

با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی و زناشویی تان کمک کنید!

خنده، یک واکنش هیجانی است که زندگی زیستی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. خنده در خانه، همچون آفتاب است، بنابراین اجازه ندهید هیچ روزی آسمان خانه تان، ابری و بدون ابراز شادی و لبخند بگذرد؛ حتی اگر با گرفتاری های زیادی دست به گریبان باشید. اما بدانید، پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید.

خانه جایی است که کودکان و والدین با فضای گرم آن پیوند دارند. مهر و محبت زوج ها در آن شکوفا می شود، بالندگی خانواده و پرورش فرزندان در آن شکل می گیرد و مامن و پناهگاه روح و جسم انسان است. خنده مانند خمیازه، واگیردار و مسری است. وقتی کسی می خندد اطرافیان او قادر نیستند مقاومت کرده و نخندند. خنده به بهبود و تقویت معاشرت و روابط خانوادگی و زناشویی کمک می کند.

خنده با ایجاد یک فضای امن و مثبت احساسی، باعث می شود تا افراد خانواده ارتباط نزدیک تری با هم پیدا کنند و از وجود یکدیگر لذت ببرند. از مدت ها قبل پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کرده اند که یکی از عوامل حیاتی برای قضاوت در مورد کیفیت رابطه زناشویی، اندازه گیری میزان خوش مشربی و شوخ طبعی در آن است. بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، قسمت نمایید. این کار روابط تان را با دیگران پربارتر می کند.

برخورد همراه با یک لبخند با اعضاء خانواده تان به شمارو حیه زیادی می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطفه و یا حتی به خودتان می خندید. در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی شما بیوندند. تبسم،

خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند، انجام آنها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند، و در واقع برای انجام آنها زمانی صرف نمی شود، در عین حال تبسم و خنده می توانند یک عادت مثبت باشد.

خانه ای که در آن صدای خنده و شادی شنیده نشود، بسیار بی روح و خسته کننده خواهد بود. همواره لبخند بزیندولحظه های با ارزشی رابه زندگی خوداضافه کنید.همیشه کوشش کنیدسخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانیدو محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید.هنگامی که در خانه به یکدیگر کمک می کنید تا زندگی شادی داشته باشید، رضایت خاطری پیدا می کنید که وصف ناپذیر است. به جای این که تلویزیون را روشن کنید یک بازی پر شور و شاد را با اعضای خانواده مشغول شوید. جشن گرفتن در تعطیلات به همراه اعضای خانواده همیشه شادی آفرین است.

اگر در یک رابطه زناشویی خنده وجود داشت باشد می توان نتیجه گرفت که آن ارتباط، سالم است. ما می توانیم با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی یا زناشویی مان اقدام کنیم ،به ویژه آن که می توان با این کار فرزندان شاد و بااعتماد به نفس پرورش دهیم. خنده ای که در خانه رشد کند یکی از نیازهای ضروری زوج های ناراحت و غمگین است. خنده نقش مهمی در پیوستن دل ها به یکدیگر دارد.

هدیه کردن شادی به دیگران، و به ویژه، به همسر و فرزندان، بزرگ ترین بخشش است. چنانچه بتوانید همسر و فرزندان خود را به شاد بودن و مفید بودن تشویق کنید، ارزشی که برای خود و آنان دارید، افزایش می یابد.خندیدن باعث پیوند انسان ها به یکدیگر می شود. ذهن گوینده و شنونده را با هم هماهنگ کرده و نشان می دهد که از نظر احساسی با هم موافق هستند. خنده فضای مثبت احساسی را به وجود می آورد و طرفین نیاز برقراری ارتباط نزدیک تری را نسبت به هم پیدا کرده و از وجود یکدیگر بیشترین لذت را می برند.

یکی از نتایجی که پژوهشگران به آن دست یافته اند حاکی از آن است که حتی گوینده ها خیلی بیشتر از شنونده ها از تأثیرات مثبت خندیدن بهره مند می شوند. خنده و شوخی، اضطراب و عصبانیت را از بین می برد و راه رسیدن به صمیمیت را هموار می سازد. مردها عاشق خانم هایی هستند که در حضورشان از ته دل می خندند!

توصیه های مهم:

- هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید. همیشه آماده خندیدن باشید. به ویژه به خودتان. از خودتان شروع کنید. منتظر نباشید تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند، برای ایجاد محیطی شاد، پیش رو باشید. شادی را به درون هر کاری تزریق کنید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید.
- صبح ها که از خواب بیدار می شوید، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...». زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است: که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و خوشبخت زندگی کنیم. کمی بیاندیشید زندگی خیلی کوتاه است.
- خنده را وارد زندگی کنید. با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی یا زناشویی تان اقدام نمایید. یکی از راه های ایجاد خنده، غلغلک دادن است. تنها تمام مردم از غلغلک خوش شان می آید. (چه غلغلکی ها و چه کسانی که آنها را غلغلک می دهند) بیشتر افراد معتقدند که این عمل نشانه ای از علاقه و محبت است.
- به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید. از حس شوخ طبعی برای حل مشکلات موجود در روابط زناشویی خود بهره گیرید. شوخ طبع و آرام باشید، حتی در شرایط مشکل زندگی می توانند بخندند و موضوعی خنده دار پیدا کنند. اجازه ندهید چیزی مضطرب تان کند. با خوش رویی، آرامش و شوخ

طبعی هیچ وقت اجازه ندهید چیزی اعصاب تان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون استرس و ناراحتی های روحی، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.

- بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت بگذارید. شادی و خنده خود را به تعویق نیندازید. شادی و تفریح را به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آورید. فردی خوش اخلاق و با نشاط باشید. در رفتار و کلام خود نشاط و شادابی را حفظ نمایید.
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و مزاح را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.
- سعی کنید به روی خوش و شاداب به همسر و اعضاء خانواده تان کمک کنید. سخاوتمندانه آنان را در شادی خود سهیم کنید و اجازه دهید که آن شادی، زندگی شما را روشن کند. خنده دار ترین لطیفه خود را برای همسر و فرزندان خود تعریف کنید.
- با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.
- برای تفریح کردن وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچوقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آنقدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آنقدر 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 بذله گو و بشاش باشید. با فرزندان خود بازی کنید و لحظات شادی را برای خود و آنان بیافرینید.
- سعی کنید با گذشته های تلخ تان خداحافظی کنید!

- خانه برای مرد و زن باید محل آرامش و محبت باشد. از این رو، خانه را هر روز برای همدیگر زیباتر کنید. در حضور فرزندان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید.
- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. شور و اشتیاق، بخش مهمی از زندگی و وسیله ای برای رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی است. یکی از بهترین عواملی که موجب می شود زندگی سالم و توانمندی داشته باشید، افزایش میزان توان و قدرت جسمی بدن می باشد. شما می توانید با انجام یک سری راه های ارزشمند عوامل محدود کننده نیل به این هدف را از میان بردارید. داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. به همسر و فرزندان تان شخصیت بدهید و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزد و با برخوردهای نادرست عزت نفس آنان را پایمال نکنید.
- شادی را در زندگی خود بیاموزید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می شوند فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید
- با همسر تان اوقات شادی را بگذرانید.
- از درون قلب تان لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما شکل می گیرد، درون چشم شما جاری و به بیرون از وجودتان تراوش کند. فراموش نشود کسانی که باد در دماغ دارند و لبخندشان از روی غرور است هیچ گاه معنای شادمانی و شوخ طبعی حقیقی را درک نمی کند.
- با لبی خندان قدم به خانه خود بگذارید!
- زندگی کنید و از حال لذت ببرید. اگر فکر می کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید، کمی به بدن و روح تان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهید.
- قدر پیش آمد های خوب زندگی تان را بدانید.

- سعی کنید در تمام طول هفته با همسر تان عاشقانه برخورد کنید. در ابتدای روز به روی یکدیگر لبخند بزنید. سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف همیشه روی خوش داشته باشید.
- خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید. به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست می دهد.
- روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید. در هنگام قدم زدن، لبخند را فراموش نکنید. این کار، مهم ترین داروی طبیعی افسردگی است!
- همیشه با روحیه ی خوب و شاد خانه تان را ترک کنید.
- شادی های تان را با اعضاء خانواده تان تقسیم کنید! لبخند بر لب داشته باشید. یک لبخند در روز همه احساسات نامطبوع را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که شما هم می توانید آن را امتحان کنید. لبخند شما به آنان نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی، شادابی و نشاط را برای تان به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به آنها خواهد شد. افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند.
- سعی نکنید خوشحالی را بخرید!
- اطراف تان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید. پژوهشگران دریافته اند که آنهایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد، رفت و آمد کنید.
- خوش رو باشید. خوش رویی، سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است.

- به معنویات اهمیت بدهید. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می‌بینند. عادت‌های شاد بودن مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده‌اند.
- اگر احساس می‌کنید که به تازگی کمتر از گذشته می‌خندید، شاید بهتر باشد که ارتباط خود را با افراد شوخ طبع و بامزه بیشتر کرده و از افراد بی‌حوصله و غمگین فاصله بگیرید!
- نا آرامی و نگرانی‌های تان را در زندگی کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می‌کنید، چند بار نفس عمیق بکشید و در این صورت به آرامش خواهید رسید.
- دفعه‌ی آینده که با همسر تان به مشکل برخوردید و شروع به جروب‌بحث نمودید در اتاق را به هم نکوبید و خارج نشوید. به جای آن شروع به غلغلک دادن همسر خود کنید! به خاطر بسپارید که قسمت‌های غلغلکی بدن به ترتیب حساسیت عبارتند از: زیر بغل، شکم، روی دنده‌ها، پا، زانو، گلو، گردن و کف دست‌ها. اگرچه این کار، مشکلات شما را به طور کامل از بین نمی‌برد، اما می‌تواند به منزله‌ی نقطه‌ی شروعی باشد تا شما دو نفر در کنار یکدیگر در رفع آنها بکوشید.
- نیمه‌پر لیوان آب را ببینید. خوش بینی، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آن می‌تواند به کاهش استرس (فشار روحی)، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می‌گیرید که نیمه‌پر لیوان را ببینید، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده‌اید.

منابع مورد استفاده:

۱- آنکه می‌خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار

۲- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم
تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۴- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

۵- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

۶- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

7-Benefits of making your baby Laugh, Kiddieco, 2019,
(<https://www.kiddieco.com>)

8-Laughter is the Best medicine, HelpGuide.org, 2019

9-Laughter is the best medicine: How to be happy and healthy as a
family, Bright Horizons Family Solutions, 2019,
(<https://www.brighthorizons.com/family-resources>)

10-Laugh yourself healthy, studies show humor-health link, American
Veterinary Medical Association, 2019,(<https://www.avma.org>)

11 -Managing conflict with Humor, HelpGuide.org, 2019

12-10 Miraculous reasons to smile more often, Reign Dental , 2018
, (<https://www.reigndental.com>)

13-The Benefits of Laughter, Assay Don Brow, Canadian Counselling
and Psychotherapy Association, 2019, (<https://www.ccpa-accp.ca>)

14-The Health benefits of laughter, Madeline R. Vann, Everyday
Health, 2019, (<https://www.everydayhealth.com>)

15-The importance of laughter in marriage, Corey,
(<https://smrnation.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com