

# همه چیز رو به راهه!

## طراحی دفترچه مهارت‌های خانوادگی برای خانواده

مریم فولادزاده

بسیاری از ما برای خودمان یک دفترچه فردی داریم که در آن از اهداف و چشم‌اندازهای آینده‌مان را می‌نویسیم و در آن جایی برای برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت قرار می‌دهیم، اما شاید کمتر به این فکر افتاده‌ایم که در کنار این دفترچه شخصی، دفترچه خانوادگی نیز داشته باشیم؛ دفترچه‌ای که در آن برای تقویت مهارت‌های اساسی زندگی، با مشارکت تمام اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنیم و آماده‌ی زیستنی بی‌تنش و صحیح در کنار هم شویم.

داشتن یک زندگی هدفمند،

منطقی و انعطاف‌پذیر، مواجهه صحیح

با مشکلات، بحران‌ها و فشارهای زندگی، حل

تعارضات، رشد و بالندگی در مراحل مختلف زندگی، داشتن

روابط بین فردی مناسب و بدون تعارض و کشمکش، توانایی برقراری

تعامل سازنده با دیگران، پذیرفتن صحیح مسئولیت‌های فردی و اجتماعی

و بسیاری از مسائل دیگر، بستگی زیادی به میزان کسب مهارت‌های

لازم در خانواده دارد. در واقع خانواده به عنوان مهم‌ترین عامل انتقال

مفاهیم و مهارت‌های اساسی، نقش مهمی در هموار کردن مسیر پیش

روی اعضای خود به عهده دارد، اما کسب این مهارت‌ها چه زمانی

اتفاق می‌افتد؟ یادگیری و تقویت مهارت‌های لازم زمانی رخ می‌دهد که

آگاهانه به آن پرداخته شود، برایش برنامه‌ریزی دقیقی صورت بگیرد و

جهت کاربردی کردن آن تلاش شود. یکی از بهترین روش‌ها برای آوردن

این مقوله به حوزه آگاهی، مکتوب کردن این مهارت‌ها در دفترچه

مهارت‌های خانوادگی است. دفترچه مهارت‌های خانوادگی کمک زیادی

به خانواده می‌کند تا مهارت‌های اساسی و لازم را شناخته و از کنار آن‌ها

بی‌توجه عبور نکنند. این دفترچه با ایجاد انگیزه در اعضای خانواده،

مشارکت همگانی را برمی‌انگیزد و تلاش اعضای خانواده را برای دستیابی

به آن، دوچندان می‌کند. برای نوشتن مهارت‌های ضروری در دفترچه،

لیست واحد و یکسانی وجود ندارد. شما می‌توانید بر اساس شرایط

خانوادگی خود لیست مورد نظرتان را تهیه کنید؛ زیرا مواردی که به عنوان

مهارت‌های خانوادگی شناخته می‌شود، گسترده است و ارتباط زیادی به

شرایط زندگی، فرهنگ، باور، موقعیت جغرافیایی و عوامل دیگری دارد.

مهارت‌های پیش‌رو می‌توانند به شما در تکمیل لیست مورد نظرتان

کمک کنند.

### مشارکت فکری را نیز

شامل می‌شود. برای سوق دادن

اعضای خانواده به سمت مسئولیت‌پذیری، استقلال و افزایش

اعتمادبه‌نفس، لازم است که زمینه مشارکت پویای آن‌ها را در امور منزل

و تصمیم‌گیری‌ها فراهم کنید. در دفترچه مهارت‌های خانوادگی، عبارت

تقویت مهارت تعاون و همکاری را بنویسید و برای آن بر اساس توانمندی

و علایق هر یک از اعضا، برنامه‌ریزی کنید.

تقسیم وظایف میان اعضا، علاوه بر برداشتن فشار کار از دوش یک نفر

و ایجاد حس رضایتمندی، خانواده را سریع‌تر به اهداف خود می‌رساند،

فرصت با هم بودن اعضای خانواده و پرداختن به مسائل دیگر را فراهم

می‌کند و به تقویت صمیمیت و هم‌دلی منجر می‌شود. هر قدر قلمرو

فعالیت فکری، عاطفی و رفتاری اعضای خانواده از حالت انفرادی خارج

شود و به سمت مشارکت گروهی کشیده شود، آن‌ها را از فردگرایی،

تک‌روی و انزوا باز می‌دارد و آماده‌ی زیست جمعی و تعاون اجتماعی می‌کند.

### تقویت مهارت عاطفی

یکی از اساسی‌ترین مهارت‌هایی که لازم است در دفترچه خانوادگی

مکتوب کنید، تقویت و آموزش مهارت عاطفی است. مهارت عاطفی

گستره وسیعی دارد و شامل مهارت همدلی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر

با خود و دیگران، مهارت برقراری روابط گرم و صمیمی، مهارت مقابله

با هیجان‌ها، مهارت مقابله با استرس، مهارت مهرورزی و مهارت

اثربخشی عاطفی است. بسیاری از خانواده‌ها با وجود تلاش مستمر

برای ارتقای زندگی خانوادگی، چندان موفق نیستند و پاسخ مناسب

### تقویت مهارت تعاون و همکاری

همکاری در خانواده نه تنها مشارکت فیزیکی را در برمی‌گیرد، بلکه



می بینید، ساعت خواب و استراحت هماهنگی را با اعضا تنظیم می کنید و با الزام خانواده به رعایت بهداشت فردی و خودمراقبتی، آن ها را از بیماری های مسری دور می کنید. تقویت مهارت سلامت جسمانی علاوه بر اثرات کوتاه مدت، باعث می شود که احساس رضایت و علاقه مندی به زندگی افزایش پیدا کند و در آینده نیز اعضای خانواده را از انجام رفتارهای مخاطره آمیز و آسیب زا دور می کند.

### تقویت مهارت نظم و انضباط

همان طور که نظم آموختنی است، بی نظمی هم آموختنی است. در واقع نظم یک مهارت اکتسابی است که باعث نشاط روانی و جامعه پذیری می شود و افراد را برای مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی به گونه ای مؤثر آماده می کند. برای تقویت این مهارت در خانواده، شما می توانید آن را در دفترچه مهارت های خانوادگی بگنجانید، قوانین و محدودیت های خانوادگی را مشخص کنید، جزئی ترین مسائل را مورد توجه قرار دهید و برای آن نظم شایسته ای را مقرر کنید، قاطعیت مناسبی در اجرای آن داشته باشید و بر اساس توانمندی اعضا، انتظار عمل کردن به آن را داشته باشید. مهارت نظم باعث می شود که تضادهای درونی و خانوادگی کم شوند و به آرامش فکری و روحی برسید. اهمیت این مهارت به اندازه ای است که در متون دینی کنار تقوا قرار گرفته است و نقش مهم آن را در زندگی خانوادگی و اجتماعی پررنگ می کند.

امام علی علیه السلام در نامه چهل و پنجم نهج البلاغه می فرمایند: «سفارش می کنم به همه افراد، اهل خانواده و هرکس که نوشته من به او می رسد که «تقوای الهی» و «نظم در امور خود» داشته باشد». برای تقویت مهارت های ذکر شده، توجه به اصل تدریج و مداومت مستمر در اجرای مهارت هاست که می تواند شما را در مسیر پیش رو موفق کند.

و شایسته ای در قبال زحماتشان دریافت نمی کنند. این مسئله بیشتر ناشی از کم توجهی به مقوله مهارت های عاطفی است. وقتی محیط خانواده، محیطی امن، مثبت و حمایت کننده باشد، اعضا در کنار یکدیگر مهارت های عاطفی را می آموزند و برای مواجهه با مشکلات و مسائل مختلفی که در خانواده و جامعه اتفاق می افتد، آمادگی لازم را پیدا می کنند. زمانی می توانید از انتقال صحیح این مهارت لازم و اساسی به اعضای خانواده مطمئن شوید که به صورت هدفمند و روزانه برایش برنامه ریزی کنید و در جهت ترغیب اعضای خانواده به کسب این مهارت، تلاشی مستمر داشته باشید.

### تقویت مهارت سلامت جسمانی

سلامت جسمانی ارتباط تنگاتنگی با سلامت روانی و ذهنی دارد. خانواده زمانی کارکرد شایسته و مناسب خود را پیدا می کند که اعضای آن از سلامتی و تندرستی کافی بهره مند باشند. مهارت های سلامت جسمانی شامل مهارت رشد حرکتی و تعادل، داشتن تغذیه مناسب، کنترل وزن، ورزش و فعالیت های تفریحی، بهداشت فردی، میزان استراحت و خواب است. زمانی که شما سلامت جسمانی را به عنوان یک مهارت در دفترچه مهارت های خانوادگی وارد می کنید، به سلامتی تک تک اعضا بیشتر توجه می کنید، به تغذیه سالم اعضای خانواده اهمیت می دهید، برنامه های مختلفی برای تفریح و ورزش به صورت گروهی تدارک