

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به تعاون و معاضدت دارد، چنانکه برای تحقق بخشیدن به فرایند رشد و تکامل خویش به ارتباط با دیگران نیازمند است.

در محیط خانواده این برنامه به صورت بسیارمطلوبی اجرا می شود و گاهی عواطف خانوادگی آن چنان قدرت پیدا می کنند که اعضای خانواده در قبال یکدیگر احساس مالکیت شخصی نمی کنند.

برای داشتن خانواده ای موفق، باید فصل اول را درست آغاز کرد با انتخاب همسری شایسته. خانواده هایی که سنگ زیربنای زندگی خود را بر ۴ پایه آرامش و سکون، عشق، رحمت و اخلاق» بگذارند موفق محسوب می شوند. خانواده موفق یعنی تپیدن یک قلب در سینه همه اعضای آن، یعنی روحی مشترک در چندین کالبد که باعث می شود همگام و همراه یکدیگر به سمت کمال ره پیمایند.

چگونه می توان یک خانواده موفق داشت :

• در یک خانواده واقعی اعضای خانواده همیشه و همه جا و باهم هستند درهمه امور مشارکت دارند مشارکت به معنای همکاری و همفکری و هماهنگی درهمه زمینه های خانوادگی است واین امر یکی از امتیازات برجسته در خانواده محسوب می شود.

• دریک خانواده موفق، سوء نیت و عدم اعتماد جایی ندارد هرگاه یکی از اعضای خانواده پنهان کاری را پیشه کند عدم اعتماد را به دیگر اعضای خانواده خویش هدیه کرده است واین

امر، یک ناامنی را درخانواده بوجود خواهد آورد که درخانواده موفق جایی ندارد.

• همسران درهمه امورکوچک و بزرگ باهم گفتگو ومشورت میکنند ودر این گفتگو و مشورت سعی در بدست آوردن تفاهم دارند گفتگو ها باید بسیار واضح و بدون جهت گیری باشد درغیر اینصورت دچار سوء تفاهم می شوند دراین صورت می بایست این سوء تفاهم های ایجادشده را درمکانی دیگر و به آرامی حل وفصل نمایند.

• زن و شوهر در کنارهم هستند یعنی برای بدست آوردن اهداف دست به دست هم می دهندو به این ترتیب سریع تر به اهداف خویش نزدیک تر می شوند .

• همسران نباید رقیب هم باشند و یا نسبت به یکدیگر حسد داشته باشندو یا رودرروی هم باشند و باعث ایجاد واکنش منفی در خانواده شوند ، بلکه باید در کنار هم باشند و زندگی را دنبال کنند.

• دریک خانواده موفق همسران به عقاید ، سلیقه ها ، روابط ، اهداف ، روش ها ، افکار یکدیگر احترام گذاشته و رعایت نمایند . هرگاه اختلاف وسوء تفاهمی پدید آمد بامراجعه به منابع علمی معتبر و یا با مشورت با اهل فن ، صحیح ترین راه را انتخاب نمایند.

• همسران سعی در رعایت حقوق یکدیگر می کنند ، ازهرگونه تک روی وخودخواهی خودداری می کنند، به عبارتی رعایت حقوق توسط هریک از همسران باعث آرامش هرچه بیشتر زندگی خواهدشد.

• درهنگام بیماری همسران باید به یاری یکدیگر بشتابند و بیماری شریک زندگی خویش را جدی بگیرند . با او همدردی کنند و از فرزندان بخواهند وظایف داخل و خارج از منزل را به عهده بگیرند .

• زن وشوهرمی توانند با برنامه ریزی کارها و خریدهای هفتگی وقت بیشتری برای استراحت و باهم بودن را برای خویش اختصاص دهند.

• باید به یاد داشته باشیم که زن وشوهر برای خود زندگی کنند و الویت بعدی رابه فرزندان اختصاص دهند ، این امر باعث ایجادتفاهم و صمیمیت بیشتری بین همسران خواهدشد.

• دریک خانواده موفق اعضاء خانواده باید به یکدیگر دید مثبت و منطقی داشته باشند و با مثبت اندیشی هم دررفتار و هم در گفتاربه یکدیگر زندگی مشترک را ادامه دهند.

• همسران نباید توقعات نابجا و بیجارا درزندگی دنبال نمایند درحد متعارف از همدیگر تقاضای تغییرو تحول درزندگی را داشته باشید و این امر را نیز به فرزندان خویش بیاموزند . به عبارت دیگر وضعیت مالی خانواده را درهمه امور مدنظر قراردهند.

• اعضاء خانواده می بایست همدلی و صفا وصمیمیت و محبت خویش را در خانواده مطرح کنند و به یاد داشته باشیم که همه خانواده نیاز به محبت و آرامش دارند .

• همسران مشکلات را ریشه یابی کنند و به دنبال و فرد بوجود آورنده این مشکل در خانواده نباشند پس ازرفع مشکل و برپاشدن آرامش در منزل و باگذشت زمان وتجزیه وتحلیل



خانواده موفق (۲)



تهیه و تنظیم : ناهید محمودی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشکده علوم پزشکی آبادان

• همسران برای رشد و پیشرفت افراد خانواده یکدیگر را یاری می دهند و سعی در تقسیم امور مربوط به زندگی مشترک را دارند.

• همسران برای یکدیگر احترام قائل هستند و حدود مرزقانونی و طبیعی خویش را حفظ می کنند و به دیگران نیز می آموزند که شریک زندگی شان را بپذیرند و به او احترام بگذارند و درمقابل از همسر خویش نیز احترام می طلبند.

• در یک خانواده موفق زن بودن و یا مرد بودن را برای خویش امتیاز محسوب نمی کنند و هیچ گاه آن را به عنوان نیروی قدرت و یا اعمال سلطه بر خانواده خویش نمی پندارند و به عبارت دیگر هر دو در عرض هم و برابر هم هستند و به واسطه برابری، به حقوق یکدیگر تجاوز نمی کنند.

• زن و شوهر سعی در به وجود آوردن لحظات خوش برای یکدیگر هستند و از یاد آوری لحظات و خاطرات تلخ گریزانند و همیشه سعی در ایجاد فصل جدیدی در زندگی رابرای خود دارند و در پی جبران اشتباهات گذشته خویش را دارند.

• به مقام و سمت یکدیگر در خانواده اعتماد و ایمان دارند و می دانند در صورت حذف و یا نبود یکی بدون شک خانواده دچار مشکلات جدی و پیچیده ای خواهد شد بنابراین سعی در حفظ و نگهداری و پایداری خانواده خویش را به هر قیمتی را دارند.

اولین قدم برای داشتن یک خانواده خوب، اصلاح نگاه خود به مقوله خانواده است.

مشکل در بین خانواده، نوعی آموزش و تجربه و راهکار رابه اعضا خانواده بیاموزند .

• همسران می بایست پس از ازدواج احساس آرامش و امنیت کنند و اضطراب و تنش و ترس و ناامنی نباید در خانواده وجود داشته باشد ، باید بکوشیم این آرامش و امنیت را پایدار نگه داریم و به فرزندان خویش نیز بیاموزیم .

• از بدست آوردن موفقیت ها غافل نشویم و با هر موفقیت کوچکی در بین اعضاء خانواده آن را با ارزش تلقی کنیم و آن را بهانه کنیم برای جشنی کوچک و باهم بودن .

• همسران باید برای خوشحال کردند یکدیگر از هم سبقت بگیرند تا احساس راحتی و شادی و پایداری را به خانواده خویش هدیه دهند.

• در یک خانواده موفق زن و شوهر از روند مالی خانواده مطلع هستند قفل و رمز و ... معنا ندارد پس انداز و سرمایه گذاری و هزینه ها به کمک هم و بامشورت هم صورت می پذیرد و به طور کلی ارکان اقتصادی شفاف و مثبت پایه گذاری شده است.

• در یک خانواده خوشبخت همه اعضاء به زندگی امید دارند و از کنار هم بودن احساس رضایت می کنند و در صورت بروز مشکل با توکل به خداوند و خوش بینانه به حل مشکل پرداخته و با امید و اعتماد به نفس در راه پیش برد اهداف زندگی اقدام می کنند.