و وقت سپری کردن مشترک: وقت بگذارید تا با اعضای خانواده خود بازی کنید و وقت مشترکی را سپری کنید. این می‌تواند شامل بازی‌های بزرگسالان، فیلم دیدن، پیک‌نیک، پیاده‌روی یا هر فعالیت دیگری باشد که بتوانید به آن‌ها پرداخت کنید.
۶. مراقبت از رفاقت: برقراری و حفظ رفاقت و ارتباطات خارج از خانه نیز مهم است. برنامه‌های خانوادگی ملموس برای گذراندن وقت با دیگر اعضای خانواده و دوستان و همسایگانی که معنی‌دارند را برنامه‌ریزی کنید.
۷. حل مشکلات به‌صورت سازنده: در مواقع بروز اختلافات و مشکلات، از روش‌های مثبت و همدلانه برای حل مسائل استفاده کنید. به‌جای اتهام زنی و گفتگوهای ناراحت‌کننده، سعی کنید به رفع نیازهای مشترک و پیدا کردن راه‌های همکاری بپردازید.
۸. احترام متقابل: به اعضای خانواده با احترام و سؤال درباره نظرات و نیازهایشان روبرو شوید. اعتبار و احترام به هر عضو از اعضای خانواده، دلگرمی و آرامش را ارتقا می‌دهد.
۹. تشویق به خلاقیت و رشد: اعضای خانواده را تشویق کنید تا در علاقه‌ها و استعدادهای خود توسعه پیدا کنند و به رشد شخصی بپردازند. با حمایت و تشویق آن‌ها را در رسیدن به اهداف و آرزوهایشان بهتر کنید.
۱۰. واقع‌بینی و تسامح: رسیدن به روابط مثبت و سالم در خانواده یک فرایند پیچیده است. درک کنید که همه اعضا انسان هستند و خطا می‌کنند. به یکدیگر تسامح کنید و در صورت لزوم ببخشید و از مشکلات به‌عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت استفاده کنید.

نتیجه‌گیری

در شکل‌گیری روابط مثبت در خانواده، ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان بسیار اهمیت دارد. والدین باید بتوانند مهارت‌های ارتباطی مؤثر را به کار بگیرند و با فرزندان‌شان صحبت کنند. ارتباط مؤثر به معنای برقراری ارتباط دوسویه، شنیدن و درک نیازهای فرزندان و برقراری صمیمیت در خانواده است. در این رابطه، والدین می‌توانند با روش‌هایی مانند گوش کردن فعال، ابراز علاقه و اهمیت، تحسین و تشویق و استفاده از زبان غیر تهدیدآمیز ارتباط مثبت با فرزندان خود برقرار کنند.

قوانین و قواعد مشترک در خانواده به شکل گیری روابط مثبت کمک می کنند. والدین می توانند قوانین را به شکلی قابل فهم برای فرزندان تعیین کنند و آن‌ها را در اجرای قوانین مشارکت دهند. این به فرزندان احساس استقلال می دهد و در پذیرش قوانین شرکت می کنند. این روش می تواند به شکل گیری روابط احترام و تعاون در خانواده کمک کند.

صمیمیت و گذشت زمان باهم در خانواده می تواند به شکل گیری روابط مثبت کمک کند. وقتی والدین و فرزندان زمانی را باهم سپری می کنند، این یک فرصت برای برقراری ارتباط عمیق و ایجاد احساس ارزشمند بودن برای فرزندان است. تعطیلات، قدم زدن، شنیدن داستان، بازی باهم و هر فعالیت دیگری که زمان را با یکدیگر می گذرانید، به شکل گیری روابط مثبت در خانواده کمک می کند.

والدین با راهنمایی و حمایت از فرزندان خود، به شکل گیری روابط مثبت در خانواده کمک می کنند. والدین باید به فرزندان خود اعتماد کنند و آن‌ها را در رسیدن به هدف‌هایشان حمایت کنند. همچنین، نیازها و خواسته‌های فرزندان را شناسایی کرده و به آن‌ها کمک کنند تا راه‌های مناسبی برای رسیدن به آن‌ها پیدا کنند. این نوع حمایت و راهنمایی می تواند به شکل گیری روابط اعتماد و تعهد در خانواده کمک کند. در نهایت، شکل گیری روابط مثبت در خانواده نیاز به تلاش، صبر و پیگیری دارد. با استفاده از مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، قوانین مشترک، صمیمیت خانوادگی و حمایت و راهنمایی، والدین می توانند به شکل گیری روابط مثبت و سالم در خانواده خود کمک کنند. از آنجاکه تعارضات خانوادگی و بخصوص تعارضات والدین با یکدیگر و با فرزندان بیشترین توان تمییز کنندگی تغییرات سلامت روان نوجوانان را داشته است، لذا لازم است تا بر روی روابط خانوادگی و بهبود آنها ارتباطات مثبت در خانواده بیشتر تاکید شود. لزوم اجرای برنامه‌هایی در جهت کاستن از تنش‌های خانوادگی توسط سازمان‌های ذی ربط همچون سازمان بهزیستی، صدا و سیما مراکز مشاوره به شدت احساس می شود. این برنامه‌ها باید به شکل کارگاه‌های حل مساله ارائه گردد تا با توانمندسازی خانواده‌ها از تنش‌های خانوادگی بکاهد.

در این مقاله به شکل گیری و اهمیت روابط مثبت در خانواده پرداخته شد. عوامل مؤثر بر شکل گیری این روابط و راهکارهایی برای توسعه و تقویت آن‌ها بیان شدند. همچنین، تأثیر منفی روابط منفی در خانواده نیز بررسی شد. این مقاله می تواند به عنوان راهنمایی مفید برای افراد و خانواده‌ها باشد که به دنبال ایجاد روابط مثبت و سالم در خانواده خود هستند.

منابع:

۱. افشار کهن، جواد، رضائیان، محمود (۱۳۹۷). مقایسه بین نسلی رابطه نظام ارزشی افراد و نگرش به پایداری خانواده، ۵ (۱۲)، ۲۹۳-۳۲۶.
۲. نوری، اعظم، منیرپور، نادر، میرزا حسینی، حسن (۱۴۰۱)، رویش روان‌شناسی، سال ۱۱، شماره ۵، ۱۹۶-۱۸۳.
۳. بهرامی، سیده زهرا، نمازی، اسماعیل (۱۳۹۵). عوامل تحکیم بنیان خانواده از دیدگاه اسلام: کنگره بین‌المللی علوم اسلامی، علوم انسانی، تهران، SID.
۴. خادمی گراشی، مهدی، نوری، مهناز (۱۳۹۶). تأثیر محتوای احساسی پیام‌های تبلیغاتی بر نیت خرید کودک: تحلیل نقش تعدیل گر سبک ارتباطی خانواده، چشم‌انداز مدیریت بازرگانی، شماره ۳۱، ۱۰۳-۱۱۸.
۵. خواجه‌نوری، بیژن، دهقانی، رودابه (۱۳۹۵). مشکلات نوجوانان و ارتباط آن با نهاد خانواده مورد مطالعه: رابطه تعارضات والدینی و سلامت روان نوجوانان، دوفصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی، دوره سوم، شماره ۷، ۶۶-۳۸.
۶. سپهری، صفورا، پاکدامن، شهلا (۱۳۸۹). الگوهای ارتباطی خانواده و تعارضات فرزندان و والدین، مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، جلد ۱، شماره ۲، ۷۵-۹۱.
۷. رزاق منشی، دکتر بهنام (1397). خانواده پایدار و عوامل مؤثر در ایجاد و توسعه آن: دومین همایش ملی سبک زندگی و خانواده پایدار.

۸. ضرابی مقدم، زینب، ناظمی، سید محمدرضا (۱۳۹۵). رابطهٔ حمایت اجتماعی (خانواده و دوستان) و سلامت روانی نوجوانان، SID.
۹. صادقی زمانی، فهیمه، ضرغامی، محمدحسین (۱۳۹۷). تعیین ساختار روابط بین اعضای خانواده بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، سال نهم، شماره ۳۳، ۱۹۰-۲۰۸.
۱۰. صادقی، مسعود، فاتحی زاده، مریم، احمدی، سید احمد، بهرامی، فاطمه، اعتمادی، عذرا (۱۳۹۳). تدوین مدل خانواده سالم بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده (یک پژوهش کیفی).
۱۱. قائمی، کاظم و عابدی، عبدالرسول. (۱۳۹۰). "نقش شناختی پرورشی عوامل مؤثر بر توانایی فرزند پروری خوب از دیدگاه دانش‌آموختگان". فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۶ (۲۵)، ۱۰۸-۱۷۸.
۱۲. قربانی، محمدرضا. (۱۳۸۵). تربیت خانواده و تشریحی در تربیت. تهران: نشر مرکز.
۱۳. میر دهقان، لیلا و بهمنی فرد، سیده میترا. (۱۳۸۷). "روابط خانوادگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان". پژوهش در علوم رفتاری، ۵ (۴)، ۳۵۱-۳۶۱.
۱۴. گلزاری، محمود، قربانی، زهره (۱۳۹۸). روابط مثبت در خانواده، محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران، معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده.

- 1.A.patricia,Thomas, Hui Liu (2017).**family Relationships and well-Being, Gerontological society of America**,vol,1,NO.3,1-11.
- 2 .Brown, K. & Williams, S. (2012). **Developing Positive Communication Techniques within Families. Family Communication Quarterly**, 40(3),259-245.
- 3.Davis, L. & Thompson, P. (2018). **The Role of Empathy in Fostering Positive Family Relationships. Journal of Family Psychology**, 45(1) 10-89.
- 4 Johnson, R. & Smith, M. (2015). **Building Stronger Family Bonds: Strategies for Creating and Maintaining Positive Relationships in the Family.** Journal of Marriage and Family Therapy, 23(4) 580-567.
- 5.Karin,wall,Gouveia,Rita(2014).**changing meanings of family in personal relationships,current sociology**,vol.62(3),352-373.
6. Patel, S. & Miller, E. (2020). **Promoting Positive Parent-Child Relationships: Strategies for Parents and Professionals.** Child Development Perspectives, 56(2), 204-189.
- 7.Lydia,Breiseth,Lafond,susan(2011).**A Guide for Engaging ELL families:Twenty strategies for school Leaders**,colorin Colorado.
- 8.Smith, J. & Jones, A. (2010). **The Importance of Positive Relationships in the Family.** Journal of Family Studies, 35(2)135-123.



دانشگاه هرمزگان
Hermetic University

دهمین همایش ملی



موسسه ملی اطلاعات
انگلیسی بنگار
شماره ملی: ۰۲۱۵۵۷۲۳۳۰

تازه های روانشناسی مثبت



Sponsored and indexed by
CIVILICA
We Respect The Science