



20 کلید طلایی برای داشتن خانواده ای خوشبخت

1. یکی از عمده ترین راه های خوشبختی در زندگی رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. آن چنان که حضرت علی (ع) می فرماید:

سلامت نیوز : 1. یکی از عمده ترین راه های خوشبختی در زندگی رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. آن چنان که حضرت علی (ع) می فرماید: « ان رضیتم بالقضا طالبت عیشکم » اگر به مقدرات الهی راضی شدید زندگی شما شیرین و گوارا می شود. (غررالحکم ج 3 ص 66) و یا در جایی دیگر امام صادق (ع) می فرماید: "نشاط و شادی در پرتو راضی بودن ه رضای خدا و یقین به دست می آید و اندوه و غم در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می شود"

2- انسان سعادت مند انسانی است که بر قدرت لایزال الهی توکل دارد و در انجام هر کاری حتی موفقیت یا شکست در هر امری را خواست خدا می داند و در ابتدای هر کاری می گوید: « بسم الله الرحمن الرحیم » افرادی که چنین دیدگاهی دارند برای انجام کارها در آینده از تکیه کلام « ان شالله » یعنی اگر خداوند بخواهد استفاده می کنند.

3- داشتن تفکر مثبت در زندگی و خوشبینی معقول رمز خوشبختی در زندگی است. منفی نگرها همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند. چنین افرادی عینک بدبینی به چشمان خود دارند اشتباهات کوچک را بزرگ می شمارند از گاه کوه می سازند و بدین صورت زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می کنند. اما مثبت نگرها همیشه نیمه پر لیوان را می بینند خطاها و لغزش های دیگران را نادیده می گیرند و با دید مثبت و منطقی با آن ها برخورد می کنند. این قبیل انسان ها زندگی را نشاط انگیز می کنند و در سایه شادی و نشاط است که افراد خانواده و حتی جامعه رشد می کنند و به شکوفایی می رسند.

4- مهربانی ها و اظهار محبت های کوچک بسیار اهمیت دارند و خانواده را به کانونی گرم و صمیمی و با طراوت تبدیل می کنند. وقتی شوهر از سرکار برمی گردد و وارد خانه می شود همسرش به گرمی از او استقبال می کند به او سلام می کند. خسته نباشید می گوید و بلافاصله یک استکان چای جلوی او می گذارد. شوهر بدون درنگ با داشتن تبسمی بر لب از همسرش تشکر و قدردانی می کند و مثلا می گوید: از این که چنین همسری دارم خدا را شکر می کنم و به خود می بالم. بدین صورت است که بذر شادی و نشاط در محیط خانه کاشته می شود. و چه نیکو گفت امام علی (ع) : "در همه حال با همسرت مدارا کن و با او معاشرت نیکو داشته باش تا زندگی ات گوارا و با نشاط باشد".

5- بسیاری از مشکلات و ناراحتی هایی که در جریان ارتباط با دیگران به وجود می آید ریشه در انتظارات متعارض و مبهم از وظایف و هدف ها دارد. انتظارات نامشخص و مبهم سبب ناراحتی عدم درک و تفاهم مشترک و از میان رفتن اعتماد و نهایتا جوی حاکی از سوتفاهم شک و تردید و نگرانی در خانواده می گردد.

6- یکی دیگر از عوامل ایجاد شادی و نشاط در خانواده گشاده رویی است زیرا خوش رویی کینه ها را می زداید انسان ها را به همدیگر نزدیک می کند دل ها را به هم پیوند می دهد جو حاکم بر خانواده را شاداب و با طراوت می کند ارتباط عمیق و عاطفی را سبب می شود و موجب تداوم و استواری محبت و دوستی در زندگی می شود. همچنان که مولایمان علی (ع) می فرماید: « والبشاشه حباله الموده » خوش رویی وسیله ی دوست یابی است.

7- ملت و امت یک جامعه بزرگ و خانواده یک جامعه کوچک است. همان طوری که جامعه نیاز به حکومت و ولایت دارد و بدون آن زندگی اجتماعی به هرج و مرج و آشفتگی کشانیده می شود خانواده نیز بی نیاز از حاکمیت و ولایت نیست که خداوند این مهم را بنا به طبیعت و خصوصیات فیزیولوژیکی مردان به جنس مذکر داده است. لیکن بعضی خانواده ها بدون توجه به اقتضای طبیعت و نظام آفرینش هنوز بر سر این موضوع در کشمکش آشکار و پنهان هستند.

8- یکی از آسیبهای جدی محیط خانواده پیدایش روحیه نفاق دروغگویی و جدائی عاطفی بین همسران است. خداوند در قرآن سوره بقره آیه 237 زندگی زناشویی و ازدواج را تعبیر به « عقده النکاح » می کند که این تعبیر موید این است که در حقیقت زن و مردم به وسیله زناشویی به یکدیگر گره خورده و از بیگانگی به یگانگی رسیده اند پس چرا وحدت و یگانگی فیما بین را بدون

توجه به عواقب رفتار خود بر هم می زنیم.

9- همسران بنا به اقتضای فطرت و طبیعت وسیله سکون و آرامش یکدیگرند و این حتی به ایمان آنها هم بستگی ندارد اگر چه ایمان همچنان که در جاهای دیگر نقش موثری دارد در این جا نیز نقش دارد.

10- همسران ایدآل قره العین یکدیگرند زیرا یکدیگر را بر حسب میل طبیعی و نیازهای اصیل و اساسی خویش یافته و مجذوب یکدیگر شده اند. پیشوای عالیقدر اسلام فرمود: « یکی از چیزهایی که مرد مسلمان را اصلاح می کند این است که زنی داشته باشد که وقتی به او نگاه می کند شاد گردد و هنگامی که از خانه خارج می شود شوهر را در قلب و در اعماق وجود خود حفظ کند.

11- ارزش یک زن و کمال او در زن بودن و کامل بودن در جنبه های زنانگی و ارزش و کمال یک مرد کامل بودن او در جنبه های مردانگی است. اگر مرد گرایش زنانه و زن گرایش مردانه پیدا کند کمال نیست حتی از نظر اسلام بعضی از صفات است که زینده مردان و بعضی از صفات است که زینده زنان است.

12- خانواده در طی مراحل تکوین خود در سطوح مختلف گسترش می یابد. هر یک از این مراحل همراه با تغییراتی است که می تواند سبب ایجاد بحران و فشار روانی (استرس شود. تغییرات عبارتند از: الف) ازدواج زن و مرد و تشکیل خانواده. ب) گسترش خانواده از طریق تولید مثل و زاد و ولد. ج) پراکندگی به ازدواج فرزندان یا اقامت در نقطه ای دور از والدین یا حتی مرگ آنان. د) پایان به سبب مرگ یکی از همسران. تغییرات فوق منجر به دو نوع واکنش می شود: الف) سازگاری. ب) تزلزل یافتن و از هم پاشیدگی. بحرانهای خانواده همچون: اعتیاد از دست دادن کار تولد یک کودک معلول ذهنی یا روانی. بیماری طولانی مدت یک عضو طلاق مرگ والدین و... موجب تنش درگیری خشونت های خانوادگی و... می گردند که در صورتیکه بحرانهای مزبور با برقراری نظام باز ارتباطی و بطور همیشگی و به نحو صحیح مدیریت شوند. موجب سازگاری شده ولی درغیراینصورت فرجام خوشی نخواهند داشت.

13- متأسفانه برخی از خانواده ها به جهت ناآگاهی باتوسل به شیوه های نامناسب برای ایجاد تغییرات در روابط خانوادگی همچون: تحقیر، اهانت، قضاوت های انتقادآمیز دآوری های کلی و بدون توجه به شرایط فعلی. یادآوری گذشته خواندن ذهن طرف به جای پرسش از او در میان حرف طرف دویدن سکوت عدم همکاری کارشکنی و... موجب متشنج شدن بیشتر حیط و عدم پیشبرد اهداف خود می شوند که کمکی به هیچ یک از اعضا خانواده نخواهد کرد.

14- انتقاد منصفانه از عملکرد یکدیگر در محیط یک خانواده صمیمی مورد پذیرش قرار گرفته و موجب تعالی آن خانواده در ابعاد مختلف خواهد شد. لیکن انتقاد غرض ورزانه بالاخص آنکه به طور مستقیم و مداوم نیز باشد تبدیل و تعبیر به عیب جویی شده و زمینه ساز اختلافات و منازعات خانوادگی می گردد.

15- نوع فرهنگ و نگرش اعضا خانواده به زندگی نیز در دارا بودن یک احساس خوشایند و مثبت و به تبع آن رفتار معقول و پسندیده نقش دارد. به عنوان مثال: تطابق خود با تغییرات و تحولات پیش آمده و نگرش به تفاوت های فردی و ناراحتی ها بعنوان « فرصت های رشد» قدردانی از کار یکدیگر، رعایت شرایط اقتصادی خانواده، رسیدگی به بستگان، ارضای تمایلات جنسی، صرفاً با همسر در نظر داشتن رسالت ها و مسئولیت های دینی و اجتماعی داشتن رفتار اخلاقی و شخصیت تربیتی همسران در قبال یکدیگر برخورد درست با خطاهای یکدیگر شناختن نقاط قوت همسر و تاکید و توجه بیشتر بر روی آن ایجاد محیطی صمیمانه برای بحث و گفتگو ایجاد یا تاکید بر جهان بینی مشترک اظهارنظر همه افراد خانواده به تناسب موقعیت شرایط و امکانات خویش در امور خانه و نحوه اداره آن.

16- هر فردی یک حریم عموم برای تعامل با دیگران با درجات متفاوت داشته و یک حریم خصوصی نیز برای برقراری ارتباط با خالق و ضمیر خویشتن و یا رفع گرفتاری فکری و مشکلات روزمره دارد و لذا توصیه میگردد مادامیکه هر یک از اعضای خانواده در حریم خصوصی خویش خلوت نموده اند (به تعبیر بعضی اندیشمندان در غار فکری و روحی خود فرو رفته اند) برای ایشان مزاحمت نکرده و باادای کلمات نامناسب و یا القای تهمت و توهین آنان را آزرده نسازیم و اجازه دهیم تا با اختیار خویش از آن حالت روحی و روانی خارج شده و نسبت به برقراری ارتباط با سایر اعضای خانواده اقدام نماید.

17- برخی از ویژگیهای یک خانواده خوشبخت را می توان بدین شرح برشمرد: عشق و علاقه زن و شوهر به یکدیگر و رفتار مبتنی بر احترام و ارزش گذاری متقابل کفایت بهره مندی فرزندان از محبت والدین احترام به اظهار نظر اعضا خانواده و کمک بزرگترها به کوچکترها برای کنترل و اداره خویش والدین به جهت اخلاق برخورد و رفتار الگوی مناسب برای فرزندان هستند فرزندان در تصمیمات مربوط به امور خانواده و قبول مسئولیت و کمک به مشکلات والدین احساس مسئولیت می کنند بچه ها

به عنوان این که بچه هستند مورد اهانت نبوده و مورد احترام هستند در چنین خانواده ای روحیه زن توسط مرد و روحیه ی مرد توسط زن از طریق همدلی دل جوئی و بهره گیری از کلمات گرم و نرم و اثر بخش تقویت می گردد، فرزندان وظایف خود را به موقع انجام می دهند و دلیل انجام هرکاری را می دانند همچنین در محیط خانه احساس امنیت کرده و شرایط را برای رشد ابعاد وجود خود مساعد می یابند و...

18- برخی از ویژگیهای یک خانواده نگون بخت را می توان بدین شرح برشمرد: در این گونه خانواده ها از محبت خبری نیست وحشت و ترس و اضطراب بر افراد در محیط خانواده غلبه دارد فرزندان احساس امنیت نکرده و نسبت به بزرگسالان معمولاً بدبین می باشند همیشه از طرف والدین (معمولاً پدر) مورد تحقیرهایی از قبیل این که تو نمی فهمی شعورنداری حرف زن و... قرار می گیرند اعضای خانواده به طور مستقیم و به صورت مداوم از هم انتقاد می کنند امور خانواده براساس برنامه منظمی صورت نمی گیرد عیب جوئی لجاجت و منفی گرایی در رفتار اعضای خانواده زیاد مشاهده می گردد انگیزه های لازم برای تداوم حیات خانواده کمتر دیده می شود و...

19- وظایف یک زن مسلمان و نمونه را می توان اینگونه برشمرد: خوش اخلاقی داشتن، توقعات به جا، دلداری دادن شوهر، قدردانی از زحمات شوهر، عیبجویی نکردن، ابراز تمامی توجهات به شوهر، بخشیدن خطاهای شوهر، سازگاری با خویشان شوهر، نداشتن افکار انحرافی، بدون دلیل بها ندادن به بدگویی های دیگران، غمخواری کردن برای شوهر، پذیرش مدیریت شوهر، طولانی نکردن زمان قهر، تربیت فرزند تغذیه فرزند و...

20- وظایف یک مرد مسلمان و نمونه را می توان اینگونه برشمرد: سرپرستی و مدیریت صحیح، مهرورزی، احترام گذاشتن، خوش اخلاقی، پرهیز از ایراد گرفتن و بهانه جویی، دلجویی کردن، عیبجویی نکردن از اعضای خانواده زن، نادیده گرفتن لغزش ها و مراقبت از وی، چشم پوشیدن از غیر همسر، سپاسگزاربودن، پاکیزگی و نظافت، پرستاری ردن پدران، تنظیم دخل و خرج خانواده، پذیرش جنسیت فرزند، اجتناب از طلاق های عاطفی و ...

امیداست از رهگذر آگاهی به وظایف و مسئولیتهای خانوادگی خویش جامعه ای شاداب و بالنده داشته باشیم.

منبع : سایت معاونت اجتماعی ناجا