

روابط والدین و فرزندان

تهیه و تنظیم :

رمضانعلی حیدری

کارشناس ارشد مشاوره و مدرس آموزش

خانواده

امام سجاد عليه السلام می فرماید:

- وَ أَمَا حَقٌّ وَلَدِكِ
- فَتَعْلَمُ إِنَّهُ مِنْكَ
- وَ مِضَافُ إِلَيْكَ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا بِخَيْرِهِ وَ شَرِّهِ
- وَ إِنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَلَّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ
- ۞ عَلَى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةَ ۞ عَلَى طَاعَتِهِ فِيكَ وَ فِي نَفْسِهِ فَمُتَابِ
- عَلَى ذَلِكَ وَ مُعَاقِبِ.»;

حق فرزندت بر تو آن است :

- که بدانی او از توست
- و رفتار نیک و بدش در این دنیا با تو پیوند دارد
- و تو به دلیل مسئولیت و ولایتی که بر او داری موظفی که او را خوب تربیت کنی و به جانب پروردگارش رهنمون باشی
- و به او کمک کنی تا در ارتباط با تو و خودش، از خداوند فرمان برد
- و نیز توجه داشته باش که اگر او را به شایستگی تربیت کنی، پاداش آن را خواهی یافت و چنانچه در تربیت او سهل انگاری کنی مورد عقوبت خداوند قرار خواهی گرفت.

خانواده

• خانواده یک دنیا ست که دارای منظومه های خاص است

• منظومه زن و شوهری

• منظومه والدینی

• منظومه برادر و خواهری

• منظومه پدر بزرگ و مادر بزرگ

روابط زن و شوهر

روابط زن و شوهر
مقدمه یک رابطه
مناسب با فرزندان
است.

ویژگیهای رابطه مناسب

- محبت (محبوبیت را افزایش دهیم) * محترم بودن
- مقبولیت * مرزبندی
- مطلوبیت * منظم بودن
- مسولیت * منتقد بودن
- معنویت * مذهبی بودن
- مهارت * مقررات
- مسرور بودن * محرم راز
- مجذوب بودن * مامن بودن

ویژگی رابطه مناسب

- * مهم بودن
- * مفرط نبودن
- * مطمئن بودن
- * مکرم بودن
- * محرومیت
- * مصدق بودن
- * منطقی بودن
- * مصدوق (صادق)
- * ملاطفت
- * موفقیت
- مقتدر بودن
- متعادل بودن
- مودب بودن
- موظف بودن
- محدودیت
- موثر بودن
- مراقب بودن
- مربی بودن
- متفاوت بودن
- مشورت

محبت

—

محبت و رحمت موجب موجب شادی زن و شوهر است و از نشانه های خداوند است

- خداوند خود را قرار دهنده مودت و محبت بین زن و شوهر می داند و می فرماید « **أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً**، از نشانه او این است همسرانی از جنس خودتان آفریدیم تا با آنها آرام شوید و بین شما رحمت و مودت قرار داده ایم. »

روشهای ابراز محبت

- راه دریافت محبت خود را بشناسید
- میزان مهر طلبی همسرتان را بشناسید
- خلاق باشید
- قدر دان محبت همسر باشید
- یک طرفه به میدان محبت نروید
- در روزهای خاص محبت بیشتر کنید
-

چارچوبهای محبت چیست؟

- برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، داشتن صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.
- حمایت یکدیگر
- گوش کنید!
- آیا همسرتان را پذیرفته اید؟
- محبت یعنی اعتماد ،
- اعتماد یعنی تعهد، اعتماد قلب و روح عشق است. بهترین راه برای جلب اعتماد همسر این است که نشان بدهید که او قابل اعتماد است
- حرمتها را حفظ کنید

- پای میز مذاکره بروید
- فراز و نشیب های محبت
- هرگز همسران را با زن یا مرد دیگر مقایسه نکنید
- از رفتارهای مطلوب همسران تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر سازید.
- از تصمیم های نادرست و غیر منطقی و کلی گویی های منفی و شکل گیری افکار منفی، درباره همسران شدیداً پرهیزید.
- ، به جای توجه به نیمه خالی لیوان، به نیمه پر آن توجه کنید

- متعادل کردن انتظارات-انتظارات نامعقول از طرف مقابل محبت میان افراد را کم خواهد کرد.
- در مواردی که غمگینی و افسردگی و یا عصبانیت زن یا شوهر، شدت می‌یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون‌ریز- به ویژه غده تیروئید- وجود دارد، در نخستین فرصت به پزشك متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد- از جمله غده تیروئید- مطمئن شوید.

- از هر چیزی می‌توان برای محبت استفاده کرد؛ از کلمات، کار، آشپزی، ظرف شستن، تلویزیون دیدن، بازی با بچه‌ها، حتی از خود اختلافات و اشتباهات. شما می‌خواهید این شبکه جعبه‌ی جادو را ببینید و همسران آن یکی. این یک اختلاف است،
- با همدلی، هم‌فکری، همکاری و مشورت با یکدیگر درباره مسائل مختلف، میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید.
- هر يك از زوجین دیگری را نزدیک‌ترین و محرم‌ترین فرد بداند و او را نیمه تن، حامی و پشتیبان خود تلقی کند.

- . اوقات خوش خود را مدام در ذهن مرور کنید.
- . گاهی در فضایی محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازید و از یکدیگر بپرسید، چه باید کرد تا روابطتان بهتر و با نشاطتر شود.
- . هدیه دادن در دستورات اسلامی است که مرد به هنگام ورود به منزل و به ویژه در هنگام بازگشت از سفر هدیه ای به خانه ببرد و خانم هم در منزل خود را برای شوهرش آماده و حتی آرایش کند.

- هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله و یافتن راه حل آن بپردازید و در صورت لزوم کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جلب کنید.
- همیشه، در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل، به حل و فصل اختلافات روی آورید.

- تنها تصمیم نگیرید. شما و همسرتان یک تیم هستید،
- حسن خلق
- در کنار همسرتان حضور قلب داشته باشید
- در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن به حل و فصل آن بپردازید تا به فرآیندی مخرب و پیشرونده تبدیل نشود.

راه های تقویت عواطف در خانواده

- گفت وگوهای محبت آمیز

- اگر در خانواده ای مرد یا زن با عبارات زیبا و دلپذیر همسرش را صدا کند، علاوه بر اینکه به فرزندان چگونه سخن گفتن را می آموزد، در قلب او جایگاه ویژه ای خواهد یافت. **امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: «اجملوا فی الخطاب تسمعوا جمیل الجواب؛ (۲) زیبا سخن بگوئید تا سخن زیبا بشنوید.»**

- صدا کردن با بهترین نام

- امام علی علیه السلام در گفتار نغز و حکیمانه خویش فرمود: «عود لسانک لین الکلام و بذل السلام یكثر محبوبک و یقل مبغضوک؛ (۴) زبانت را به سخنان ملایم و لطیف و سلام کردن به دیگران عادت بده تا دوستانت زیاد و دشمنانت کم شوند.»

سلام کردن به همدیگر

- طبق آموزه های اسلام، سلام کردن با صدای رسا و واضح و با آهنگی عاطفی و جذاب موجب تقویت روابط بین زن و شوهر خواهد شد. سلام با لحنی عاطفی، کینه ها را از بین برده، روحیه ها را تقویت کرده و دل ها را به هم نزدیک می نماید. سلام دادن به جمع خانواده و به ویژه زن و شوهر به یکدیگر، نشاط آور و فرح بخش است.

- اظهار علاقه و ابراز محبت

- امام صادق علیه السلام می فرماید: «اذا احببت رجلا فاخبره بذلك فانه اثبت للمودة بينكما; (۸) هرگاه شخصی را دوست داشتی، دوستی خود را به او اعلام کن، زیرا این عمل انس و الفت را بین شما پایدارتر می کند.»

- دلجویی، استقبال، بدرقه

- حضرت فاطمه علیها السلام در خانه علی علیه السلام با عشق و صفا و صمیمیت زندگی کرد و در آخرین لحظات زندگی به شوهر وفادار خویش صادقانه اظهار داشت: «یابن عم ما عهدتني كاذبة ولا خائنة ولا خالفتك منذ عاشرنتني؛ ای عموزاده! هیچ گاه دروغ و خیانتی در زندگی از من ندیدی و از وقتی که با من زندگی مشترک آغاز نمودی، هرگز با دستورات تو مخالفت نکردم.» علی نیز در جواب او فرمود: «معاذالله انت اعلم بالله و ابر و اتقى و اكرم و اشد خوفا من الله من ان اوبخك بمخالفتي؛ (۱۲) پناه به خدا. [ای دختر پیامبر!] تو نسبت به خدا داناتر و نیکوتر و پرهیزکارتر و بزرگوarter و هراسناک تر از آنی که بخواهم در مورد مخالفت با خود، تو را سرزنش و توبیخ نمایم.

همدلی در انتخاب نوع غذا

- در سیره و روش پیامبر صلی الله علیه وآله آمده است که آن حضرت هیچگاه در مورد انتخاب نوع غذا سختگیری نمی کرد و با خانواده اش همراه می شد: «کان رسول الله صلی الله علیه وآله یاکل کل الاصناف من الطعام و کان یاکل ما احل الله له مع اهله و خدمه اذا اکلوا؛ (۱۶) رسول خدا صلی الله علیه وآله از هر نوع غذا می خورد و غذایی که خداوند آن را برایش حلال نموده است به همراه خانواده و خدمتگزارش تناول می کرد.»

