

خانواده سالم، آرزوی همه

چگونه یک خانواده سالم داشته باشیم؟

در خانواده روابط صمیمی و وظایف متقابل آموخته می‌شود. مردان و زنان برای کسب رضایت از زندگی خصوصی خود و خشنودی از تجارب شخصی، به خانه و خانواده نیاز دارند و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جای خانواده را برای آنان بگیرد. در خانواده است که نیازهای اساسی همچون، محبت و ارضاء احساسات تأمین شده و ارتباطات مناسب زندگی، شکل می‌گیرد. بنابر این خانواده، مرحله‌ی اساسی از آغاز حیات اجتماعی کودک و ادامه حیات انسانی بزرگسالان است.

خانواده، مانند یک سیستم است و در عین حال که یک سیستم است، خود زیر سیستم یک نظام اجتماعی هم است و تحت تأثیر مسائل مختلف جامعه، مسائل اجتماعی - اقتصادی و ارتباطات و سایر مسائل قرار دارد. امروزه خانواده‌ها با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنند که برخلاف توانایی و حتی آمادگی آن است. این مشکلات می‌تواند اثرات مخربی بر روی بهداشت روانی خانواده‌ها داشته باشد.

سلامت روان، یک از مهم ترین عوامل در ارتقاء و تکامل انسان ها محسوب می‌شود. وجود احساس گرم و امن محبت و عشق ورزیدن بین والدین و فرزندان، رکن اساسی برای داشتن یک خانواده سالم است. وقتی افراد خانواده‌ای از یک محیط شاد و سالم بهره‌مند هستند می‌توانند با دنبال کردن الگوها و عادات سالم خانوادگی به این سلامت، امنیت و خرسندی بیافزایند.

ویژگی های خانواده سالم:

- در خانواده های سالم، زن و مرد برای دیدن و رسیدن به یکدیگر لحظه شماری می کنند، ساعتی که مرد از یک روز شلوغ کاری، به خانه بر می گردد، برای زوج های خوشبخت و سالم، ساعت اوج روز

است، دل شان می تپد و خودشان را برای دیدن یکدیگر آماده می کنند، در صورتی که در خانواده های با سطح سلامت پایین تر، زن و شوهر به سفر رفتن و یا میهمانی رفتن یکدیگر به صورت جدا جدا، علاقه دارند و دائم می گویند: خدا کند امشب شوهرم دیر بیاید و یا ای کاش همسرم امشب خانه مادرش بماند!

- در خانواده های سالم، زن و شوهر برای یکدیگر گفتنی بسیار دارند و هر گاه در کنار هم باشند، میان آنها گفتگوی گرمی برقرار می شود، اتفاقات روز گذشته را برای یکدیگر بازگو می کنند، در مورد اطرافیان صحبت می کنند و نظر می دهند و نظر طرف مقابل را جویا می شوند، آب و هوا، تیتراهای خبری، برنامه های آینده، جوک و ... خلاصه باهم حرف می زنند، در صورتی که در خانواده های غیرخوشبخت، بیشتر لحظه ها به قهر می گذرد و پرسش و پاسخ ها میان آن ها بسیار کوتاه هستند و هر گاه زن و شوهر کنار هم قرار بگیرند، شوهر، روزنامه می خواند، جدول حل می کند، تلویزیون نگاه می کند، یا برعکس ... یا به عبارتی، هر کس به کاری مشغول می گردد.

- در خانواده های سالم، همسران به سلیقه هم آشنا بوده و به آن عمل می کنند، برای نمونه، خوراک، پوشاک، معاشرت یا رفت و آمد و خرید. آن چیزی را می پوشند که عشق شان دوست دارد، آن رفتاری را می کنند که همسرشان می پسندد، در صورتی که در خانواده های غیرسالم، همسران نسبت به سلیقه طرف مقابل بی خبر و بی تفاوت بوده و تنها به خواسته های شخصی خود اندیشیده و عمل می کنند.

- در خانواده های سالم و خوشبخت، اتحاد، همبستگی و یکپارچگی وجود دارد، اما در خانواده غیرخوشبخت، گسستگی و تک روی وجود دارد. هر گاه میان اعضاء خانواده ای واژه هایی همچون «به من چه»، «به تو چه»، «به من مربوط نیست»، «به تو مربوط نیست»، «به کسی مربوط

نیست»، «به خودم مربوط است»، را بسیار شنیدید، این گمان را ببرید که با خانواده ای بدون آینده و غیر خوشبخت، رو به رو هستید. در خانواده سالم (منی) وجود ندارد، همه آنها، (ما) است.

- در خانواده های سالم، اعتماد وجود دارد و اعضاء خانواده، به راحتی گفته های یکدیگر را پذیرفته و در درستی آن تردید نمی کنند، ولی در خانواده های غیرخوشبخت، برای دریافت پذیرش گفته خود، پیوسته بایستی برای دیگر اعضاء سوگند خورد. سوگند به جان این و آن، یا به مقدسات شان و طرف مقابل، در تلاش برای فهمیدن درستی حرف همسر است و یا گرفتن یک سوتی که مشت او را باز کند!

- در خانواده های سالم، احترام وجود دارد، در ارتباطات گفتاری و غیرگفتاری و همین طور درخواست نیازها و پاسخ به آنها و ارائه سرویس و برخورد با یکدیگر، به گونه ای است که دارای استاندارد ادب و حرمت و با وجود صمیمیت، مدیریت و حرف شنوی از بزرگ ترها و در نظر گرفتن موقعیت کوچک ترها در یک مجموعه، رعایت و در نظر گرفته می شوند.

- در خانواده های سالم، بودن با یکدیگر را هر جایی که ممکن باشد، همچون میهمانی، مسافرت، خرید، پارک و حتی در مراسم سوگواری و به خاک سپاری به بودن با دیگران، ترجیح می دهند. در صورتی که خانواده های غیرسالم، مرد خانواده بیشتر به برنامه های مجردی مردانه، کشش و رغبت نشان می دهد و زن خانواده بیشتر به میهمانی و دوره ها و مسافرت های زنانه و غیرخانوادگی، علاقه نشان می دهد

- اعضا به طور متقابل از هم محافظت و حمایت می کنند و نسبت به هم تعهد دارند. از مهم ترین کارکردهای خانواده سالم، این است که افراد یکدیگر را مورد حمایت قرار می دهند. یک عضو خانواده سالم می تواند حس کند در صورت بروز هرگونه استرس و فشار روانی، افراد خانواده او را

حمایت می‌کنند و به او کمک خواهند کرد. به نظر می‌رسد خانواده‌هایی که در آنها به دنبال هر اختلاف بین اعضای خانواده، این حمایت و محافظت از بین می‌رود، نمی‌توانند این نیاز اعضا را که همان نیاز به پشتوانه احساسی و عاطفی است، تامین کنند.

- به استقلال و تفاوت‌های فردی احترام می‌گذارند. رفاه و امکان تکامل اعضا را از کوچک تا بزرگ تامین می‌کنند.

- گاهی والدین بر این باورند که به‌ازای امکانات و رفاهی که در اختیار فرزندان خود قرار می‌دهند فرزندان نیز باید در همه زمینه‌ها تابع کامل والدین باشند و هیچ اختیار و استقلالی برای آنها در نظر گرفته نمی‌شود. در خانواده‌هایی که نیاز استقلال افراد تامین نمی‌شود فرزندان وابسته و با اعتمادبه‌نفس ضعیف، تربیت می‌شوند که در ادامه نمی‌توانند زندگی مستقلی داشته باشند و با مشکلات جدی روبه‌رو خواهند بود. مهم آن است که اندازه‌ای از اختیارات افراد با توجه به سن و مسوولیت‌پذیری‌شان وجود داشته باشد.

- روابط زن و شوهر با احترام و حمایت دوطرفه همراه است و هریک از آنها سهم برابری از قدرت و مسوولیت دارد.

- در خانواده سالم هر یک از همسران سهم برابری از قدرت (هر چند در زمینه‌های متفاوت) دارند و از سوی دیگر به‌ازای قدرتی که دارند دارای مسوولیت هستند.

- والدین برای پرورش، محافظت و اجتماعی‌شدن بچه‌ها و مراقبت از دیگر اعضای آسیب‌پذیر خانواده، اقتدار و رهبری موثری دارند.

- الگوهای روابط بین فردی از ثبات، شفافیت و نیز پیش‌بینی‌پذیری برخوردار است. بسیار مهم است که روابط اعضای خانواده از ثبات و امکان پیش‌بینی‌پذیری برخوردار باشد.

- خانواده سالم به میزانی انعطاف‌پذیری دارد که می‌تواند پاسخگوی نیاز به تغییر باشد، به‌طور موثری از عهده مشکل‌ها و استرس‌ها برآید و دشواری‌هایی را که هنگام عبور از مراحل مختلف چرخه زندگی پدید می‌آید، مدیریت کند. در مراحل متفاوت، نیازهای خانواده تغییر پیدا می‌کند. برای مثال در مرحله‌ای فرزندان به تدریج زندگی مستقلی پیدا می‌کنند، ازدواج می‌کنند و از خانواده جدا می‌شوند. دوباره زن و شوهر، وقت بیشتری با یکدیگر خواهند داشت. در حالی که شاید برای سال‌ها به علت وجود فرزندان چنین فرصتی را نداشته‌اند. بدیهی است در چنین شرایطی نیازهای خانواده تغییر می‌کند و خانواده دیگر نمی‌تواند همان روش‌هایی را به کار ببرد که در چند سال گذشته انجام می‌داده است. خانواده سالم این انعطاف‌پذیری را دارد که در هر مرحله خاص، با توجه به نیازهای همان مرحله روش‌های خود را تغییر دهد.

- ارتباطات بین افراد خانواده، بسته نیست و با قوانین و توقعات روشن و تعاملات لذت‌بخش همراه است. این ارتباطات دارای حدی از ابراز احساسات و پاسخ‌دهی همدلانه هستند. بسیار مهم است که خانواده بتواند بستری فراهم کند که در آن اعضای خانواده با احساس امنیت، بتوانند احساسات خود را بروز دهند. از مهم‌ترین عواملی که این امکان را فراهم می‌کند پاسخ‌های همدلانه‌ای است که دیگر اعضای خانواده به احساسات فرد می‌دهند. این موضوع که افراد به صحبت‌های یکدیگر گوش می‌دهند، قضاوت نمی‌کنند، سرزنش نمی‌کنند و به دنبال یافتن مقصر نیستند در ایجاد جو همدلی و در نتیجه وجود تعاملات لذت‌بخش نقش به‌سزایی دارد. در خانواده سالم، در مقایسه با جامعه، تحمل بیشتری برای ابراز احساسات افراد وجود دارد.

- حل مساله و فرآیند رفع تعارض‌ها به نحو موثری صورت می‌گیرد. فرآیند حل مساله، به‌خصوص در مواردی که خانواده با مشکلی مواجه شده بسیار حیاتی است. خانواده سالم دارای سازوکارهایی است

که به کمک آنها می‌تواند تعارض بین اعضا، حتی تعارضاتی جدی و در ظاهر حل‌نشده را رفع کند. درحالی‌که در خانواده‌هایی که چنین امکانی وجود ندارد حتی مشکلاتی ساده و به ظاهر بی‌اهمیت ممکن است تبدیل به گره‌هایی بازنشده شود و فشارهای روانی بسیار جدی بر اعضای خانواده وارد می‌کند.

- بین همسران، یک سیستم مشترک فکری آنها را قادر می‌سازد اعتماد متقابل پیدا کنند، مشکلات را مدیریت و با نسل قبل و بعد ارتباط برقرار کنند، ارزش‌های اخلاقی را محترم بدانند و به جامعه خود اهمیت دهند. سیستم فکری نسبتاً مشترک بین همسران به ایجاد خانواده‌ای سالم کمک شایانی می‌کند. خانواده، حاصل یک قرارداد اجتماعی (یعنی ازدواج) است. ماهیت اجتماعی (و نه انفرادی) این قرارداد منجر می‌شود که خانواده‌های هر یک از همسران، نقش مهمی در حفظ و ادامه چنین قراردادی داشته باشند. به همین دلیل، داشتن ارتباطی موثر با خانواده همسر، به‌خصوص در جوامعی که سنت، نقش پررنگ‌تری دارد کمک زیادی به سلامت خانواده می‌کند. این برداشت که «من می‌خواهم با او ازدواج کنم و با پدر و مادرش که کاری ندارم!» باوری ناکارآمد است که می‌تواند آرامش و حیات خانواده را با خطرات جدی مواجه کند.

- خانواده سالم منابع مالی برای ایجاد امنیت اقتصادی پایه دارد و از خویشاوندان، شبکه دوستان، جامعه و سیستم‌های بزرگ‌تر اجتماعی حمایت روانی- اجتماعی دریافت می‌کند. خانواده برای آنکه بتواند کارکرد خود را حفظ کند باید منابع مهمی در زمینه‌های متفاوت داشته باشد. منابع مالی کافی برای حس امنیت اقتصادی در اختیار دارد. منابع حمایتی لازم را از شبکه دوستان و دیگر واحدهای اجتماعی دریافت می‌کند. در واقع شبکه ارتباطی گسترده خانواده با جامعه، به حفظ تعادل و عملکردهای آن کمک شایانی می‌کند.

- در خانواده سالم، زوجین و فرزندان شان از عیب جویی و سرزنش یکدیگر دوری می کنند. از جمله عواملی که آرامش و سلامت روان خانواده را مختل می سازد، عیب جویی و سرزنش در روابط است. تا هنگامی که هر یک از زن و شوهر اینگونه رفتار کنند تفاهم و توافق در زندگی شان به دست نمی آید و هر کدام با دیدن عیب های دیگری و ندیدن عیب های خود، رابطه های یک طرفه را برقرار کرده و در صدد به کرسی نشاندن حرف خود و اثبات عیب های طرف مقابل خود است.
- خانواده سالم از از لج و لجبازی دوری ن می کنند. اصرار و یک دندگی و نپذیرفتن نظریات طرف مقابل جایی برای سازگاری و توافق باقی نمی گذارد. ایستادگی بر عقیده خود و تحمیل کردن آن به دیگری، در تفاهم را می بندد و سلامت روانی خانواده را به مخاطره می اندازد. تحمیل کردن نظر و به کرسی نشاندن آن، انسان را به سوی لجاجت می کشاند و نتیجه ای جز پشیمانی به دنبال ندارد.. زن و مردی که از لجاجت پرهیز می کنند به سمت آرامش و آسایش و همفکری قدم بر می دارند.
- در خانواده های سالم، تفاوتها تشویق می شوند. منحصر به فرد بودن و تکرار نشدن هر یک از افراد خانواده، از جمله نخستین ارزش های حاکم بر خانواده های سالم است.
- در خانواده های سالم، نقش ها بازو انعطاف پذیر هستند. افراد می توانند بدون خجالت و شرمساری با خوبی خاطر خود، رفتار می کنند.
- خوشبخت کسانی هستند که نیازهای شان برآورده می شود. خانواده سالم به همه اعضای خود اجازه می دهد نیازشان را برآورده کنند.
- خانواده سالم پاسخ گواست. مسائل فردی و خانوادگی را تأیید می کند و به اتفاق برای حل آنها می کوشد.

- قانون‌بندی در خانواده‌های سالم به امکان بروز اشتباه توجه دارد. می‌توان بر سر قوانین و باورها مذاکره کرد

توصیه های مهم:

- از تشویق کردن همسر و فرزندان تان در انجام مسئولیت های اجتماعی، شخصی و خانوادگی غفلت نورزید. مطمئن باشید که قهرمان ساختن از آنان، در همه شئون زندگی به نفع مااست. با آنها حرف بزنید، به اتفاق هم راه بروید، به حرف های شان گوش بدهید، آنها را بفهمید، اینها رمز شادمانی آنان هستند.
- اگر می خواهید شوهرتان را خوشحال کنید، ابتدا خودتان را شاد کنید. با شادی به کار او نگاه کنید تا او هم از کارش راضی بشود و بدانید که کسی که از کارش راضی باشد شاد می شود. همسرتان را دست کم نگیرید، زیرا برداشتی که شما از همسرتان دارید روی رفتار او، به خصوص در حضورتان اثر می گذارد.
- وقتی همسرتان حتی در سالمندی به شما هدیه ای می دهد به او نگوئید این چه کاری است که با این سن و سال انجام می دهی؟ بلکه به گرمی از او تشکر کنید و خداوند را سپاسگزار باشید که به شما چنین همسری را داده است.
- با تبسم و آراستگی از همسرتان استقبال کنید. همسرمان بعد از خداوند، آرامش دهی را از شما می خواهد. سعی کنید سوتفاهم ها را کنار بگذارید و حداقل یک روز در هفته را با هم باشید. به غذای مورد علاقه همسرمان باید توجه کنید. حتما بدانید که پشت سر هر مرد موفق، یک زن حمایتگر و مدیر ایستاده است.

- سعی کنید بخندید و به همراه شما، همسرتان هم بخندد. بدانید که خوشحال کردن زن، هنر است نه علم! اگر علم بود همه می توانستند کسب کنند، اما هنر، ریشه ذاتی و درونی دارد و به همین جهت، اثر آن ماندگارتر است.
- از تلاش همسرتان قدردانی کنید. در تصمیم گیری به او کمک کنید. شرایطی را فراهم کنید که استعدادهای او را نمایان کند و با بهره گیری از قدرت تعریف و تمجید شما بدرخشد. به جای هدایای گران قیمت، برای همسرتان وقت صرف کنید، به گفته های او، گوش دهید. محبت خودتان را به زبان بیاورید.
- تغذیه مناسب و سالم را هرگز فراموش نکنید. یکی از بهترین هدایا برای اعضای خانواده، انتخاب برنامه غذایی سالم است که در آن میوه ها، سبزی ها و گوشت سالم، به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) جایگزین غذاهای چرب و شیرین می شوند.
- برای تفریح کردن اعضای 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! [1]
- به یکدیگر ابراز محبت کنید. این که شما فردی دلسوز و فداکار برای خانواده هستید، بسیار ارزشمند است، اما این را بدانید که صرف زحمت کشیدن و تلاش شبانه روزی برای آنها کافی نیست. شما باید گهگاه در کلام، هم به آنها ابراز لطف و محبت کنید. به اعضای خانواده تان بگویید که دوست شان دارید و تا چه اندازه برای شما مهم هستند. افراد خانواده محبت کردن را از یکدیگر یاد می گیرند و

فرزندان در آینده می‌توانند با توشه این محبت، زندگی نویی بسازند. متأسفانه پدران و مادران زیادی بوده‌اند و هستند که به معنای واقعی، والدینی زحمتکش برای فرزندان خویش هستند، اما چون اهل محبت کلامی نیستند، فرزند هیچ‌گاه نتوانسته آن طور که باید مهر آنها را درک کند.

- از جنگ و دعوا بپرهیزید. پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا دوست‌داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه‌ای که پدر و مادر با هم مرتباً دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، منفعل یا مردم‌گریز تبدیل خواهند شد.

- فحش و دشنام دادن کاری کاملاً غیر قابل قبول است که هرگز بخشیده نخواهد شد. بنابر این باید به شدت از این کار خودداری کنید. یاد بگیرید که به خود مسلط باشید، یا این که به متخصص مراجعه کنید. زمانی که در اوج عصبانیت هستید بدترین حرف‌ها را به زبان می‌آورید و فکرمی کنید که همسرتان به راحتی همه را فراموش می‌کند. اما حتی در اوج عصبانیت جملاتی مانند «از تو متنفرم و طلاق می‌خواهم» آن قدر واقعی به نظر می‌رسند که مدت‌ها در خاطر باقی می‌مانند، هر قدر که بدانیم که این حرف‌ها در هیجان و آشفتگی به زبان آمده‌اند، بنابراین کاری نکنید که باعث پشیمانی شود!

- به یکدیگر عشق بورزید. متخصصان تاکید دارند پدر و مادری که به یکدیگر عشق نمی‌ورزند و با محبت و احترام با هم رفتار نمی‌کنند هرگز در ایجاد یک خانواده سالم و فرزندان شاد و سلامت موفق نخواهند بود. ارتباط خوب بین زوج‌ها، لازمه حفظ سلامت خانواده است و در عین حال طول عمر آنها را نیز افزایش می‌دهد.

- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و نشاط را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی، به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.
- فراموش نکنید که حال و هوای عاشقی تازمانی بر فضای خانواده تان حاکم خواهد بود که رفتار شما با همسرتان مانند رفتار روزهای آشنایی و نامزدی تان باشد. یقین بدانید که هر چه در خانه شادتر باشید و ارتباط بهتری با همسرتان داشته باشید انرژی بیشتری دارید تا صرف کارتان کنید و به این وسیله در کار خود نیز موفق تر خواهید بود
- زنان نیاز به صحبت کردن دارند، مردی که با همسر خود صحبت می کند و به حرف های او گوش می دهد قلب او را تسخیر می کند. شاید بارها شنیده باشید که خانم شما می گوید "فقط می خواهم حرفم را بشنوی و آنچه را می گویم درک کنی و به احساس من اهمیت بدهی". این جمله و امثال آن بیانگر ابراز نیاز درونی وی است. پس به همسرتان توجه کنید تا شادی در فضای زندگی شما پراکنده شود.
- با یکدیگر ارتباط داشته باشید. شاید افراد یک خانواده با هم زندگی کنند، اما این دلیل نمی شود که واقعاً با یکدیگر احساس نزدیکی کنند. چرا هنگامی که برای یک مرد در محیط کار مشکلی پیش می آید، نباید این توان را داشته باشد که مشکل خود را با همسرش مطرح کند؟ یا چرا یک دختر نوجوان ترجیح می دهد موضوعی که مدت ها است ذهن او را درگیر کرده با دوست خود، در میان بگذارد و آن را از خانواده خود پنهان کند؟ سعی کنید برای خانواده خود، فردی قابل اعتماد باشید تا آنها بتوانند درون شان را با شما تقسیم کنند، نه بادنای بیرون!
- 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.

سعی کنید تا سرحد امکان، وعده‌های غذایی‌تان را همراه اعضای خانواده بخورید. افطارها را پیش آنها باشید. اگر خانواده‌تان دسته‌جمعی به مهمانی می‌روند، شما هزار و یک دلیل برای نرفتن نیاورید و در این رفت و برگشت کوتاه و پرخاطره، آنها را همراهی کنید. مسافرت‌های خانوادگی را از دست ندهید. روزهای مخصوص پدر، مادر، و تولدها را جشنی کوچک اما پرمهر بگیرید. در این مناسبت‌ها، فردی که به افتخارش جشن گرفته‌اید خوشحال می‌شود و نوعی احساس دین نسبت به دیگران خواهد داشت. پس آنها را از دست ندهید.

- برابری را رعایت کنید. هرگز و به هیچ دلیلی بین افراد خانواده تبعیض قائل نشوید و به همه به شکلی یکسان محبت کنید. افراد خانواده باید بنابر مساوات از هر نعمتی بهره ببرند، پس اگر چیزی را برای کسی تهیه می‌کنید، به فکر دیگران هم باشید. همه اعضای خانواده را در نظرخواهی‌ها شرکت دهید. دلیلی ندارد اگر یکی از فرزندان خانواده مشغول تحصیلات عالی در دانشگاه است و دیگری نتوانسته دیپلم بگیرد، نظر فرزند درس نخوانده ارزش کمتری از فرد تحصیلکرده داشته باشد. خانواده، کانون محبت و عشق است و رعایت برابری به اعضای آن احساس امنیت می‌بخشد.
- 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 می‌رسد.
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می‌تواند در هر موقعیتی، شادی و نشاط را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی، به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.
- همسرتان را ببوسید و پیوسته به او بگویید تا چه اندازه او را دوست دارید. لمس، نوازش و برخورد جسمانی، یکی از نیازهای از نیازهای حیاتی بشر است. از لذت بخش‌ترین اوقات یک زندگی مشترک زمانی است که همسرتان را نوازش می‌کنید. بی شک لذت چنین احساسی قابل مقایسه با

لذت هم آغوشی نیست. با این وجود بسیار تأثیر گذارتر است. اگر تاکنون امتحان نکرده اید اکنون زمان مناسبی است تا این لذت را دریابید.

مورد نوازش قرار گرفتن، باعث کاهش فشار خون شده، مسکن های طبیعی به خوبی فعال می کند (به ویژه آرام بخش های طبیعی که برای روابط دو طرفه انسان ها ضروری می باشند) و در مغز منتشر می شوند. تماس بدنی زن و شوهر موجب افزایش قدرت آرام دادن و پشتیبانی، حمایت و تشویق، آرامش و نیز تحریک جنسی را به همراه دارد. آقایان فراموش نکنید که همسران تان از این کار شما که او را در آغوش بگیرید بیش از هر چیز دیگری لذت می برند و احساس آرامش و امنیت می کنند.

اگر سعی دارید با همسرتان رابطه جنسی داشته باشید، باید کم کم توجه او را جلب کنید، به هیچ عنوان مستقیماً سر حرکت اصلی نروید و بیشتر به ناز و نوازش او بپردازید. بازی کردن با موهای زنان، آرامش خوبی به آنها می دهد. قرار گیری سر آنها روی سینه، نیز بهترین حالت برای نوازش کردن موهای آنها می باشد. مردان از بازی کردن با دست شان، لذت می برند. به آرامی این را در نظر داشته باشید.

- همه اعضای خانواده قبل از هر وعده غذایی دست های خود را بشویند. به یاد داشته باشید که برای خلاصی از بیماری ها، شست و شوی دست ها، به اندازه یک رژیم غذایی سالم اهمیت دارد و بدون رعایت کردن این نکته، سلامت خانواده به خطر می افتد.
- 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 [1].

- خواب آرام و آسوده داشته باشید. خواب بخش مهمی از زندگی تمام افراد یک خانواده سالم است. تمام اعضای خانواده، باید در طول شب شش تا هشت ساعت خواب کافی داشته باشند چون کمبود خواب پیامدها و عوارض نامطلوبی شامل افسردگی، کسالت، تحریک‌پذیری، افزایش وزن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی را در پی دارد .
- معاینات دوره‌ای را فراموش نکنید. بهتر است تمام اعضای خانواده پس از مشورت با پزشک خود معاینات پزشکی دوره‌ای داشته باشند تا به موقع از مشکلات بهداشتی غیر ضروری و هزینه‌های گزاف درمانی پیشگیری کنید .
- بر سر هم فریاد نزنید سعی نکنید آن را در حضور کودکان کار کنید .هوشیاری را حفظ کنید از پرورش علاقه و محبت در خانواده اطمینان حاصل کنید. ممکن است در طول یک بحران در خانواده به آن بازگردید تا به شما کمک کند تا در مورد آنچه از خانواده خود سپاسگزار هستید تأمل کنید. احترام ،یکی از نشانه های بارز یک رابطه سالم خانوادگی است.

منابع مورد استفاده:

- ۱- از خانواده تان حمایت کنید ،وحید عرفانی،صص ۴-۶ (<https://vahiderfani.ir>) ،
- 2-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳-رازهای زناشویی موفق،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۹۲،نشر مهر
- ۴-زندگی به شرط خنده،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۹۸،انتشارات سفیر اردهال
- ۵-هنر شاد زیستن،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۴،انتشارات به آفرین

6-Healthy habits for families, Mayo Clinic Health System, 2021,
(<https://www.mayoclinichealthsystem.org>)

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

8-Tips for healthy family relationships, Thrive Global, 2019,
(<https://thriveglobal.com>)

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

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

11 -10 tips to keep your family healthy while at home,Dr. Rachelle
Barrett Toman, MedStar Health ,2020 ,
(<https://www.medstarhealth.org>)

12-10 Ways to show your partner you're in love, Barton Goldsmith,
Psychology Today, 2021, (<https://www.psychologytoday.com>)

13-50 ways to stay healthy while staying home, Benenden, 2021,
(<https://www.benenden.co.uk>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱