

۲۵ اردیبهشت، روز جهانی خانواده



در سال ۱۹۸۴ مجمع عمومی سازمان ملل متحد از کشورها در خواست نمود برنامه‌های خود را برای حل معضل و بحران خانواده در مقیاس جهانی و ملی در پنج سال آینده به مجمع ارائه دهند. تا اینکه در سال ۱۹۸۹ مجمع عمومی تصویب نمود که سال ۱۹۹۴ به عنوان سال جهانی خانواده و روز ۱۵ ماه مه به عنوان روز جهانی خانواده نامگذاری شود.

این برنامه سالیانه در تاکید بر اهمیت بنیان خانواده به عنوان واحد اصلی جامعه و نقش آن موقعیت جهانی هر ملت برگزار می‌شود و فرصت مناسبی برای بررسی مسائل و مشکلات، اطلاع رسانی و مشاوره و صدها مورد اجتماعی دیگر به دست اندرکاران می‌دهد. در بیشتر کشورها، روز جهانی خانواده روزی پر از فعالیتهای جمعی و خانوادگی، روزی برای یادگیری و از همه مهمتر روزی برای یادآوری عشق و احترام به اعضا و محیط خانواده است.

در جمهوری اسلامی ایران نیز با تشکیل کمیته ملی و با شرکت نمایندگان سازمان ذی ربط در سال ۱۳۷۳ و با مدیریت وزارت امور خارجه تشکیل شد که انجمن فعالترین عضو آن بود. کنگره بین المللی در سال ۱۳۷۴ در دانشگاه تهران توسط انجمن بر گزار شد. از آن سال به بعد انجمن محور برنامه های روز جهانی خانواده بود.

هفت کلید طلایی، خانواده سالم:

خ: خلوص نیت در عشق ورزی؛ **ا:** آسایش اعضا؛ **ن:** نثار مهر به یکدیگر؛ **و:** ویرایش عیب ها بی سرزنش و کدورت آفرینی؛ **ا:** ایثار و فداکاری در راه رسیدن به هدف مشترک خانواده؛ **د:** دانایی در تربیت و پرورش؛ **ه:** همیشگی بودن قوانین در جهت کامل کردن روابط خانوادگی.

ویژگی های یک خانواده خوشبخت:

- ❖ یک خانواده وقتی می تواند خوشبختی را تداعی کند که ابتدا در آرامش باشد طوری که هر کس اولین چیزی را که با این خانواده به یاد می آورد، آرامش باشد. البته منظور، سکوت نیست بلکه تفاهمی است که حتی در نگاه اعضای آن خانواده، در روانی کلامشان و رفتار سنجیده شان دیده می شود؛
- ❖ اعضای این خانواده، نسبت به هم متعهدند و به نیازهای خانواده بیش از نیازهای خود اهمیت می دهند؛
- ❖ اعضای خانواده های خوشبخت و موفق، برای یکدیگر ارزش قائلند؛
- ❖ خانواده های خوشبخت و موفق، اغلب بدون واژه با هم سخن می گویند، به حرفهای یکدیگر خوب و با توجه گوش می دهند؛
- ❖ با هم بودن از مشخصات بارز خانواده های خوشبخت و موفق است. آنها در برنامه روزانه خود ساعاتی را برای گردهمایی در نظر می گیرند؛
- ❖ همه خانواده های موفق از سلامت روان برخوردارند؛
- ❖ مشکلات زندگی، اعضای خانواده های خوشبخت و موفق را به هم نزدیک و خانواده های ناموفق را از هم دور می سازد.

چند توصیه مهم در جهت انسجام خانواده

- ❖ صرف غذا در جمع خانواده چند بار در هفته؛
- ❖ رد و بدل کردن کلمات محبت آمیز هر چند کوتاه و ساده باشند، زیرا نیرو و بازتابشان ابدی و بی پایان است. محبتی که نثار دیگران می کنیم تنها گنجینه ای است که از آن بهره می بریم؛
- ❖ این را بدانیم که مادر و پدر افرادی نیستند که به آنان تکیه کنیم بلکه کسانی هستند که ما را از تکیه کردن بی نیاز می سازند؛
- ❖ جهت کاهش فشار و استرس روزانه وقتی را برای سکوت اختصاص دهیم و کاری را متناسب با جمع خانواده مانند کتاب خواندن، مراقبه، نماز، یوگا و ... انجام دهیم؛
- ❖ شرکت در خدمات اجتماعی، کمک به افراد بی خانمان و نیازمند و دیگر فعالیتهای اجتماعی یا عمومی که در جهت پرورش حس مسؤولیت فرزندان گام بسیار مفیدی است؛
- ❖ این را بدانیم تربیت «گفتنی» نیست بلکه «دیدنی» است، بچه ها از «گفتار» و «رفتار» درس می گیرند؛
- ❖ به فرزندان خود بیاموزیم که «اجازه ندهند خاطرات تلخ گذشته و نگرانیهای آینده، لحظه های حاضر آنان را نابود سازند».

سلامت روان خانواده از موارد مهم می باشد، پس چه خوب است که سرپرست خانواده اطلاعات کافی در مورد معیارهای سلامت روان و نشانه های خطر داشته باشد. خانواده موفق، هیچ گاه از مراجعه به مشاور خانواده یا روانپزشک خجالت نمی کشد و می داند که یاری خواستن از متخصصین، کمکی است برای رسیدن به هدف مقدس تشکیل یک خانواده سالم و خوشبخت.