



## خانواده متعادل و سالم از منظر آموزه های دین اسلام

زهرا شمسیان<sup>۱</sup>  
دکتر پروانه ولوی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف مقاله** شناسایی شاخص های خانواده متعادل و سالم از منظر آموزه های دین اسلام است.

**روش تحقیق:** توصیفی - اسنادی است. خانواده از ارکان عمده و نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی ترین گروه هایی است که می تواند نیازهای عاطفی، تکاملی و نیز نیازهای معنوی انسان ها را برطرف کند. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه ترین روابط و تعاملات بین فردی است. اهمیت خانواده به اندازه ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه ای وابسته به سلامت و رشد خانواده های آن است. سلامت و رشد خانواده چیزی بیش از فقدان آسیب های اجتماعی است. از منظر آموزه های دینی و روان شناسی، خانواده ی متعادل و سالم، کانون گرمی است که براساس ضوابط معقول و مشروع شکل می گیرد و نظمی مبتنی بر رعایت حقوق، تعاملی براساس صمیمیت و روابطی هدف دار در آن برقرار است. این نوع خانواده به سبب ایجاد حسّ وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری، موجب بروز توانایی ها و ظهور استعدادهای اعضایش می شود و آنان را به سوی پویایی، سازندگی و نقش پذیری وادار می سازد.

**نتیجه تحقیق** نشان می دهد که اعضاء خانواده ی متعادل با شناخت وظایف خود و حقوق یکدیگر و تفاوت های فردی و طرز برخورد با آن باعث استحکام و گرمی خانواده می شوند و آنها سعی می کنند که پیش از ازدواج معیارهای انتخاب همسر که مدنظر اسلام است را مورد توجه قرار دهند و همسری نمونه انتخاب کنند و پس از ازدواج با گذشت، محبت، صداقت و چشم پوشی از خطاهای یکدیگر بگذرند و کانون خانواده را هرچه بیشتر گرم تر کنند. آنها با شناخت موانع تشکیل خانواده ی متعادل و از بین بردن آنها، سعی بر آن دارند که آسایش و آرامش خانواده را فراهم کنند.

**واژگان کلیدی:** خانواده متعادل، خانواده سالم، کارکرد خانواده.

<sup>۱</sup> دانشجوی تاریخ و فلسفه ی تعلیم و تربیت - shams.z1361@gmail.com

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز - parvanehvalavi@yahoo.com



## مقدمه

خانواده مجموعه‌ی پیچیده‌ای است از انواع روابط، روندها و پدیده‌های مختلف و به عبارت دیگر نظامی است در حیات اجتماع که در آن مناسبات جسمی و روانی، اقتصادی، اخلاقی و غیره با هم گره خورده و مجموعه‌ی یک پارچه‌ای راتشکیل داده‌اند. خانواده نخستین شکل زندگی اجتماعی انسان و مؤثرترین عامل در رشد اجتماعی اوست (ظفری، ۱۳۹۴). بنای تشکیل و تداوم حیات خانواده برالفت و همدلی، همکاری، وحدت و براساس خواست، آزادی و رضایت مرد و زن است. اهمیت خانواده بیش تر به این جهت است که در آن، صورت‌های جدیدی از روابط، اخلاق و عواطف مطرح می‌گردد و نفوذ و تأثیر آن در جان آدمی آشکار و نقش و اثر آن در انسان همیشگی است (قائمی امیری، ۱۳۹۲). خانواده از نظر ظاهر کوچکترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین نهاد اجتماعی است، ولی درازبایی واقعی، یکی از مهم‌ترین و پرارزش‌ترین نهادها در هر جامعه به حساب می‌آید (همان: ۳). این ادعا به آن جهت است که خانواده سنگ بنای جامعه و سلول اولیه‌ی اجتماع محسوب می‌شود. همان‌گونه که خانواده از دو عضو (زن و مرد) و یا بیش از آن‌ها تشکیل می‌شود، جامعه نیز با نهاد خانواده و گسترش و توسعه‌ی آن به وجود می‌آید لذا برای نیل به جامعه‌ی سالم، مطلوب و موفق، ناگزیر باید واجد خانواده‌هایی سالم، صالح و بالنده بود (شرفی، ۱۳۹۰). چه بسا یازند عرف‌ها، پاره فرهنگ‌ها و حتی آداب و رسومی که قرن‌ها در منطقه‌ای و در نزد قومی حضور دارند و مورد رعایت‌اند، ولی در گذر زمان تدریجاً از میان می‌روند و راه فنا و زوال را در پیش می‌گیرند، اما در طی قرون متمادی و تاریخ بس کهن ظهور بشر در زمین و تحولات اجتماعی و فرهنگی آن، خانواده هم چنان باقی و پایدار است. خانواده از نظر اسلام یک نهاد بی‌ارج و یک بنیان ساده اجتماعی، که کم‌تر در خوراعتنا و توجه باشد نیست، بلکه با همه‌ی کوچکی و محدودیتش، یک سازمان محکم و حتی پایه و رکن همه‌ی سازمان‌های اجتماعی شناخته شده است. از نظر اسلام در خانواده، سخن از نظم و انضباط، سلسله مراتب، تابعیت و متبوعیت، همکاری و همیاری، تشکل نیرو و وحدت اعضا برای سیر به سوی مقصد عالی رشد و تکامل در میان است و ارزش و اعتبار فوق العاده‌ای دارد (قائمی امیری، ۱۳۹۲). در این عرصه اسلام، رأی و نظری دارد که بر اساس تجربه‌های گذشته و تاریخی آن می‌تواند راه گشا و چاره ساز باشد. اسلام معتقد است هر اقدام نیکوکارانه‌ای باید از خانواده آغاز گردد و این سخن پیامبرگرامی ماست که فرمود: «بِأَبْأَمَاتُعُولُ؛ یعنی نخست از خانواده آغاز کن». بنابراین می‌توان ادعا کرد خانواده سر منشأ همه‌ی خیرات و برکات برای جوامع و فقدان آن به معنای نفی همه‌ی آن خیرات است. از دردهای مهم جوامع بشری امروز و حتی از علل و رازهای مهم گسترش جرایم و انحرافات در جای‌جای این کره‌ی خاکی، سستی بنای خانواده و ازهم پاشیدگی کانون خانواده هاست. خانواده به علت حصار که بر اطراف خود دارد، مانع بروز بسیاری از فجایع و جنایات است. هنگامی که این حصار شکسته یا برداشته شود، نا به سامانی و آشفتگی به وجود می‌آید و در نهایت زمینه‌ی بروز انحرافات و آسیب‌ها فراهم می‌گردد (همان).

## بیان مسأله

خانواده، نخستین نهادی است که فرد در آن پرورش پیدا می‌کند و زیربنای شخصیت خود را از فرهنگ و ارزش‌های آن می‌گیرد (رحمان دوست، ۱۳۸۸: ۸). قداست و اعتبار خانواده تا جایی است که خداوند حکیم در آیه‌ی "۲۱" سوره‌ی روم، از خانواده به عنوان یکی از نشانه‌های الهی نام می‌برد و می‌فرماید: «و باز یکی از آیات اهلی آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود همانا در این امر برای مردم با فکرت ادله علم و حکمت حق آشکار است». از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناسی، خانواده‌ی متعادل و سالم، کانون گرمی است که براساس ضوابط معقول و مشروع شکل می‌گیرد و نظمی مبتنی بر رعایت حقوق، تعاملی براساس صمیمیت و روابطی هدف دار در آن برقرار است. این نوع خانواده به سبب ایجاد حسّ وظیفه‌شناسی و مسئولیت‌پذیری، موجب بروز توانایی‌ها و ظهور استعدادهای اعضایش می‌شود و آنان را به سوی پویایی، سازندگی و نقش‌پذیری وادار می‌سازد. شهید آیت‌الله مرتضی مطهری (ره) درباره‌ی



اهمیت و ارزش خانواده ی متعادل می نویسد: یک پختگی و پویایی وجود دارد که جز در پرتو ازدواج و تشکیل خانواده پیدا نمی شود؛ درمدرسه پیدا نمی شود، درجهاد نفس پیدا نمی شود، در نماز شب پیدا نمی شود. در ارادت به نیکان پیدا نمی شود، این کلمات را فقط درتشکیل خانواده می توان به دست آورد (مطهری، ۱۳۷۳). خانواده اساسی ترین سازمان دنیا و زیربنای هر جامعه ای است. از این رو هیچ تمدنی درطول تاریخ نتوانسته است برپایه ی خانواده ی درهم ریخته، استواربماند و هیچ بنیادی نتوانسته، به جای خانواده قرارگیرد و به هدف آن جامه ی عمل بپوشاند. مرتبه ی والای خانواده برکسی پوشیده نیست و رسول مکرم اسلام در این باره می فرماید: «هیچ بنایی درنزد پروردگارمحبوب ترازبنای خانواده نیست». اما سؤال مهم دراین جا این است که منظورازخانواده کدام نوع خانواده و با چه ویژگی هایی است. قدرمسلم مطلوب ترین و مناسب ترین نوع خانواده ازدیدگاه های مختلف، خانواده موفق و سالم است (ظفری، ۱۳۹۴). بنابراین خانواده متعادل و سالم، کانونی است برای آرامش والدین و بستری است برای تربیت عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و مهارتی فرزندان (نساجی، ۱۳۹۲). در این رابطه پژوهش هایی صورت گرفته که بدین شرح می باشد: اسماعیل نساجی (۱۳۹۲) درچهار مقاله با عنوان شاخص های خانواده ی متعادل و سالم، به بیان ویژگی های خانواده متعادل می پردازد و بیست و دو ویژگی را بر می شمارد که شامل نظم و ترتیب، رعایت حقوق اقتصادی، تحسین و تشویق و... می باشد. زهرا فرهادیان (۱۳۷۷) در مقاله ای با موضوع ارتباط سالم، خانواده سالم، به بیان ویژگی های ارتباط سالم بین زن و شوهر و ویژگی های ارتباط ناسالم بین آن ها می پردازد. رامین لطافتی بریس در مقاله ای با عنوان ویژگی های مهم خانواده های موفق و بالنده به بیان این ویژگی ها از نظر روان شناسی می پردازد و پنجاه و یک ویژگی، مثل: انتقاد صحیح، سرزنش کم تر، عشق ورزیدن و... را معرفی می کند. محمدرضا شرفی (۱۳۷۲) در پژوهشی با موضوع خصوصیات خانواده متعادل، به بیان دوازده شاخصه، من جمله اعتلای سطح عشق و محبت، توجه به اهداف ارزشمند و... ذکرویژگی های خانواده ی آشفته و سرزننده می پردازد. در مقاله ای باعنوان خانواده سالم در پرتو اسلام، عبدالکریم پاک نیا (۱۳۸۵) ویژگی های این خانواده را در ده مورد شامل رعایت حقوق مشترک، معاشرت نیکو و... توضیح می دهد. تشکیل یک خانواده ی خوب و متعادل از آمل و آرزوهای هر انسانی است، اما میل به داشتن خانواده متعادل و سالم به تنهایی کافی نیست؛ لازم است بدانیم منظور از خانواده ی موفق چگونه خانواده ای است؟ شاخص ها و ویژگی های برتربودن این خانواده کدام است؟ چه راهکارهایی برای ایجاد یک خانواده ی متعادل و سالم وجود دارد؟ در این مقاله، به بیان مهم ترین شاخص های یک خانواده ی متعادل و سالم از منظر آموزه های دینی و روان شناسی و راهکارها بی که لازمه دست یابی به خانواده ای متعادل در عصر حاضر است می پردازیم، تا هر یک از ما با یادگیری تفکرات و مهارت های جدید و با به کار بستن آن ها، بتوانیم در دنیای پر تلاطم امروزی، موجبات بقا، استحکام و موفقیت خانواده ی خودرا فراهم آوریم.

### خانواده ی متعادل

تعالل ازکلمه ی «عدل» ریشه گرفته و دارای معانی متفاوت ازجمله: دادکردن، نهادن هرچیزی به جای خویش، حد وسط میان افراط و تفریط، هم وزن بودن است (رحمان دوست، ۱۳۸۸). خانواده ای است که بر اساس ضوابط معقول و مشروع تشکیل گردیده، نظمى مبتنى برحقوق، و تعاملی براساس صمیمیت و اخلاص، و روابطی اندیشیده و هدفدار در آن برقراراست و اندازه و اعتدال درآن حاکم است همچنین روشی عاقلانه و انسانی در اداره این خانواده به کارگرفته می شود (صافی، ۱۳۸۶).

تعالل یکی از نیازها و ضرورت های زندگی خانوادگی است. و نیاز به آن، مهم تر از سایر نیازهای مادی و معنوی است. اگرخانواده آرامش خود را در سایه ی تعادل در امور به دست نیاورد تأمین سایر نیازها درکام اعضای خانواده شیرین نخواهد بود. عدم تعادل در خانواده، به حال فرد بیماری شباهت دارد که به سبب بیماری همه چیز درکام او تلخ جلوه می کند. در مقابل آن، تعادل به منزله ی سلامت است که فرد در سایه ی آن آمادگی برای جلب و جذب غذاهای مختلف پیدامی کند. خانواده ای را تصور کنید که درآن زن و شوهر لذت انتظار همسر را نچشیده اند یعنی دراثرافراط در با هم بودن فرصتی برای زن یا مرد پیش نیامده تا



لذت لحظه‌ی انتظار همسر را به خوبی درک کند. در چنین خانواده‌ای ممکن است پدیده‌ی دیگری نیز بروز کند، یعنی در اثر در کنار هم بودن افراتی، وجودشان برای یکدیگر عادی و شاید خسته کننده باشد. چاره‌ی کار در این جا همان تغییر نوع مدیریت خانواده و آفریدن تجربه‌های جدید است. دلیل احتیاج خانواده به تعادل را، از زاویه‌ی دیگری نیز می‌توان در نظر گرفت، به این معنی که هر یک زوجین به عنوان یک انسان، به تعادل نیاز دارد (رحمان دوست، ۱۳۸۸).

نهاد خانواده، از منظر اسلام، دارای جایگاه و قداست ویژه‌ای است که قابل مقایسه با هیچ نهاد دیگری نیست. در حدیثی از پیامبر خدا (ص) آمده است که می‌فرمایند: «در اسلام، هیچ بنایی ساخته نشده که نزد خداوند عزوجل محبوبتر و ارجمندتر از ازدواج باشد.» اسلام در تعریف خانواده همان معنای عرفی را تأیید می‌نماید و آن را گروهی متشکل از افراد دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می‌کند.

منظور از خانواده‌ی متعادل، سازمان فاقد عیب و نقص نمی‌باشد، بلکه این مفهوم به شبکه‌ای از روابط متقابل اطلاق می‌شود که اعضای آن درگیر با مشکلات و موانع احتمالی بوده و ضعف‌های کم و بیش قابل اعتنایی نیز دارند، لیکن در مقابله با موارد مذکور، شیوه‌ی منطقی اتخاذ می‌کنند. متعادل بودن خانواده موجب می‌شود که سلامت خانواده امکان پذیر گردد، مقاومت و پایداری خانواده در مقابل مشکلات بیشتر شود، رضایت و امنیت و آسایش افراد ایجاد شود و زمینه برای خانواده‌ی مطلوب و بالنده فراهم شود. بی‌شک، سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده است و سلامت روانی و جسمانی افراد تأمین نمی‌شود مگر آن که از دواج‌هایی موفق و خانواده‌هایی سالم و متعادل داشته باشیم. همچنین از دیدگاه اسلامی خانواده‌ی متعادل دینی به تعالیم الهی ایمان داشته و انجام اعمال شایسته را از وظایف اصلی خویش می‌دانند. قرآن کریم درسوره‌ی مریم، آیه‌ی "۹۶" می‌فرماید: «به یقین کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام دادند، به زودی خداوند رحمان محبت آنان را در دل‌ها قرار می‌دهد». ایمان و عمل صالح می‌تواند رمز تعادل و عامل همبستگی یک گروه باشد. وقتی اعضای یک خانواده به قوانین الهی التزام عملی داشته باشند، نورانیت درونی پیدا کرده و در پرتو این فضیلت می‌کوشند تا حقوق و وظایف پدر-مادری و فرزندانی را به صورت مطلوب رعایت کنند، به گونه‌ای که اعتماد متقابل و تعامل عاطفی در بین آنان مضاعف می‌شود (نساجی، ۱۳۹۲).

### شاخص‌های خانواده‌ی متعادل و سالم

شاخص‌های متنوعی در باره‌ی خانواده‌ی متعادل و سالم دینی گفته شده است که در زیر اجمالاً به برخی از مهمترین آنها اشاره می‌کنیم:

۱- **تکریم شخصیت:** افراد به یکدیگر احترام می‌گذارند، جملات مورد استفاده آن‌ها بسیار محترمانه، واضح و بدون کلی‌گویی است، شخصیت افراد زیر سوال برده نمی‌شود، همه‌ی اعضای خانواده بدون قید و شرط پذیرفته می‌شوند، همه دوست داشتنی اند، اما امکان دارد بعضی از رفتارها مورد قبول واقع نشوند (لطافتی بریس، ۱۳۸۸).

۲- **رعایت اعتدال در مصرف:** صاحب نظران علم اقتصاد و جامعه‌شناسی، معتقدند که رعایت اعتدال در مصرف، باعث می‌شود، تا زمینه برای بهره‌مندی دیگران از نعمت‌ها و امکانات فراهم شود و نیز افراد به اسراف عادت نکنند. لذا، گسترش فرهنگ اصلاح الگوی مصرف از وظایف خطیر خانواده هاست. زیرا فرزندان بسیاری از باورها و رفتارهای خویش در زمینه مصرف آب، غذا، کاغذ و... را در خانواده فرامی‌گیرند. (نساجی، ۱۳۹۲). روزی غلامان امام رضا (ع) میوه‌ها را نیم خورده به دور می‌انداختند. حضرت فرمود: سبحان الله، اگر شما نیازی ندارید، انسان‌هایی هستند که به آن نیاز دارند. این میوه‌ها را به نیازمندان بدهید (کفاش، ۱۳۸۷).

۳- **تشویق و تحسین:** تشویق، استعدادهای نهفته در نهاد آدمی را از قوه به فعلیت می‌رساند و نیروی خلاقیت را در وجود او شکوفا می‌کند. قدر دانی خانواده از همدیگر و تشویق یکدیگر، در تقویت اعتماد به نفس و روحیه‌ی خودباوری آنان تأثیر به‌سزایی



دارد. تشویق؛ انگیزه و شوق لازم برای انجام کارهای شایسته در محیط خانواده را به فرد می دهد در نتیجه، عادت به انجام کارهای مثبت و نیکو در وجود او نهادینه می شود (نساجی، ۱۳۹۲).

**۴- آزادی بیان:** در خانواده ی نامتعادل، اعضا؛ آزادی بیان ندارند و چهره ی واقعی افراد پنهان می ماند، اما در خانواده ی متعادل چون اعضا یکدیگر را پذیرفته اند، هیچ یک خود را به تظاهر و نادرستی نمی آراند. اعضا وقت معینی را به گفت و گو اختصاص می دهند و خواسته های خود را به روشنی و بدون ابهام و در محیطی آرام و دوستانه بیان می کنند، تا از بروز بحران های اجتماعی پیش گیری شود (نساجی، ۱۳۹۲).

**۵- استفاده از شیوه ی انتقاد صحیح:** اشکالات و انتقادات را دور از حضور فرزندان، وبا رعایت احترام و در حد ظرفیت طرف مقابل بازگو و حل و فصل می کنند، انتقادات با اظهارنقاط مثبت طرف مقابل آغاز شده، و همواره، شخصیت و عزت نفس وی حفظ می شود (فرهادیان، ۱۳۷۷).

**۶- ارائه ی رویکرد راه حل مدار در مواجهه با مشکلات:** اعضای خانواده موفق می دانند داشتن مشکل در خانواده ها امری طبیعی بوده و نابهنجاریست، بلکه عدم حل و فصل آنها به روش های منطقی نابهنجار است، لذا کمتری یکدیگر آزرش و نصیحت کرده و بیشتر گوش می کنند و رویکرد راه حل مدار پیشه می کنند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸). این خانواده ها در برخورد با نمره های درسی فرزندان خود مسئله مدار هستند نه هیجان مدار، یعنی اگر فرزندان نمره ی کم گرفت، به دنبال علت می گردند تا مسئله راحل کنند (علیزاده، ۱۳۹۰).

**۷- شادکامی در برابر تلخ کامی:** یکی از عوامل تعادل در خانواده، مسرت زندگی و خوش رویی است که گویی تمام جنبه های حیات انسانی را در خود متبلور می کند. روابط اجتماعی مشحون از تبادلات عاطفی بین انسان هاست. هر نوع حالت روحی ما اعم از شادی و غم، خواه و ناخواه تأثیر فوری و شخصی بر اطرافیان ما بر جای می گذارد. این که در دیگران تأثیر مطلوب، و یا غیرمطلوب بگذاریم، بستگی به گزینش خود ما دارد (حسینی زاده مهدوی، ۱۳۸۵). پیامبر می فرماید: «من به رسالت آمده ام، تا خوش خوئی را به شما بیاموزم» (سهروردی، ۱۳۵۳). کوشش کنید که تا گرد و غبار آفرسردگی را از چهره ی همسران بزدايید. هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده ی شما سایه افکند و ریشه های شادکامی شما را از بین ببرد (صافی، ۱۳۸۶).

**۸- رفتار عادلانه:** در توزیع توجه و محبت به اعضای خانواده، زوجین با نهایت عدالت و انصاف رفتاری کنند و فرزندان خود رامستقل از جنسیت، سن، زیبایی و هوش مورد محبت قرار می دهند. مقایسه بین فرزندان، کودکی را که امتیاز نمی آورد دچار احساس خودکم بینی و عدم شایستگی می نماید و اعتماد او را نسبت به پدر و مادر متزلزل می نماید، برای حفظ تعادل باید در مرکز قایق نشست نه آن که به لبه ی آن تکیه دهیم (شرفی، ۱۳۷۲).

**۹- مهارت ارتباطی مفید و سازنده:** پیام های متناقض و بن بست گونه بین اعضا رد و بدل نمی شود، رفتارهای کلامی و غیر کلامی آن ها با یکدیگر متناسب است (لطافتی بريس، ۱۳۸۸). شنونده ی ماهر می اند. حرف همدیگر را قطع نمی کنند، از طرف مقابلشان توضیح می خواهند و استنباط های خود را با یکدیگر در میان می گذارند (همان).

**۱۰- مثبت گرایی در برابر منفی گرایی:** مثبت گرایی را می توان «هنر خوب دیدن» نامید که خود «هنر چگونه دیدن» است. زمانی قابلیت خوب دیدن را کسب می کنیم که چشم هایمان را این گونه تربیت کنیم (حسینی زاده مهدوی، ۱۳۸۵). انسان در زندگی متعادل باید آن قدر بزرگواری و خود ساخته باشد که نکات مثبت همسرش را در نظر بگیرد و تشویق کند تا همسرش این ویژگی ها را حفظ کند و بکوشد تا نقاط ضعف همسرش را رفع کند و اگر ضعف ها به صورت عادت درآمد باشد با قراردادن آن ها کنار جنبه های مثبت، آن ها را بپذیرد (شرفی، ۱۳۷۲).





- ۱۱- **پرهیز از مقایسه اعضای خانواده با دیگران:** اعضای خانواده با هیچ کسی در داخل یا خارج خانواده مقایسه نمی شوند. اگر مقایسه ای باشد، فقط مقایسه ی هر فردی با خود یا گذشته اش خواهد بود (لطافتی بريس، ۱۳۸۸). در نظر آنان مرغ همسایه غاز نیست. همسر، فرزند و هر چیز دیگر سایرین بهتر از خانواده ی آنان نیست. شاید برخی رفتارهای آنان بهتر باشد، ولی در کل نمی توان قضاوت کرد. انسان ها واجد تفاوت های فردی اند و هیچ کس در تمام موارد درست عمل نمی کند (همان).
- ۱۲- **توانایی نه گفتن در فرزندان:** اعتماد به نفس و توانایی نه گفتن به بدی ها و گناهان در فرزندان خانواده های متعادل دیده می شود و آن ها تسلیم موقعیت های ناخواسته نمی شوند (علیزاده، ۱۳۹۰).
- ۱۳- **اختصاص زمانی برای با هم بودن:** زمانی زن و شوهرها با هم اند، زمانی همه با هم اند و زمانی نیز با گروه های خارج از خانواده اند. در خانواده حضور ملموس دارند. در فعالیت های مورد علاقه ی یکدیگر شرکت می کنند. از شادی ها، غم ها و مسائل مورد علاقه ی یکدیگر پرس و جو می کنند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸).
- ۳۲- **حفظ کارکردها و انجام وظایف:** زندگی بر مبنای مسئولیت است، مسئولیت ارشادی مرد، مسئولیت مادری و... (قائمی، ۱۳۶۶: ۹۲). در دنیای امروزه دنبال تحولات گسترده در عرصه های اجتماعی و تاثیرپذیری جوامع از فرهنگ های بیگانه، کارکرد خانواده ها دچار تغییرات بسیار شده است، ولیکن خانواده های متعادل توانسته اند نقش خود را در تعلیم و تربیت و انتقال افکار و ارزش ها، نیازهای مادی و معنوی و... ایفا نمایند (نساجی، ۱۳۹۲).
- ۱۴- **تعادل سازگاری و انتقادگری:** زندگی سالم به سازگارشدن باهنجارهای جامعه پسند نیاز دارد. خانواده ی متعادل نیز تحت یک سلسله قاعده اداره می شود که التزام عملی به آن ها، آرامش و بقای آن را تضمین می کند. بعد دیگر، انتقادگری است، یعنی افراد ضمن پذیرش قواعد زندگی حق دارند که امور مختلف را مورد نقد و بررسی قرار دهند. نقادی صحیح اشکالات از طرف اعضا، از بروز آسیب ها و مسائل مخرب جلوگیری می کند (ملکی، ۱۳۸۲).
- ۱۵- **تفاهم در برابر تخصص:** زوجین، از نظر شرایط اخلاقی و روانی سعی می کنند به مرز تفاهم برسند. تفاهم یعنی خودمان را در نقطه ی دید همسرمان قرار دهیم و همان گونه که او به مسئله می نگرد ما هم بنگریم (شرفی، ۱۳۷۲). در چنین موقعیتی، رابطه ی حسنه به مفهوم عمیق آن بر زندگی خانواده ی متعادل سایه می افکند. مبنای تفاهم در خلوت و در حضور دیگران، احساس ارزشی است که همسران برای یک دیگر قائلند (حسینی زاده مهدوی، ۱۳۸۵). برای ایجاد تفاهم با همسران از صداقت استفاده کنید. زیرا رمز خوش بختی بسیاری از خانواده ها، صادقانه بودن آن هاست (صافی، ۱۳۸۶).
- ۱۶- **پرهیز از تقلید کورکورانه از والدین:** هر دو همسر آگاه اند که تعاملات و رفتارهای آموخته شده ی پدر و مادر و یا مراقبان شان که از زمان کودکی شاهد آن بوده و بدون آگاهی در ذهن آن ها ثبت شده است، در زندگی زناشویی تکرار نگردد، بلکه آگاهانه به بررسی آن ها در تعاملات خود می پردازند، ویژگی های مطلوب را تقویت و ادامه می دهند و خصوصیات منفی را کنار می گذارند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸).
- ۱۷- **تعادل نظر و عمل:** مرد یا زن را تصور کنید که درباره ی امور مختلف سخن می گوید ولی رفتار و عمل وی با گفته هایش انطباق ندارد. در این صورت اعضای خانواده می بینند که حرف ها در یک طرف قرار دارند و اعمال از جنس دیگرند، و بدین ترتیب بی اعتمادی به تدریج در بین اعضای خانواده شکل می گیرد. در عوض، تعادل نظر و عمل، بر بقاء استحکام و اطمینان خانواده می افزاید و سبب می شود که گفته ها مسموع باشد (ملکی، ۱۳۸۲).
- ۱۸- **عدم تملک یکدیگر:** زن و شوهر هم چنان که با هم هستند و برای این وابستگی ارزش قائل اند، استقلال همسرشان را نیز به رسمیت می شناسند و از مرز تعادل خارج نمی شوند. عشق اعضای این خانواده به هم، از نوع بودن است، تا از نوع داشتن.



دوری همدیگر را به بهای خشنودی و رشد طرف مقابل شان تحمل می کنند، و به خاطر خودخواهی های شان مانع پیشرفت و موفقیت یکدیگر نمی شوند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸).

**۱۹- تعادل منطق و عاطفه:** زندگی انسان با منطق عقل پذیری می شود و با عاطفه دلپذیر. هیچ یک از این دو به تنهایی برای یک زندگی مطلوب و کافی نیست. تدبیر و عقل پذیری در زندگی لازم است اما در کنار آن عشق و ارتباطات صمیمانه گرمابخش زندگی محسوب می شوند. منطق بدون عاطفه زندگی را سرد و بی روح و عاطفه بدون منطق زندگی را بیش از حد معمول و سیال می کند (ملکی، ۱۳۸۲: ۶۸).

**۲۰- کنترل خشم در هنگام عصبانیت:** کم تر عصبانی می شوند ولی در هنگام عصبانیت توهین نمی کنند، به همدیگر برچسب منفی نمی زنند، به تحقیر و تمسخر یکدیگر نمی پردازند و اجازه ی آن را به دیگران نیز نمی دهند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸). از خشونت های کلامی، فیزیکی و تنبیه بدنی اصلاً خبری نیست (همان). پیامبر می فرماید: «خداوند فرمود، بدانید که مهر و محبت من بر خشم من فائق آمد» (سهروردی، ۱۳۵۳).

**۲۱- اعتقاد به اصل مشارکت و تساوی در زندگی:** همسران در هر جایگاه و مقامی (علمی و...) که باشند، خود را بهتر و برتر از دیگری احساس نمی کنند. در زندگی شان هیچ کس ذلیل نیست، نه مرد و نه زن و نه هیچ کس دیگر، همه ارزشمندند (لطافتی بريس، ۱۳۸۸).

**۲۲- تعادل مصالح درونی و مصالح بیرونی:** خانواده در درون خود مجموعه ای از ضرورت ها را احساس می کند که انجام یا رعایت آن ها به مصلحت خانواده است. نسبت بین مصلحت درون و برون، موضوعی است که نمی توان برای آن مرز دقیقی معین ساخت، بین خانواده و جامعه مرز مشخصی نیست، هر چه در جامعه می گذرد روی خانواده تأثیر مستقیم دارد و هر چه در خانواده اتفاق می افتد بازتاب اجتماعی دارد. لذا در خانواده ی متعادل تلاش می شود که بین جامعه و خانواده، تعادل برقرار شود (ملکی، ۱۳۸۲).

**۲۳- تعادل اهداف تربیتی:** انسان چند بعدی به برنامه ی چند بعدی نیاز دارد پدر و مادر زمانی موفق اند و می توانند فرزندان را موفق تربیت کنند که بین نیازهای تربیتی و اجتماعی امنیت روانی و بهداشت جسمی، نیازهای اعتقادی و اخلاقی تمیز داده، هر کدام را به مقدار دریافت فرد و توان او رشد دهند (رحمان دوست، ۱۳۸۸).

**۲۴- تعادل گفتن و شنیدن:** کسی که زیاد حرف می زند فرصت فکر کردن را از خود و حرف زدن را از دیگری می گیرد و فردی که در شنیدن و سکوت افراط می کند فرصت تمرین گفتن و تجزیه و تحلیل را از خود سلب می کند. در خانواده متعادل بین گفتن و شنیدن اعضای خانواده توازن و تعادل وجود دارد (ملکی، ۱۳۸۲). بچه ها راعادت ندهید فقط زمانی به حرف شما گوش دهند که فریاد می زنید، وقتی افراد فریاد می زنند صدای شان را می شنویم، اما وقتی آرام صحبت می کنند حرف هایشان را متوجه می شویم (علیزاده، ۱۳۹۰).

**۲۵- مشارکت عمیق و همه جانبه:** همسران متعادل، در مشکلات زندگی همان احساسات و قدرت عاطفی را نشان می دهند که در شرایط معمولی زندگی. اگر حتی موفق ترین و متنعم ترین خانواده ها را در نظر بگیریم، نقطه های کوری در زندگی شان وجود دارد، مشکلات ازدواج، مشکلات مادی و... همسران متعادل در تمام مسائل زندگی خود، احساس مشارکت و سهیم بودن می کنند و بر اساس این احساس عمل می کنند (شرفی، ۱۳۷۲).

**۲۶- پرهیز از تحمیل عقاید خود به عنوان واقعیت:** اعضای خانواده متعادل، نظریات شان را با واژه ی «من» بیان می کنند. عقاید خود را به صورت واقعیت و حقیقت مطرح نمی کنند. می گویند: «من از این لباس خوشم نمی آید»، نمی گویند «این لباس بد است» (لطافتی بريس، ۱۳۸۸).



۲۷- پرهیز از تحمیل آرزو و ناکامی والدین بر فرزندان: آرزوها و ناکامی های والدین بر فرزندان تحمیل نشده و فرزندان براساس هوش وعلاقه درونی خود، کارها و رشته ی تحصیلی خود را انتخاب می کنند (علیزاده، ۱۳۹۰).

### نتیجه گیری

صاحب نظران مختلف در حوزه دینی، روان شناسی و... یکی از مهم ترین نهادهای موثر در تربیت و رفتار آدمی را، سازمان خانواده می دانند. زیرا محیط خانواده، اولین و با دوام ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان، و زمینه ساز رشد جسمانی، اخلاقی، اجتماعی، عقلانی و عاطفی است. در حقیقت، فرد در خانواده متولد می گردد؛ در سازمان خانواده زندگی می کند؛ در هنگام نیاز، به خانواده روی می آورد و در پرتو زندگی خانوادگی، سکون و آرامش می یابد. بنابراین، نهاد خانواده در همه ی جوامع، اولین مرکز انتقال عناصر فرهنگی (عقاید، مهارت ها، آداب و رسوم و...) به نسل جدید است و ازجمله عوامل موثر در ایجاد تمدن و فرهنگ بشری و زمینه ساز رشد و شکوفایی استعدادهای آدمی است. و همچنین خانواده مکانی برای رسیدن به آرامش و آسایش و خوش بختی و ارضای تمایلات مادی و معنوی فرد است. و بدیهی است که تمام موارد مذکور در سایه ی یک خانواده ی متعادل و سالم که از تمام آن چه که برای تکامل و تعالی اشخاص لازم است، برخوردار می باشد، حاصل می شود. لذا بدیهی است که همواره برای داشتن خانواده ای متعادل و سالم، تلاش می کنیم و در تمام ابعاد مادی و معنوی زندگی حد تعادل را نگه داشته و از افراط و تفریط که منجر به خروج از مسیر صحیح زندگی و به تبع آن بروز مشکلات می شود، خود داری کنیم. اسلام آموزه های پربار و پرمحتوایی در زمینه های عوامل استحکام، آثار، ویژگی ها و حتی موانع تشکیل خانواده متعادل دارد. و روان شناسان و صاحب نظران دینی هم نظرات و راه کارهای عملی مؤثری برای تشکیل خانواده ی متعادل ارائه داده اند. خانواده ای که تعادل داشته باشد، جایگاه عشق و محبت، کانون انس و مودت و بهترین آسایشگاه است. اعضاء خانواده ی متعادل با شناخت وظایف خود و حقوق یکدیگر و تفاوت های فردی و طرز برخورد با آن باعث استحکام و گرمی خانواده می شوند و آنها سعی می کنند که پیش از ازدواج معیارهای انتخاب همسر که مدنظر اسلام است را مورد توجه قرار دهند و همسری نمونه انتخاب کنند و پس از ازدواج با گذشت، محبت، صداقت و چشم پوشی از خطاهای یکدیگر بگذرند و کانون خانواده را هرچه بیشتر گرم تر کنند. آنها با شناخت موانع تشکیل خانواده ی متعادل و از بین بردن آنها، سعی بر آن دارند که آسایش و آرامش خانواده را فراهم کنند. آثاری که از این خانواده برجا می ماند افراد را ترغیب و تشویق به تشکیل خانواده متعادل می کند. سازگاری و انعطاف پذیری که در چنین خانواده ای وجود دارد، در بسیاری مواقع تنش ها و سختی های موجود در فضای خانواده را کاهش می دهد. خانواده ی متعادل در پرتو شناخت صحیح و واقع بینانه ی همسران از وظائف زناشویی و طرز تفکر و خواسته های یکدیگر، پویا و سالم و باصفا می شود و بدین سان بستر مناسب برای تربیت فرزندان صالح فراهم می شود.

### منابع

- پاک نیا، عبدالکریم. (۱۳۸۵). *خانواده سالم در پرتو اسلام*. مبلغان، شماره ۷۷، فرورین واردیبهشت، ۴۱-۵۳.
- حسینی زاده مهدوی، معصومه. (۱۳۸۵). *استحکام و روابط در خانواده های سالم و متعادل*. مشاور مدرسه، دوره دوم، شماره دوم، زمستان، ۲۵-۲۸.
- رحمان دوست، منصوره. (۱۳۸۸). *خانواده متعادل و ویژگی های آن*. پیوند، آذرماه، شماره ۳۶۲، ۱۱-۸.
- سهروردی، شهاب الدین یحیی. (۱۳۵۳). *نهج الهدایه*. تهران: معراجی.





- شرفی، محمدرضا. (۱۳۹۰). مهارت های زندگی در سیره ی رضوی. مشهد: قدس رضوی.
- شرفی، محمدرضا. (۱۳۷۲). خصوصیات خانواده متعادل. تربیت، سال هشتم، شماره هفتم. تهران: انجمن اولیا و مربیان. ۱۰-۱۳.
- صافی، احمد. (۱۳۸۶). خانواده ی متعادل و نامتعادل. تهران: انجمن اولیا و مربیان. چاپ نهم.
- ظفری، غلام حسین. (۱۳۹۴). شاخص ها و معیارهای خانواده ی موفق و راهکارهای دستیابی به آن. مشاور مدرسه، دوره دهم، شماره ۳، بهار، ۴۸-۴۵.
- علیزاده، حسن. (۱۳۹۰). خانواده های موفق و نشانه های آن. پیوند، شماره ۳۸۳-۳۸۱، تیر، مرداد و شهریور، ۹۱-۹۰.
- فرهادیان، زهرا. (۱۳۷۷). خانواده سالم، ارتباط سالم. پیوند، شماره ۲۲۷ و ۲۲۶ و ۲۲۵، تیر، ۷۵-۷۰.
- قائمى، علی. (۱۳۶۶). خانواده متعادل. پیوند، شماره ۹۷، آبان، ۲۹-۲۲.
- قرآن کریم. ترجمه مهدی الهی قمشه ای.
- کفاش، حمیدرضا. (۱۳۸۷). پنجاه و پنج درس زندگی از سیره ی عملی حضرت علی بن موسی الرضا، تهران: عابد.
- لطافتی بريس، رامین. (۱۳۸۸). ویژگی های مهم خانواده های موفق و بالنده. پیوند، شماره ۳۶۴، بهمن، ۲۰-۱۶.
- ملکی، حسن. (۱۳۸۲). خانواده متعادل و توسعه پایدار. پیوند، شماره ۲۸۹، ۷۳-۶۵.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۳). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: صدرا، چاپ بیست و سوم.
- نساجی، اسماعیل. (۱۳۹۲). شاخص های خانواده متعادل و سالم. مکتب اسلام، سال ۵۳، شماره ۷، مهر، ۴۸-۴۲.