کد خبر: ۵۶۲۳۰۱
شنبه ۲۵ آذر ۱۴۰۲ ۹:۴۰

چگونه یک خانواده سالم داشته باشیم؟

یک خانواده‌درمانگر درباره معیارهای یک خانواده سالم گفت: استحکام یک خانواده با درک تفاوت‌ها، گفت‌وگو و رفع سوءتفاهم‌ها فراهم می‌شود که رویکردی صمیمی، روشن و محترمانه است و رویکردی آمرانه، عاجزانه و با سکوت‌های آزاردهنده نیست؛ باید آگاه باشیم قهر و سکوت یک خانواده نشانه سالم بودن آن نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، احمد پدرام- خانواده‌درمانگر، درباره معیارهای یک خانواده سالم و نقش آن در شکل‌گیری سلامت فرزندان اظهار کرد: نگاه قدیمی و کلاسیک به خانواده سالم تجسم فضایی است که پدر و مادر با فرزندان دور هم جمع شده و صبحانه، ناهار و شام می‌خورند و با همدیگر بیرون می‌روند، اما امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی، سختی زندگی و گرفتاری‌های کاری، خانواده‌ها کمتر از گذشته در کنار هم قرار دارند و لازم است هر خانواده‌ای برای رفع این خلأ برنامه‌ای داشته باشد، بنابراین باید هوشمندانه‌تر و ظریف‌تر به وضعیت خانواده جامعه امروز نگاه کنیم.

وی افزود: مادر خانواده اگر بیرون از خانه کار کند، باید بتواند مسائل روزمره زندگی خانوادگی را نیز در کنار فعالیت بیرون از خانه حل‌وفصل کند و ممکن است کمتر بتواند به مسائل خانه بپردازد و اگر مادر خانواده خانه‌دار باشد باید داخل محیط خانه بتواند موضوعات را مدیریت کند و شرایط را به گونه‌ای فراهم کند تا اعضای خانواده بازده موثرتری در اجتماع داشته باشند و مادران خانه‌دار شرایط به نسبت بهتری نسبت به مادران شاغل در زمینه پرداختن به خانواده دارند.

این خانواده‌درمانگر تصریح کرد: افراد با وجود این مشکلات می‌خواهند یک خانواده سالم داشته باشند، مهم است بدانیم تنها کنار هم بودن مهم نیست و باید اعضای خانواده، همدل باشند و بتوانند حتی از طریق فضای مجازی احوال یکدیگر را جویا شوند و هوشیار بودن به وجود هم و رعایت حقوق همدیگر را از دور و نزدیک رعایت کنند، قرار نیست فکر کنیم خانواده وقتی در خانه نشستند باید هوای همدیگر را داشته باشند، بلکه باید همیشه برای یکدیگر وقت گذارند و با هم در ارتباط باشند تا بتوان گفت که معیارهای لازم برای یک خانواده را دارند.

وی در خصوص عوامل تحکیم یک خانواده سالم، عنوان کرد: زندگی‌های امروزی به گونه‌ای است که اعضای خانواده کمتر می‌توانند در کنار هم وقت بگذرانند و تنها برای مدت کوتاهی با همدیگر هستند، لذا مهم است که این ارتباط و حضور در کنار هم چه در فضای واقعی و چه در مجازی تقویت شود تا همدلی بین اعضای خانواده که محور آن نیز پدر و مادر هستند، بیش از پیش قوت گیرد، به طور مثال پدر خانواده شب به همسر و فرزندان خود بگوید امروز سر کار به یادتان بودم، مرد خانواده می‌تواند به گونه‌ای برنامه‌ریزی داشته باشد تا در طول هفته صبحانه و شام را با خانواده خود صرف کند و اعضای خانواده را به بهانه‌های مختلف در کنار هم جمع و خلأ نبودن‌ها را مدیریت کند.

پدرام تاکید کرد: اعضای یک خانواده می‌توانند به مدت نیم ساعت با هم سریال ببینند و بعد از تماشای سریال والدین می‌توانند با همدیگر ساعتی گفت‌گو و همدلی داشته باشند و حس‌شان را به همدیگر بگویند، در عین حال حس یکدیگر را درک کنند و این درک متقابل، احترام گذاشتن به حریم خصوصی همدیگر، درک تفاوت‌ها و رعایت حال فرزندان نسبت به سن آنها، گوش دادن به حرف فرزندان به دلیل نیاز عمیق آنها به ارتباط بین آنها و والدین از صفت‌های یک خانواده سالم است که در آن پرخاشگری نیست و وجود گفت‌وگو بین اعضای خانواده از ویژگی‌های اصلی یک خانواده سالم است.

این روانشناس اضافه کرد: لازم است تلاش کنیم تا شرایط زندگی به گونه‌ای پیش برود که افراد بتوانند احساسات خود را به درستی بروز دهند و در عین حال احساسات دیگران را نیز به درستی درک کنند و در نهایت به اصول لازم برای یک زندگی سالم خانوادگی دست پیدا کنند و محبت و عشق در خانواده حاکم شود.

وی خاطرنشان کرد: در حقیقت استحکام یک خانواده با درک تفاوت‌ها، گفت‌وگو و رفع سوءتفاهم‌ها فراهم می‌شود که رویکردی صمیمی، روشن و محترمانه است و رویکردی آمرانه، عاجزانه، با کنایه، تحقیرآمیز و با سکوت‌های آزاردهنده نیست، باید آگاه باشیم قهر و سکوت، بی‌سر و صدا بودن یک خانواده نشانه سالم بودن آن نیست و گفت و شنود و روابط صمیمی والدین و فرزندان برای سلامت خانواده ضروری است.