

## از خانواده تان حمایت کنید.

خانواده، ابتدایی‌ترین بنیاد جامعه است و برای داشتن جامعه‌ای هدفمند و توانا، باید خانواده‌هایی شاد، پرامید و تلاشگر داشته باشیم. در زندگی های مشترک با ثبات و استوار، زن و شوهر در احساس عمیق معناداشتن زندگی با هم شریک اند. آنها فقط نمی خواهند پیش بروند، از امیدها و آرزوهای یکدیگر حمایت می کنند و با هم زندگی خود را هدفمند می سازند .

اعضاء خانواده باید بتوانند یکدیگر را به خوبی درک کنند و زنجیر نامرئی و درعین حال، ناگسستگی عشق و محبت در بین شان جریان داشته باشد. خانواده های پرشماری به خاطر فقدان تعهد، داشتن اولویت های اشتباه و نگرش های بد از بین می روند و متلاشی می گردند. اگر می خواهید روابط سالم داشته باشید، باید از کیان خانواده خود حراست کنید. اساس ازدواج های خوش آیند یک رابطه دوستانه عمیق است.

منظور از رابطه عمیق دوستانه، احترام متقابل و لذت بردن از همنشینی با یکدیگر است. این زوج ها به درک صمیمانه یکدیگر تمایل دارند، یعنی آنها از علایق، بیزاری ها، ویژگی های فردی، امیدها و آرزوهای یکدیگر آگاه هستند. آنها نسبت به یکدیگر گذشت و تحمل دارند و محبت و علاقه خود را به صورت کلی و جزئی هر روز بدون استثناء ابراز می کنند.

اگر زن و مردی ازدواج کردن را انتخاب کردند، از همان لحظه اول باید به دو نکته توجه شود اول: ما به عنوان زن و شوهر متعهد به خداوند هستیم. دوم: ما به عنوان یک زوج باید به یکدیگر متعهد باشیم. ممکن است گهگاه با هم اختلاف پیدا کنیم. ممکن است حرف هایی که نباید به یکدیگر بزنیم. حتی ممکن است از یکدیگر عصبانی شویم. اما می توانیم ببخشیم و به راه خود ادامه دهیم.

هیچ دو انسانی کاملاً با هم سازگار نیستند. ما باید بیاموزیم که با هم سازگار باشیم. مادامی که از در مشاجره حرف بزنیم و بخواهیم نظرها را اعمال کنیم در زندگی مان درگیری و کشمکش وجود خواهد داشت. اگر با همسران خوب رفتار کنید. او هم با شما به خوبی رفتار می کند. شما به عنوان یک شوهر باید بدانید که همسران چه می خواهند و تأیید و تصدیق شما احتیاج دارد. پدر ، شما باید در مقام تعریف و تأیید فرزندتان حرف بزنید. شما نفوذ فراوانی روی آنها دارید. همه روزه همان طور که با همسران به خوبی حرف می زنید، با فرزندان تان هم به درستی رفتار کنید.

به طور کلی والدین وظیفه اصلی تأثیرگذاری بر روی هر یک از اعضای خانواده در انجام کارهایی را دارند که موجب شادی در خانه می شود. تمام نکات بالا نشان می دهد که چگونه والدین، باید خانواده ای شادتر ایجاد کنند.

#### توصیه های مهم:

- سعی کنید فضای خانواده خود را آرام کنید. به همسران بچسبید و کاری کنید که رابطه شما موثر و مفید واقع شود.
- همه تلاش تان را بکنید تا در خانه شما، آرامش برقرار شود.
- وقتی زن و شوهری درباره ی افکار و احساسات شان با هم صحبت می کنند، مشکلات کاسته می شود و لذت ها افزایش می یابد. دفعه ی بعد برای در میان گذاشتن افکار و احساسات پیش قدم شوید!
- خوش رو باشید. خوش رویی، به ویژه در خانه سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است.
- وقتی همسران نزد شما از کسی یا چیزی گلایه می نماید شما ابتدا به سخنان او خوب گوش کنید و نشان دهید که کاملاً او را درک کرده و سخنانش در شما موثر بوده است. بعد از آن آرام و به طور غیرمستقیم چنان که همسران توقع و گلایه ی غیر موجهی کرده او را نسبت به اشتباه خودش آگاه

کنید، در این صورت او از جهت روحی راحت می شود و از راهنمایی شما احساس رضایت می کند. او احساس خواهد کرد که از یک حامی و پشتوانه ی محکم و آگاهی برخوردار است.

- در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندان خانواده مشکلی پیش می آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا فرزند احساس امنیت کند و بداند که آنها از هیچ محبتی برای حل مشکل فرزندان خود دریغ نمی کنند. همچنین، زن و شوهر باید در هر شرایطی برای کمک کردن به یکدیگر بشتابند و استحکام بخشیدن به روابط شان را بر هر چیز خارجی دیگر ترجیح دهند.

- اگر دوست دارید ارتباط زناشویی تان دقیقاً موفق باشد، هر دوی شما باید برای آن تلاش کنید و در این راه تمام افکار و انرژی خود را برای ساختن زندگی تان بگذارید تا حس اعتماد و پایداری وارد زندگی تان شود.

- به جای تمرکز بر ضعف های همسر تان بیایید به خودتان و نعمت هایی که خداوند به شما داده است، نگاه کنید . خداوند شما رامی بخشد و بی شک شکست های ما را تحمل می کند . بیایید وقتی ضعیف هستید، ناکامی های یکدیگر را تحمل کنید و یکدیگر را بسازید.

- در زندگی زناشویی تان شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. باید خود را علیه بی حالی و بی حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده تان افزایش دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موربانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.

- در کوران بحران های شخصی یا خانوادگی، انرژی تان را بیهوده صرف درک چرا های آن نکنید ! به خداود اعتماد کنید، نیروی تان را خلاقانه به کار ببرید و بدانید که راه حل ها خود به خود نمایان خواهند شد .

- تصمیم مشترک بگیرید. وقتی تصمیم مهمی در خانواده گرفتید ، با همه تماس بگیرید و صحبت های هر شخص را بشنوید. این روشی است که باعث اتحاد و خوشبختی می شود؛ زیرا همه اعضای خانواده می دانند که نظرات آنها مهم است.
- اگر کار می کنید، کارتتان را انجام دهید و بعد بروید خانه . اجازه ندهید زندگی تان کار شود. تعادل داشته باشید. اول خانواده ، بعد کار همان طور که تلاش کردید با مرد مورد علاقه تان ازدواج کنید، باید برای موفق بودن ازدواج تان نیز تلاش کنید. بنابراین اگر می خواهید که برای به چنگ آوردن مردتان ، خود را به آب و آتش بزنید، باید قبول کنید که برای نگه داشتن علاقه ، خود را به همسر تان نشان دهید.
- برای تفریح کردن اعضاء خانواده تان وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچ وقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آن قدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آن قدر انباشته از ناراحتی ها و کینه های قدیمی شود که هیچ جایی برای تفریح کردن و لذت بردن با خانواده تان نداشته باشید. وقتی با همسر و فرزندان تان به گردش می روید شوخ طبع و شاد باشید!
- به دنبال مقصر بودن ، به شدت به همسر تان آسیب می زند ! او را تحسین کنید گفتن عبارت متشکر را به او از یاد نبرید و او را نوازش کنید، بی آنکه انتظار عشق ورزی داشته باشید .
- وقتی زن وشوهری فراموش می کنند که چطور با هم گفتگو کنند ،عشق می میرد . این هفته برای داشتن شبی عاشقانه با همسر تان برنامه ریزی کنید و او را غافل گیر کنید .
- به سنت های خانوادگی احترام بگذارید. شاید در دوره قدیم کسی باور نمی کرد کار به جایی برسد که خوردن وعده های غذایی به همراه خانواده، نوعی سنت تلقی شود، اما در هر صورت امروزه در این دنیای تکنولوژیک، این وضع پیش آمده است.

- وقتی با هم اختلاف نظر پیدا می کنید آن را بیان کنید. نگذارید دردل تان انباشته شود.
- هرگز همسر خود را به طلاق تهدید نکنید! اجازه ندهید این کلمه از دهان شما خارج شود. کلمات شما از قدرت خلاقیتی برخوردارند. وقتی اینگونه حرف بزنید دشمن به خواسته خود می رسد.
- زندگی معنوی مشترک تان را مورد بحث و قرار بدهید و درباره ی اینکه چطور می توانید آن را بهبود بخشید، با یکدیگر بحث و گفتگو کنید .
- ارتباط خود را با اعضای خانواده تان گسترش دهید. اگر می خواهید خانواده ای شاد ایجاد کنید ، برقراری ارتباط مداوم بسیار حیاتی است. در زمان های سخت و خوب باید در خانواده ارتباط برقرار باشد.
- به همسر تان احترام بگذارید. هر چه قدر به همسر تان احترام بگذارید و برای او ارزش قایل شوید، به همان اندازه میزان ارزش و احترام او پیش خانواده و دیگران افزایش پیدا می کند.
- با مدیریت صحیح، روابط محبت و حمایت تان را نسبت به همسر خود نشان دهید.
- در دوران بارداری همسر تان، زمانی خوبی برای حمایت او است.
- نظرات خود را با هم در میان بگذارید. به عنوان والدین، سعی کنید که همیشه نظر اعضای خانواده را در زمینه های مختلف جویا شوید. نظرخواهی از کودکان، نوجوانان و جوانان تأثیر زیادی در عزت نفس آنها خواهد داشت.
- کارهای خانه را با همدیگر انجام دهید. یکی از رایج ترین دلایل جروبحت در هر رابطه ای، انجام کارهای خانه است. بنابراین، برای اجتناب از مشاجرات و بحث و جدل ها بر سر اینکه چه کسی ظرف ها را بشوید، آن را با کمک هم انجام دهید. کارشناسان معتقدند انجام کارهای منزل با همدیگر، از جمله پرداخت قبوض، اتوکردن لباس ها و شستن ظرف ها، مثل انجام مراسم مذهبی است و می تواند هر رابطه ای را تقویت کند.

- خانه تان را سرشار از اعتماد نمایید. علاوه بر این که به همسر تان اعتماد می کنید فضایی در خانه ایجاد کنید که او نیز چنین حسی را نسبت به شما تجربه کند. رفتار و روابط تان را به گونه ای مدیریت کنید که برای شریک زندگی تان ایجاد سوء تفاهم نشود.
- از فعالیت های یکدیگر حمایت کنید. خواه در حال تماشای یک بازی فوتبال باشید و یا اینکه گروه را تشویق کنید ، خانواده های خوشبخت و شاد، از تلاش های یکدیگر حمایت می کنند. با حمایت از تلاش های هر یک از اعضای خانواده برای رسیدن به اهداف شخصی ، به یکدیگر کمک کنید تا موفق شود.

#### منابع مورد استفاده:

- 1-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 2-رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- 3-شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰
- 4-نهال دوستی به نشانید. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای زنان، سال دوم، شماره ۱۷، نیمه آبان، ۱۳۸۵

5-How to avoid divorce: 13 ways to save your failing marriage, Jason Crowley, Survive Divorce, 2021,(<https://www.survivedivorce.com>)

6-Live a healthy lifestyle, sunny brook and women College Health Science Center

7-William R. Cashion and Joseph D. White: 7 secrets of successful marriage, 2005

8-10 Secrets to have an amicable and happy family, Amy, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

9-8 Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive - Global, 2019(<https://thriveglobal.com>)

10-The keys to a successful marriage, 2019 University of Rochester - Medical Center Rochester, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

11-10 Tips for a healthy marriage, Cassandra Soars, Family First , 2019, (<https://www.imom.com>)

12-Tips for becoming a better husband, Family First, 2021 (<https://www.allprodad.com>)

13-The keys to a successful marriage, 2019 University of Rochester Medical Center Rochester, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

14-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

15-10 Ways to show your partner you're in love, Barton Goldsmith, Psychology Today, 2021, (<https://www.psychologytoday.com>)

16-13 Ways to strengthen a marriage and avoid divorce, Wayne Parker Very Well Mind, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)

---

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱