

شاید تا به حال برای شما سوال پیش آمده که چگونه می‌توان یک خانواده بهتر داشت، یا این که ویژگی‌های خانواده سالم چیست؟

خانواده، مهم‌ترین محلی است که استحکام روانی، تعاملات هیجانی و اعتماد به نفس هر فرد در آن شکل می‌گیرد. برای بسیاری از ما، خانواده جایی است که نیرومندترین عشق‌ها و نفرت‌ها را در آن تجربه می‌کنیم، از عمیق‌ترین رضایت‌ها لذت می‌بریم و از دردناک‌ترین دل‌شکستگی‌ها، رنج می‌کشیم. هم خانواده سالم یکی از مواردی است که در خانواده سالم شکل می‌گیرد. اصولاً نیاز به دانستن مهارت ارتباطی در خانواده هم می‌باشد. پیش از آن باید چند مفهوم را بدانیم، تا امکان تعریف خانواده سالم وجود داشته باشد.

مفهوم هنجار در خانواده

در یک خانواده سالم، هنجارها و ارزش‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود. به عنوان مثال، حفظ احترام و رعایت شأن همسر در یک خانواده ناسالم، ممکن است با کنایه، ایما و اشاره حفظ نشده و اقدام به تخریب شخصیت یکی از طرفین یا هر دوی آنان شود. زندگی مشترک، ترکیب دو “من” است که عمارت “ما” را تشکیل می‌دهد. برقراری و استحکام این عمارت “ما” نیاز به قدرت دارد. افرادی که به تخریب منزلت و شخصیت همسر خود نزد دیگران می‌پردازند، متوجه نیستند که در حال سُست کردن بنای عمارتی هستند که زیر سایه‌اش، آرام گرفته‌اند.

حرمت‌شکنی پدر و مادر نزد فرزندان و فحاشی و هتاک‌ها به یکدیگر، عامل دیگری است که سبب می‌شود عزت‌نفس

والدین، نزد فرزندان از بین برود و به مرور فرزندان هم یاد بگیرند که حرمت والدین را حفظ نکنند.

تفاوت رفتار خانواده سالم و ناسالم

در خانواده ناسالم، زن و شوهر به نیازهای یکدیگر بی‌توجه هستند و مدام به مقایسه همسر خود با فردی دیگر می‌پردازند؛ این درحالی است که انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند؛ باید یاد بگیریم به تفاوت‌های عاطفی، روحی، اجتماعی و... که در همسرمان وجود دارد، احترام بگذاریم. همچنین در چنین خانواده‌هایی، بدبینی و سوءظن میان زن و شوهر و اعضای خانواده وجود دارد.

در این شرایط، مدام همسر متهم به اغراض سوء می‌شود. این درحالی است که هیچ چیز به اندازه بدبینی و سوءظن، نخواهد توانست رابطه مثبت زناشویی را به سمت تخریب سوق دهد.

در خانواده سالم، همسر، فرد اول زندگی محسوب می‌شود. فرد اگر چه باید به پدر و مادر خود احترام بگذارد، اما همسر او در اولویت نخست قرار دارد. نباید اجازه داد پدر و مادر در زندگی زناشویی دخالت داشته باشند؛ چرا که بسیاری از کُنش و واکنش‌های منفی که در زندگی زوجین اتفاق می‌افتد، در اثر دخالت‌های بعضاً از سر دلسوزی پدر و مادرها در زندگی زوجین است که باید زن و شوهر در ارتباط با این دخالت‌ها و نحوه برخورد با آنها، به یک تعریف و توافق منطقی دست یابند.

در خانواده سالم، زن و شوهر و سایر اعضای خانواده، از طریق گفتگو و تعامل، گره‌های روحی یکدیگر را باز می‌کنند و پایه‌های محبت را در میان یکدیگر محکم می‌کنند و خواهند توانست در کنارهم به یک تفاهم کلی دست یابند. همدلی و درددل، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها و حمایت از

همسر تحت هر شرایطی، از دیگر ویژگی‌های یک خانواده سالم است. منافع مشترک مادی و معنوی زیادی میان زن و شوهر وجود دارد که دستاوردهای این منافع به هر دو آنها می‌رسد. از اینرو برای حفظ این منافع، لازم است تحت هر شرایطی، زن و مرد حامی یکدیگر باشند. خانواده سالم، خانواده‌ای که خالی از هرگونه بحران باشد، نیست؛ بلکه خانواده‌ای است که با کمک یکدیگر از بحران‌ها به سلامت عبور کنند.

سه مولفه در خانواده سالم چیست؟

خانواده سالم از سه مولفه **احترام متقابل، گذشت و محبت** تشکیل شده است. احترام متقابل زن و شوهر به یکدیگر، منجر به ایجاد سلامت روحی افراد در یک خانواده و تحکیم محبت خواهد شد. در یک احترام متقابل زن و شوهر در خانواده، علاوه بر احترام به تفاوت‌های یکدیگر از هم به نیکی یاد می‌کنند و حتی اسامی یکدیگر را به زیبایی با کلمات عاطفی صدا می‌زنند. این احترام به فرزندان نیز منتقل می‌شود و می‌تواند الگوی مناسبی برای آنان در راستای هم خانواده سالم باشد. صداقت، مسئولیت‌پذیری، صبر و بردباری، ایمان و باور و... از اصولی است که در خانواده سالم رعایت می‌شود. همان‌طور که برای داشتن یک دکوراسیون زیبا در خانه برنامه‌ریزی می‌کنیم، باید برای داشتن یک خانواده زیبا هم از عناصر اخلاقی و انسانی نیکو و زیبا بهره ببریم و چنین زیبایی در روابط انسانی خود داشته باشیم. نمی‌توان از عناصر تکبر و غرور، پرخاشگری، بدبینی و بی‌احترامی استفاده کرد و خانواده‌ای زیبا و سالم ساخت. بنای خانواده سالم، متشکل از عناصر و مصالح زیبا و پر معناست. ممکن است در انتخاب این عناصر و پایبندی به آنها، یکی از دو طرف زن یا شوهر ضعیف عمل کند که



سخن آخر

سلامت افراد در گرو سلامت خانواده آنان است؛ به طوری که افراد رشد یافته در خانواده‌های سالم، انعطاف پذیری و موفقیت بیشتری از خود در جامعه نشان می‌دهند و برعکس افرادی که خانواده سالمی نداشته‌اند به احتمال بیشتری دچار اختلالات روانی خواهند شد. به همین دلیل ضروری است که برای تشکیل خانواده سالم خود از یک روانشناس کمک بگیرید تا راهکارهای اصولی به شما ارائه دهد

البته باید با تلاش بیشتر، سعی در قرار دادن او در مسیر صحیح نظام انسانی خانواده داشت.

در خانواده سالم، فرزندان آزادی عمل برای انجام هرکاری که دل‌شان می‌خواهد را ندارند؛ همه چیز در این فضا تعریف شده است؛ چارچوب‌ها مشخص است و خانواده قوانین خاص و مختص به خود را دارد که تمامی اعضا ملزم به رعایت این قوانین هستند.

در خانواده سالم والدین، مقتدر هستند؛ به این معنا که در عین نرمی و لطافت در رفتار خود، به اصول از پیش تعریف شده‌ای پایبند هستند. خانواده‌های سالم به نظرات فرزندان خود گوش می‌دهند و برای نظرات آنها ارزش قائلند؛ از طرفی فرزندان هم به خوبی واقفند که در خانواده چه جایگاهی دارند و مسئولیت‌شان در خانواده چیست.

در خانواده سالم، پدر و مادر به روابط با خویشاوندان بسیار توجه می‌کنند و برای آن اهمیت قائلند؛ چرا که این گونه روابط را عاملی برای ایجاد مودت تلقی می‌کنند. گذشت در این خانواده‌ها، بسیار رایج است و افراد بعد از ارتکاب یک اشتباه به راحتی از یکدیگر عذرخواهی می‌کنند و درصدد جبران اشتباه خود بر می‌آیند. این نوع برخورد، کمک می‌کند که سلامت روانی بر خانواده‌ها حاکم شود و محبت در این فضا ریشه بدواند و افراد از کنار هم بودن لذت ببرند. در خانواده سالم، اعضای خانواده حداقل یک وعده غذایی را با هم صرف می‌کنند و در تهیه غذا و شستن ظروف و... با یکدیگر همکاری لازم را دارند؛ امر ساده‌ای که امروزه مغفول مانده است. این گونه مشارکت‌ها و کنار هم بودن‌ها، تنها به صرف یک وعده غذا خلاصه نمی‌شود، بلکه باعث ایجاد صمیمیت میان اعضای خانواده می‌شود و پیوندهای عاطفی آنها را مستحکم‌تر خواهد کرد.

شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: PM-06-125-A
عنوان	خانواده سالم	
تهیه کننده	ندامرادی: کارشناس روانشناسی بالینی طاهره فیلی زاده: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵	
منابع	https://shokranehcc.com https://virgoool.io	
پزشک تاییدکننده دکتر سید علی هاشمی	 	
ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا	 	