

## خانه ای که در آن صدای خنده و شادی شنیده نشود، بسیار بی روح و خسته کننده خواهد بود!

### چگونه خانواده‌ای شاد و بانشاط داشته باشیم؟

خانواده، ابتدایی‌ترین بنیاد جامعه است و برای داشتن جامعه‌ای هدفمند و توانا، باید خانواده‌هایی شاد، پرامید و تلاشگر داشته باشیم. خنده، یک واکنش هیجانی است که زندگی زیستی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. 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 گرفتاری‌های زیادی دست به گریبان باشید. اما بدانید، پناهگاه گرم خانه شما زیباترین و لذت‌بخش‌ترین 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 زوج‌ها در آن شکوفا می‌شود، بالندگی خانواده و پرورش فرزندان در آن شکل می‌گیرد و محل امن و پناهگاه روح و جسم انسان است. خانواده باید برای اعضای خود احساس امنیت و عشق را به همراه بیاورد، به نحوی که آنها بتوانند خستگی‌ها و ناراحتی‌های‌شان را در آن رفع کنند و از دیداری‌یکدیگر و در کنار هم بودن، جانی دوباره پیدا کنند.

اعضاء خانواده باید بتوانند یکدیگر را به خوبی درک کنند و زنجیر نامرئی و درعین حال، ناگسستنی عشق و محبت در بین‌شان جریان داشته باشد. خانه ای که در آن صدای خنده و شادی شنیده نشود، بسیار بی روح و خسته کننده خواهد بود. هنگامی که در خانه به یکدیگر کمک می‌کنید تا زندگی شادی داشته باشید، رضایت

خاطری پیدا می کنید که وصف ناپذیر است. جشن گرفتن در تعطیلات به همراه اعضای خانواده، همیشه شادی آفرین است.

بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، تقسیم نمایید! این کار روابط تان را با دیگران پربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند با اعضای خانواده تان به شما روحیه زیادی می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطیفه و یا حتی به خودتان می خندید. در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی شما بپیوندند. 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 مسری و مثبت باشد.

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. همیشه برای بسیاری از بخشش های زندگی قدردان و سپاسگزار باشید.

والدین وظیفه اصلی تأثیرگذاری بر روی هر یک از اعضای خانواده در انجام کارهایی را دارند که موجب شادی در خانه می شود. تمام نکات بالا نشان می دهد که چگونه والدین، باید خانواده ای شادتر ایجاد کنند.

#### 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. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید!
- شادی های تان را با اعضای 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، طراوت و شادابی 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.

- همواره لبخند بزنید و لحظه های با ارزشی را به زندگی خود اضافه کنید. همیشه کوشش کنید سخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانید با انجام این کار، محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید.
- خوش رو باشید. خوش رویی، به ویژه در خانه سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است.
- اعضای خانواده باید در مواقع سخت برای همدیگر باشند. اگر هر یک از اعضای خانواده دوران سختی را پشت سر می گذارد، همه اعضای دیگر باید در آنجا باشند تا به آنها آرامش دهند. به عنوان والدین، اگر متوجه شدید که فرزندان تان راضی نیستند، با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان دهید که همه چیز خوب خواهد شد.
- در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندان خانواده مشکلی پیش می آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا فرزند احساس امنیت کند و بداند که آنها از هیچ محبتی برای حل مشکل فرزندان خود دریغ نمی کنند. همچنین، زن و شوهر باید در هر شرایطی برای کمک کردن به یکدیگر بشتابند و استحکام بخشیدن به روابط شان را بر هر چیز خارجی دیگر ترجیح دهند.
- هرگز خستگی ناشی از کار یا ناراحتی هایی که با افراد دیگر دارید را همراه با خود داخل خانه نبرید. از این پس بر خود وظیفه بدانید از لحظه ای که در خانه را بازمی کنید، با عشق و شادی و خاطرات قشنگ از دنیای بیرون، داخل خانه شوید. به خاطر داشته باشید همسر و فرزندان شما در صورتی انتظار آمدن

تان را می‌کشند که آنها را خوشحال کنید؛ در غیر این صورت، کسی از چند دقیقه زودتر خانه آمدن شما خوشحال نخواهد شد.

- زندگی کنید از حال لذت ببرید. اگر فکر می‌کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید، کمی به بدن و روح تان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهید.

- در زندگی زناشویی تان شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. باید خود را علیه بی‌حالی و بی‌حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده تان افزایش دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامیدکننده، همچون موریانه‌هایی، ریشه‌های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.

- به یکدیگر ابراز محبت کنید. این که شما فردی دلسوز و فداکار برای خانواده هستید، بسیار ارزشمند است، اما این را بدانید که صرف زحمت کشیدن و تلاش شبانه‌روزی برای آنها، کافی نیست. شما باید گهگاهی در کلام هم به آنها ابراز لطف و محبت کنید. به اعضای خانواده تان بگویید که دوست شان دارید و تا چه اندازه برای شما مهم هستند. افراد خانواده محبت کردن را از یکدیگر یاد می‌گیرند و فرزندان در آینده می‌توانند با توشه این محبت، زندگی نویی بسازند. متأسفانه پدران و مادران زیادی بوده‌اند و هستند که به معنای واقعی، والدینی زحمتکش برای فرزندان خویش هستند، اما چون اهل محبت کلامی نیستند، فرزند هیچ‌گاه نتوانسته آن طور که باید مهر آنها را درک کند.

- تصمیم مشترک بگیرید. وقتی تصمیم مهمی در خانواده گرفتید، با همه تماس بگیرید و صحبت‌های هر شخص را بشنوید. این روشی است که باعث اتحاد و خوشبختی می‌شود؛ زیرا همه اعضای خانواده می‌دانند که نظرات آنها مهم است.

- سعی نکنید خوشحالی را بخرید. اگر شما بخواهید از وضعیت مالی، خود را نجات دهید پول خیلی به شما کمک می کند، اما تحقیقات نشان داده است کسانی که زیاد در پی جنبه های مادی هستند نسبت به کسانی که نیستند بیشتر احساس ناراحتی دارند و از خانواده، دوستان و حتی سلامتی شان ناراضی هستند.
- اطراف تان را با خویشان و دوستان شاد پر کنید. شادی و لذت، قابل انتقال است. 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.
- 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.
- شادی را در زندگی خانوادگی تان بیاموزید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی خود و اعضای خانواده تان می شوند فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید.
- شوخ طبع و آرام باشید، حتی در شرایط مشکل زندگی می توانید بخندند و موضوعی خنده دار پیدا کنند. اجازه ندهید چیزی در زندگی 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 (فشار روحی) غلبه کند.
- برای تفریح کردن اعضای خانواده تان وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچ وقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آن قدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آن قدر 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 شوخ طبع و شاد باشید!

- وقت خانواده فواید زیادی دارد و خوشبختی یکی از آنهاست. همیشه اعضای خانواده را دور هم جمع کنید تا اوقات با کیفیتی را سپری کنند. گاهی اوقات در حالی که همه در هنگام نهار خوردن می باشند، شمامی توانید درباره چیزهای جالب بحث کنید که باعث می شود همه از آن لحظه، لذت ببرند. این یک روش عالی برای ایجاد هرگونه عشق در خانواده است.
- به سنت‌های خانوادگی احترام بگذارید. شاید در دوره قدیم کسی باور نمی کرد کار به جایی برسد که خوردن وعده‌های غذایی به همراه خانواده، نوعی سنت تلقی شود، اما در هر صورت امروزه در این دنیای تکنولوژیک، این وضع پیش آمده است.
- سعی کنید تاجایی که ممکن است وعده‌های غذایی تان را همراه اعضای خانواده بخورید. افطارها را پیش آنها باشید.
- اگر خانواده تان دسته جمعی به مهمانی می روند، شما هزار و یک دلیل برای نرفتن، نیاورید و در این رفت و برگشت کوتاه و پرخاطره، آنها را همراهی کنید.
- مسافرت‌های خانوادگی را از دست ندهید.
- روزهای مخصوص پدر، مادر، و تولدها را جشنی کوچک اما پرمهر بگیرید. در این مناسبت‌ها، فردی که به افتخارش جشن گرفته‌اید خوشحال می شود و نوعی احساس دین نسبت به دیگران خواهد داشت؛ پس آنها را از دست ندهید.
- همیشه با روحیه ی خوب و شاد خانه را ترک کنید.

- ارتباط خود را با اعضاء خانواده تان گسترش دهید. اگر می خواهید خانواده ای شاد ایجاد کنید ، برقراری ارتباط مداوم بسیار حیاتی است. در زمان های سخت و خوب باید در خانواده ارتباط برقرار باشد.
- از جنگ و دعوا بپرهیزید! پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را آشفته کند، دیگر محیط خانه برای اعضا ، دوست داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه ای که پدر و مادر با هم مرتب دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت، مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، زود رنج یا مردم گریز تبدیل خواهند شد. به طور کلی در حضور فرزندان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید.
- به جای این که تلویزیون را روشن کنید یک بازی پر شور و شاد را با اعضاء خانواده تان مشغول شوید.
- مرز هایی سالم، تعیین نمایید. به فرزندان خود اطلاع دهید که چرا محدودیت تعیین می کنید. به آنها بگویید این برای ایمنی آنها است. به این ترتیب ، آنها با کمال میل به هر مرزی که شما تعیین می کنید احترام می گذارند.
- قدر پیشامد های خوب زندگی تان را بدانید.
- 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.
- برای فرزندان تان قصه های قدیمی بگویید. بچه های شما قصه های قدیمی را کاملاً دوست دارند و علاقه مند می باشند که از کودکی خود داستان های خنده دار بشنوند. فقط باید در این مورد

زیاده روی نشود تا نظرشان درباره شما خراب نشود. به اشتراک گذاشتن گذشته تان، به آنها کمک می کند تا به شما نزدیک تر باشند.

- سعی کنید با گذشته های تلخ تان زندگی تان خداحافظی کنید!
- برابری را رعایت کنید. هرگز و به هیچ دلیلی بین افراد خانواده تبعیض قائل نشوید و به همه به شکلی یکسان محبت کنید. افراد خانواده باید به طور مساوات از هر نعمتی بهره ببرند؛ پس اگر چیزی را برای کسی تهیه می کنید، به فکردیگران هم باشید. همه اعضای خانواده را در نظرخواهی ها شرکت دهید. دلیلی ندارد اگر یکی از فرزندان خانواده مشغول تحصیلات عالی در دانشگاه است و دیگری نتوانسته دیپلم بگیرد، نظر فرزند درس نخوانده ارزش کمتری از فرد تحصیل کرده، داشته باشد. خانواده، کانون محبت و عشق است و رعایت برابری به اعضای آن احساس امنیت می بخشد.
- به طور منظم باهم غذا بخورید. در گذشته ای نه چندان دور، دور هم نشستن و باهم غذا خوردن یکی از اصول ثابت خانواده ها بود. باهم غذا خوردن اهمیت، معنی و کارکرد زیادی دارد. مهم تر از همه این که اعضاء خانواده همدیگر را می بینند و باهم حرف می زنند و از احوال یکدیگر باخبر می شوند. امروزه به دلیل وضعیت کار و تحصیل، شاید مقدور نباشد که با اعضاء خانواده خود، تمام وعده های غذایی در کنار هم باشید، اما حتی الامکان سعی کنید که حداقل یک وعده در روز را باهم غذا بخورید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و موبایل ها را کنار بگذارید. هرگز بچه ها را عادت ندهید که موقع تماشای تلویزیون غذا بخورند، وگرنه دیگر هیچ وقت آنها را سر سفره پیدا نخواهید کرد. زمان وعده های غذایی، فرصتی ارزشمند برای دیدن همدیگر، صحبت کردن و استراحت است. این فرصت را هرگز از دست ندهید.

- نظرات خود را با هم در میان بگذارید. به عنوان والدین، سعی کنید که همیشه نظر اعضای خانواده را در زمینه‌های مختلف جویا شوید. نظرخواهی از کودکان، نوجوانان و جوانان تأثیر زیادی در عزت نفس آنها خواهد داشت.
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می‌تواند در هر موقعیتی، شادی و نشاط را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی، به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.
- برای تصمیم‌گیری در هر موردی سعی کنید نظر تک‌تک افراد خانواده را بپرسید. منظور این نیست که حتماً بر طبق نظر آنها تصمیم بگیرید. تصمیم‌هایی را خودتان، به عنوان والدین، بگیرید، اما سعی کنید نظر آنها را هم به دقت بشنوید و دلایل‌شان را بررسی کنید و اگر نظر آنان مفید بود، در تصمیم‌گیری خود از آن استفاده کنید. این کار به آنها این پیام را می‌دهد که شما برای نظرشان احترام قائل هستید و بدین ترتیب حس با ارزشمند بودن و عزت‌نفس را در آنان تقویت می‌کنید.
- بعضی تصمیم‌گیری‌ها را بر عهده‌ی فرزندان خود بگذارید. مثلاً برای صرف شام قرار است بیرون بروید. تصمیم در مورد این که در کجا غذا بخورید را به آنها واگذار کنید، اما باز هم دلیل‌شان را بررسی کنید. این نوع مشارکت در اظهارنظر و تصمیم‌گیری، توانایی افراد در برقراری ارتباط، صحبت کردن، استدلال کردن و تصمیم‌گیری را، به ویژه در کودکان، بسیار تقویت می‌کند.
- فرصت‌های شاد بودن را به حداکثر برسانید. بهتر است که در خانه از هر فرصتی برای شاد بودن استفاده کنید. می‌توان به بهانه‌های مختلف جشن و سرور مختصری برپا کرد. بهتر است این اندیشه را به فرزندان خود منتقل کنید که خندیدن و شاد بودن دلیل نمی‌خواهد. هیچ‌گاه شادی را در ذهن آنها با داشتن امکانات خاص پیوند نزنید و شرطی نکنید، در غیر این صورت آنها همیشه برای شاد بودن شرط و شروط خواهند گذاشت، مثلاً فقط اگر فلان اسباب‌بازی را داشته باشم، شاد می‌شوم. فقط اگر در فلان

رشته قبول شوم، خوشحال می‌شوم. فقط اگر فلان کار را به دست آورم، خوشحال خواهم شد. فقط اگر با فلان کس ازدواج کنم، خوشبخت می‌شوم. این شرط گذاشتن برای شادی و خوشبختی، یکی از دلایل اصلی غمگینی و افسردگی بسیاری از آدم‌هاست؛ از این رو، سعی کنید که خنده و شادی را به عادت روزمره تبدیل کنید و هیچ فرصتی را برای شاد بودن در کنار همدیگر، از دست ندهید.

- صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، 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.
- با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.
- گاهی اعضاء خانواده تان را شگفت‌زده کنید! گهگاهی، موقعیت‌هایی ایجاد کنید تا اعضای خانواده تان را شگفت‌زده نمایید. با بالا رفتن سن، لذتی که از سخاوت و بروز احساس به دست می‌آوریم به مراتب بیشتر از لذتی است که از منتظر ماندن و دریافت کردن نصیب‌مان می‌شود؛ بنابراین وقتی که در موقعیتی غیرمنتظره و شگفت‌آور هدیه‌ای دریافت کنیم، هیجان و لذت فوق‌العاده‌ای برای ما خواهد داشت. این نوع حرکات، خانواده را به شدت باهم صمیمی و نزدیک نگاه می‌دارد. گاهی موارد، بانجام این نوع رویدادهای خوشایند غیرمنتظره، موجب ایجاد هیجان و شگفتی در خانواده تان شوید.
- خانواده خود را تحسین کنید. از خود بپرسید که آیا برای تعریف و تحسین از خانواده خود، نیاز به فرصت یا شرایط خاصی است؟ از اعضاء خانواده خود چه انتظاری دارید؟ آیا به عنوان پدر و مادر از فرزندان خود بیش از اندازه انتظار دارید؟ آیا آنها را تحت فشار قرار داده‌اید تا به دست آوردی برسند و آیا از این راه، می‌خواهید احساس غرور و رضایت کنید؟ هر قدر که سطح توقع کمتری از فرزندان خویش درباره‌ی هم سویی آنها با خواسته‌های ما وجود داشته باشد و آنان را در جهت علایق و استعدادهای خودشان تشویق

کنیم، بی‌شک نتایج بهتری حاصل خواهد شد. اگر انتظار بیش از حد از فرزندان خود داشته باشیم، با این کار فشار و استرس زیادی را به آنان تحمیل کرده‌ایم. این نوع وابستگی برای هر دو طرف مخرب است. همیشه به خاطر داشته باشید که آنان انسان‌های مستقلی هستند و وظیفه‌ی شما صرفاً «محبت، حمایت و رهاکردن» است. پس باید آنها را همان‌طوری که هستند بپذیریم و به جای این که به دنبال فرصتی برای انتقاد و کشف اشکال باشیم، از هر فرصتی برای تحسین و تمجید از خانواده خود استفاده کنیم.

- نسل‌ها را به یکدیگر متصل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که بیشتر در مورد موفقیت‌ها و شکست‌های خویشاوندان می‌دانند، انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و بهتر می‌توانند اثرات استرس را تعدیل کنند.

- برای شادی خانواده از گفتن " شما " خودداری کنید. جیمز، روانشناس دانشگاه می‌گوید از " ما " به جای " شما " استفاده کنید.

- در ارتباطات بهتر شوید. از ساعت ۶ بعد از ظهر تا ۸ بعد از ظهر، از بحث‌های سخت اجتناب کنید. دو روانشناس در شیکاگو مصمم هستند که این دوساعت پراسترس‌ترین زمان روز است، چون والدین روز پر تنش را می‌گذرانند، بچه‌ها خسته هستند و اعضای خانواده در خانه به هم می‌رسند. بحث‌ها را به سه دقیقه محدود کنید و بیش از آن ادامه ندهید. جان از دانشگاه واشنگتن، دریافت که مهم‌ترین نکات در هر بحثی را می‌توان در سه دقیقه اول یافت. بعد از آن، افراد اغلب حرف‌های خود را با صدای بالاتر تکرار می‌کنند.

- هیچ‌گاه یکدیگر را تغییر ندهید. کارشناسان می‌گویند عادات و رفتارهایی که الان آزاردهنده و ناخوش آیند به نظر می‌رسند، همان‌هایی بوده‌اند که شما را به سمت همسرتان جذب کرده‌اند. پس هیچ وقت

نباید سعی کنید آنها را تغییر دهید. درمانگرها معتقدند زوج‌های موفق، آنهایی هستند که تفاوت‌های خود و شریک‌شان را می‌شناسند و آنها را درک می‌کنند.

- همدیگر را تحسین کنید. کارشناس روابط انسانی، جان گاتمن، دریافت که شادترین زوج‌ها آنهایی هستند که قدرشناسی‌شان از یکدیگر را حتی با نگاه محبت‌آمیز، یا نوازش ابراز می‌کنند. اگر همسر شما پدر یا مادر خوبی است، یا خوش‌فکر و خلاق است، یا هر ویژگی مثبت دیگری دارد، به او بگویید او را تحسین کنید.

- گذشته را بازبینی کنید. بهترین زوج‌ها، با فراموش کردن قسمت‌های بد گذشته و تمرکز روی زمان‌ها و خاطرات خوب و مثبتی که با هم داشته‌اند، تاریخ را دوباره می‌نویسند.

- شنونده‌ی خوبی باشید. گوش دادن به گله‌ها و شکایت‌های شریک‌تان، از اصول ضروری برای هر رابطه‌ی طولانی‌مدت است. مهم‌ترین نکته در این موقعیت‌ها این است که هیچ‌وقت طرف کسی را نگیرید که همسرتان از او شکایت دارد، یا همسرتان را ناراحت و عصبانی کرده است.

- خیلی هم راحت و خودمانی نباشید. اگرچه پوشیدن لباس راحتی و لم‌دادن و تماشای تلویزیون می‌تواند خیلی دلچسب و راحت باشد، اما این را به روال هر روزتان تبدیل نکنید. شادترین زوج‌ها، آنهایی هستند که با هم قرار می‌گذارند، از ظاهر هم تعریف می‌کنند و با هم کارهای سرگرم‌کننده و جالب انجام می‌دهند تا عشق و جاذبه و احساس‌شان را نسبت به هم حفظ کنند.

- کارهای خانه را با همدیگر انجام دهید. یکی از رایج‌ترین دلایل جروب‌بحث در هر رابطه‌ای، انجام کارهای خانه است. بنابراین، برای اجتناب از مشاجرات و بحث و جدل‌ها بر سر اینکه چه کسی ظرف‌ها را بشوید، آن را با کمک هم انجام دهید. کارشناسان معتقدند انجام کارهای منزل با همدیگر، از جمله

پرداخت قبوض، اتوکردن لباس‌ها و شستن ظرف‌ها، مثل انجام مراسم مذهبی است و می‌تواند هر رابطه‌ای را تقویت کند.

- با هم ورزش کنید. دکتر جین گریر، می‌گوید با هم ورزش کردن، کلید شاد زیستن در زندگی زناشویی و از نشانه‌های رابطه‌ی سالم است. حتی اگر شما روی تردمیل مشغول دویدن هستید و او در سالن بدن‌سازی است، باز هم این بهترین راهی است که می‌توانید عصبانیت‌ها و ناراحتی‌های تان را با هم دور بریزید در حالی که ذهن و جسم تان را سالم نگه می‌دارید. پیاده‌روی هفتگی داشته باشید. دکتر جین گریر، معتقد است همه‌ی زوج‌ها باید به‌صورت هفتگی، یک وعده پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای با هم داشته باشند. به‌نظر او این بهترین روش برای وقت‌گذراندن با یکدیگر و قرارگرفتن در جریان کار و زندگی همدیگر و رهایی از تنش‌های زندگی روزمره است.

- روزانه با هم شام بخورید. از فعالیت‌های خود، وقت صرف کنید و به عنوان یک خانواده با هم شام بخورید. درباره روز خود صحبت کنید، بایکدیگر ارتباط برقرار کرده و درمورد برنامه‌های آینده تان بحث کنید. این یک روش عالی برای والدین و بچه‌ها است تا در زندگی یکدیگر درگیر شوند.

- خانواده‌های خوشبخت و شاد در مورد اینکه چه کسی باید چه کاری انجام دهد نمره نمی‌گیرند. در عوض، همه آنها مایل به انجام وظایف و مسئولیت‌های خانه هستند. روشن کنید که همه باید سهم خود را انجام دهند، زیرا این بخشی از خانواده بودن است.

- درپناه خدا خانواده‌ای سالم و شاد داشته باشید. یکی از مهمترین و بهترین راهکارها برای داشتن یک خانواده شاد و بانشاط، این است که والدین از هر پیش‌آمدی که به خواست خدا برای شان روی می‌دهد، راضی و خرسند باشند و از فرزندان شان هم بخواهند که این حقیقت را بپذیرند. چراکه رضایت به قضا و قدر الهی، چنان آرامش و نشاطی در خانواده به وجود می‌آورد که همه اعضاء آن خانواده

،احساس خوشبختی کنند. احساس رضایت از اراده الهی، باعث می شود که افراد خانواده، بایدها و نبایدهایی را که خداوند برای آنها تعیین کرده، بپذیرند و برای کسب موفقیت فردی و خانوادگی خودشان تلاش کنند تا به خواست خدا، نتیجه تلاش های آنان به ثمر برسد.

- از فعالیت های یکدیگر حمایت کنید. خواه در حال تماشای یک بازی فوتبال باشید و یا اینکه گروه را تشویق کنید ، خانواده های خوشبخت و شاد، از تلاش های یکدیگر حمایت می کنند. با حمایت از تلاش های هر یک از اعضای خانواده برای رسیدن به اهداف شخصی ، به یکدیگر کمک کنید تا موفق شود.

- برای داشتن خانواده شاد به آنها بگویید که دوست شان دارید."دوستت دارم"، قدرتمندترین و تاثیرگذارترین جمله ای است که یک نفر می تواند به طرف مقابل خود بگوید. اما معمولاً پس از گذشت مدتی از زندگی مشترک ،این جمله کمتر و کمتر در میان همسران شنیده می شود. شما می توانید این جمله را به شیوه های متفاوتی ابراز کنید، اما همیشه از نوع کلامی آن نیز استفاده کنید. البته، باید این جمله را با تمام وجود ابراز کنید. سعی کنید در این مورد، نقش بازی نکنید ویا افراد خانواده تان را فریب دهید؛ بنابراین اگر احساس علاقه ی واقعی به همسر یا فرزند تان را ندارید، به طوری که نمی توانید به شکل صادقانه و از صمیم قلب این جمله را به آنها بگویید. باید روی خودتان کار کنید و شاید بهتر باشد از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.گفتن این جمله تأثیر بسیار زیادی در تقویت روابط خانوادگی دارد. با این حال، بسیاری از افراد اهمیتی به آن نمی دهند. به دلایل مختلف،بسیاری از مردم در گفتن این جمله به عزیزان خود مشکل دارند و برخی نیز آن را فراموش می کنند. این افراد معمولاً نمی دانند که بیان مکرر این جمله در تقویت روابط، صمیمیت و استحکام خانواده چه قدر مهم است.

- قوانین شفاف ایجاد کنید. خانواده های خوشبخت و شاد، نیاز به قوانین مشخصی در مورد انتظارات و رفتارهایی دارند که قابل تحمل نیستند. نوشتن لیست قوانین و نمایش آنها در خانه می تواند مفید باشد. قوانینی ایجاد کنید که بر اهمیت احترام با یکدیگر تأکید کند. هر یک از اعضاء خانواده را به مشارکت در تنظیم قوانین خانه تشویق کنید.
- تفاهم داشته باشید تا خانواده، شاد و موفق باشند. برای اینکه زندگی پرنشاطی داشته باشید همه افراد خانواده باید یکدیگر را درک کرده و به خواسته های هم توجه کنند. در واقع تفاهم و همدلی، از شروطی است که در خانواده شاد نقش مهمی ایفا می کنند. البته این تفاهم و همدلی در صورتی به وجود می آید که هر یک از اعضاء خانواده، پدر و مادر و فرزندان، یکدیگر را به درستی بشناسند و به هم احترام بگذارند. درک متقابل افراد خانواده از نیازهای یکدیگر و اهمیت دادن به آن، بر روحیه و اخلاق آنها اثر می گذارد و شادی و آرامش را به همراه خواهد داشت.
- جلسات خانوادگی منظم برگزار کنید. جلسات خانوادگی را حداقل هر ماه یک بار تنظیم کنید. در مورد آنچه به خوبی پیش می رود بحث کنید و در کنار یکدیگر به عنوان یک خانواده در رفع مشکلات، کار کنید. از آن به عنوان زمانی برای مدیریت تقویم خانواده، یا نیازهای تأمین نشده استفاده کنید. این یک روش عالی برای آموزش مهارت های حل مسئله به فرزندان است، در حالی که با هم مشکلات را حل می کنید.
- آرام باشید. همه چیز نباید یک وضعیت وحشت زده و استرس زا باشد. سرعت خود را کم کنید و زمانی را برای استراحت اختصاص دهید. با این کار همه افراد خانواده تان، شاد و سلامت بیشتری خواهند داشت.

## منابع مورد استفاده:

۱- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

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

۳- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۹

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, 2021, (<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>

13-10 Secrets to have an amicable and happy family, Amy Morin, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

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

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

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

17-5 Tips for a healthy, happy family life, Brain Balance Achievement Centers, 2021, (<https://www.brainbalancecenters.com>)

18-Top ten tips for a happier family, Hasan Gunes, Sortra , 2020, (<https://www.sortra.com>)

19-10 Ways to make Your Family Laugh More Family First, 2020 (<https://www.allprodad.com>)

---

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱