



برگه نخست خدمات وبلاگ ارتباط با ما درباره من

0



فروشگاه از من بپرس

## ایمن سازی خانواده

صفحه نخست / خانواده / ایمن سازی خانواده

### راه های ایمن سازی خانواده کدام اند؟

دختر و پسری که با یکدیگر ازدواج می کنند، معمولاً تفاوت های متعددی از جهت اعتقادات، اخلاق، فرهنگ، آداب و رسوم، سلیقه ها و حساسیت ها دارند. این تفاوت ها هرچند جزئی باشد، در صورت سوءمدیریت، سبب اختلافات و تعارض های خانوادگی می شود و خانواده را گرفتار آسیب های متعددی می سازد. از همین رو برای ایمن ساختن خانواده از آسیب ها، همسران باید اقداماتی را انجام دهند که در ادامه به آن ها می پردازیم.

خانواده و راه های ایمن سازی آن

<http://ایمن سازی خانواده>

### یک. آموزش

بسیاری از مشکلات خانواده ها ناشی از آن است که همسران از (وظایف خود، عوامل مؤثر در استحکام یا تزلزل خانواده و روش حل مشکلات) آگاه نیستند. از این رو یکی از راهبردهای مهم حل مسائل خانوادگی، رویکرد آموزشی است. محققان برای پیشگیری از ناسازگاری زناشویی سه راه را پیشنهاد می دهند: افزایش کیفیت تعامل زن و شوهر، بالا بردن آگاهی از نیازهای همسر و آموزش مهارت های خانوادگی که در آن به شناسایی مهارت های مقابله ای در نظام خانواده و آموزش رفتاری افراد (برای استفاده مؤثر از توانایی ها) پرداخته می شود. در مواردی نیز فرد با توجه به شرایط ویژه خود نیازمند راهنمایی است که در این گونه موارد، مراجعه به مشاور می تواند راهگشای مشکلات باشد. مشاور شایسته باید این ویژگی ها را داشته باشد: دارای دانش لازم و تجربه کافی، آشنایی با فرهنگ و سلیقه مخاطبان خود، متدین و آگاه از محدوده اوامر و نواهی الهی (برای اینکه راهکارهای او در چارچوب رهنمودهای خداوند باشد) و رازداری.

### دو. ارزیابی مستمر روابط خانوادگی

خانواده موفق آن است که به پایش جامع و مستمر عملکرد خویش و سود و زیان حاصل از آن می پردازد و پس از آن برای آینده برنامه ریزی می کند. در روایات سفارش شده است که انسان مسلمان در هر روز، فرصتی را برای محاسبه و بررسی رفتار خود اختصاص دهد و پس از این محاسبه، اگر عملکرد خویش را مثبت یافت، خدا را شکر گوید و توفیق استمرار آن را از او طلب کند و بر آن رفتار مداومت نماید، و اگر از روی غفلت یا به عمد مرتکب خطایی شده بود، از خدا طلب مغفرت کند و عزم خویش را بر ترک آن رفتار جزم نماید. ارزیابی دائمی رفتارهای خانوادگی و رفع نواقص آن، خانواده را از آسیب ها در امان خواهد داشت.

## سه. مواجهه صحیح با عیوب همسر

دختر و پسری که با یکدیگر ازدواج می کنند، رفته رفته با خصوصیات یکدیگر آشنا می شوند و خوبی ها و عیوب یکدیگر را بیشتر و بهتر می شناسند. در هنگام رویارویی با عیب های ظاهر شده، توجه به این امور می تواند مانع از سردی عاطفی و تنش در بین اعضای خانواده شود:

1. برخی از عیب ها شخصی است و به روابط خانوادگی لطمه ای وارد نمی سازد. در این گونه موارد بهتر است همسر توجهی نشان ندهد و برای اصلاح رفتار او به امور اساسی تر بپردازد. چشم پوشی از خطای همسر سبب می شود قبح کار از بین نرود؛ آبرو و احترام همسر حفظ شود و برخی از ارزش های اخلاقی (مانند گذشت) در فردی که چشم پوشی کرده، تقویت گردد.

2. فردی که قصد اصلاح رفتار همسرش را دارد، باید اصلاح رفتار خود را مقدم بدارد. چنین فردی با این تجربه دشوار (تغییر رفتار ناپسند خود)، با همسر خویش منصفانه تر برخورد خواهد کرد.

3. در صورتی که همسر خطای خویش را پذیرفت، باید عذرخواهی او را قبول کرد و متناسب با ظرفیت همسر، با حفظ احترام خود و با اهتمام بر حفظ روابط عاطفی و صمیمی با او، به وی فرصت کافی برای تغییر داد و برای اصلاح خود، همسر و زندگی مشترک از خداوند طلب یاری کرد.

4. برای مواجهه صحیح با عیوب همسر باید خود نیز انتقاد پذیر بود و انتقاد را هدیه ای از جانب همسر تلقی کرد که سبب شده اشتباهات سریع تر مشخص شود. این نحوه واکنش در مقابل همسر، روابط آن ها را با یکدیگر صمیمی تر خواهد ساخت. برای تغییر رفتار نیز باید بر تغییر مثبت مداومت نمود تا سبب تثبیت رفتار نیکو گردد و خوبی ها عادت رفتاری شود. از آنجا که این تغییرها معمولاً دشوار است، گاهی باید زمان کوتاهی را تعیین کرد و در طول آن بر اصلاح رفتار اهتمام ورزید و سپس با چشیدن طعم شیرین رفتار نیک، زمان تغییر را طولانی تر ساخت.

## چهار. مدیریت خشم

از جمله علل مهم بروز کدورت بین همسران، خشم کنترل نشده است. این امر سبب بیان جملات یا انجام کارهایی می شود که همسر را آزرده خاطر می سازد و گاه با ایجاد عصبانیت در او، موجب مشاجراتی تلخ می شود و به روابط عاطفی آن ها آسیبی جدی وارد می سازد. از این رو هنگامی که همسران گرفتار عصبانیت می شوند، باید به این نکات توجه کنند:

1. در آغاز، علت خشم خویش را کشف کنند:

- گاه مشکلات جسمانی مانند بیماری، بی خوابی یا کم خوابی، مصرف برخی داروها، خستگی زیاد سبب بروز این عصبانیت ها می شود که در این گونه موارد باید هرچه سریع تر مشکل برطرف شود.

- گاهی رفتار همسر سبب خشم و غضب می شود. زن معمولاً از بی توجهی شوهر، تمسخر احساساتش، تندخویی شوهر، ساکت و عبوس بودن او عصبانی می شود. مردان نیز از بی توجهی زن به نظافت و آراستگی خود، تحقیر شوهر

عصبانی می شوند.

- گاهی خشم، برآمده از عاملی روانی است که باید برای رفع آن تلاش کرد. برای نمونه، اگر علت آن احساس ناامنی است، باید با توجه به عوامل امیدوارکننده فراوانی که در اطراف وجود دارد و نیز با ایجاد روابط جایگزین به جای عامل ناامنی (مانند روابط گرم و صمیمی با همسر)، این احساس را از بین برد.

2. همسران باید بکوشند تا از ابتدا مانع ایجاد خشم در خود شوند. بهترین راه برای تحقق این مهم آن است که نگرش منفی به خشم را در خود تقویت نکنند. برخی امور نیز می تواند مانع ایجاد خشم در فرد شود؛ از جمله عفو و گذشت، قناعت و پایین آوردن سطح توقعات. عوامل دیگری که سبب آرامش و مانع ایجاد هیجانات مخرب می شود، عبارت است از: خواب کافی و مناسب، نظم در زندگی، شرکت در فعالیت های خیرخواهانه، استفاده از طبیعت.

3. فردی که عصبانی می شود، ابتدا باید حالت روحی خود را به همسرش اظهار کند تا او رفتارش را بهتر درک نماید. سپس حواس خود را به چیز دیگری معطوف کند. برای مثال، با دوستی تلفنی صحبت کند؛ چندین بار نفس عمیق بکشد.

4. زن یا شوهری که همسرش عصبانی شده، باید با او همدلی کند؛ هنگام سخن با او از کلماتی که بار عاطفی دارند، استفاده نماید و موضوع صحبت او را به آرامی تغییر دهد. 5. در صورتی که فردی معمولاً و بدون دلیل منطقی عصبانی می شود، باید به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کند تا تحت درمان قرار گیرد.

## پنج. کسب مهارت حل مسئله

انسان در طول زندگی با مشکلات متعددی مواجه می شود. زندگی مشترک با همسر نیز در کنار شیرینی ها و لذت های فراوان، دشواری دارد. چگونگی مواجهه با این مشکلات، در استحکام روابط خانوادگی یا سست نمودن بنیان خانواده تأثیر فراوانی خواهد داشت. از این رو، همسران باید مهارت حل مسئله را در این گونه مواقع بیاموزند. برای آموزش این مهارت، توجه به این نکات ضروری است:

1. فشارهای زندگی مانند جمع شدن بخار در دیگ سر بسته است که ناگهان موجب ترکیدن دیگ می شود. بنابراین نباید فشارها روی هم انباشته شود، بلکه باید آن ها را با روش صحیح تخلیه کرد.

2. مشکلات زندگی را باید (مسئله) دید و درصدد حل آن برآمد. مشکل امری مبهم، حل ناشدنی و کلی است؛ حال آنکه مسئله، واضح و روشن، حل شدنی، جزئی و معین است. با به کار بردن کلمه مسئله به جای مشکل، ناخودآگاه امید به حل آن در فرد ایجاد می شود. فراگیری مهارت حل مسئله سبب می شود: در خانواده بحران ایجاد نشود؛ فرد احساس توانمندی کند و اعتماد به نفس او افزایش یابد؛ از فشارهای روانی وی کاسته شود و در زندگی او آرامش ایجاد گردد.

 راه های ایمن سازی خانواده

<http://راه های ایمن سازی خانواده>

دسته بندی: خانواده توسط myadmin 31 مارس، 2020 نوشتن دیدگاه

## Related Posts