

با فرزندان خود شاد و مهربان باشید.

خانواده بر پایه ارتباطات صمیمانه استوار است، در واقع دسترسی به خانواده استوار و شاد در صورتی امکان پذیر است که روابطی دوستانه همراه با عشق و احساسات صمیمانه وجود داشته باشد. ارتباطات خانوادگی مناسب، بر پایه عشق دو طرفه، روابط صمیمانه افراد خانواده با یکدیگر و شریک یکدیگر بودن در غم ها و شادی ها (از لحاظ احساسی و مالی) می باشد. خانواده ای که فاقد این گونه ارتباطات مستحکم و مناسب باشد، در واقع بویی از وفاداری، امنیت و صمیمیت نبرده است و با شکست روبه رو خواهد بود.

خانواده ای با ارتباطات دوستانه واقعی، به طور اتفاقی شکل نمی گیرد، بلکه به وسیله نگرش ها و رفتارهای افراد خانواده در قبال یکدیگر شکل گرفته و پرورش می یابد. روند ایجاد و گسترش صمیمیت و احساسات گرم در خانواده، بر این اساس که افراد خانواده با یکدیگر صحبت کنند، حرف های یکدیگر را بشنوند، ارتباط نزدیک با هم برقرار کند و بازی و سرگرمی های مفید داشته باشند.

خانواده ای که وقت کافی صرف اینگونه فعالیت ها نکند، به احتمال زیاد در ایجاد احساسات واقعی و نیازهای عاطفی تک تک افراد خانواده دچار مشکل خواهد شد و نمی تواند این نیازها را در چنین موقعیتی تامین نماید. خانواده های خوشحال با ارتباطات سازنده و نزدیک، متوجه فراغت از کار و دیگر مسئولیت ها در زندگی گردیده اند. در یک خانواده صمیمی، اعضای خانواده هم از تغذیه جسمانی و روانی، هم سرگرمی و شوخی برخوردار هستند.

برای ایجاد صمیمیت در خانواده وقت و زمانی را صرف کنید. یکی از مهم ترین گام ها در راه کاهش فشار روحی و افزایش شادی و نشاط در منزل، در نظر گرفتن فرصتی برای کارهای خانوادگی و به خصوص برای فرزندان است. زمان، سرمایه ای باارزش است. اولین اقدام برای ایجاد خانواده هایی هم بسته واستوار، این است که افراد برای یکدیگر و فرزندان خود وقتی را در نظر بگیرند.

بسیار دیده می شود که خانواده ها در انجام این عمل ساده، ولی مهم ناکام می مانند و نمی توانند وقت و زمان مفیدی را صرف استراحت و فعالیت های خانوادگی شادی آور نمایند؛ به ویژه این ناتوانی در خانواده هایی بروز می کند که تحت فشارهای روحی و نیازهای جدی مالی قرار دارند. هر خانواده نیازمند این عادت است که زمانی را صرف تفریح و بازی بنماید بدون این که در این لحظات شادی بخش، احساس گناه کند.

وقتی خنده به خانواده تان و به ویژه در بین فرزندان تان راه پیدا کند، همه شما خوشحال تر و پرشورتر می شوید و خاطراتی به یادماندنی می سازید. شادی، محیط خانواده را گرم و صمیمی می کند. خانواده ای با ارتباطات دوستانه واقعی، به طور اتفاقی شکل نمی گیرد، بلکه به وسیله نگرش ها و رفتارهای افراد خانواده در قبال یکدیگر شکل گرفته و پرورش می یابد.

روند ایجاد و گسترش صمیمیت و احساسات گرم در خانواده بر این اساس که افراد خانواده با یکدیگر صحبت کنند، حرف های یکدیگر را بشنوند، ارتباط نزدیک با هم برقرار کند و بازی و سرگرمی های مفید داشته باشند. خانواده ای که وقت کافی صرف اینگونه فعالیت ها نکند، به احتمال زیاد در ایجاد احساسات واقعی و نیازهای عاطفی تک تک افراد خانواده دچار مشکل خواهد

شد و نمی تواند این نیازها را در چنین موقعیتی تامین نماید. خانواده های خوشحال، با ارتباطات سازنده و نزدیک، متوجه ضرورت فراغت از کار و دیگر مسئولیت ها در زندگی کرده اند.

فقدان شادی و روابط غیردوستانه با اعضای خانواده، محیط را سرد و بی روح و فرزندان را افسرده و پرخاشگر می سازد؛ بنابراین با اعضای خانواده خود رفتار خوبی داشته باشید. با توجه به فرزندان خود، رفتار خوبی با آنان داشته باشید. توجه به اعضای خانواده و شاد بودن با آنان، از مهم ترین هنرهای شادزیستن است. فراموش نشود که شادی تنها محصول فرعی از نحوه برخورد شما با دیگران است.

شوخی و خنده باعث می شود که فرد در مواقع ناامیدی و مشکلات زندگی، جایگاه واقعی خود را حفظ کند و از پا نیفتد. در واقع شوخی موجب می شود که عدم توافق و برخوردهای متضاد از بین برود و باعث کاهش عصبانیت در موقعیت های پرتشنج می گردد. لبخند در برابر انتقادهای اعضای خانواده، مشکلات را حل کرده و دوستی و همدلی را بسیار افزایش می دهد. لطیفه ها، به شرطی که توهین آمیز و زشت نباشد بسیار خوب هستند. فراموش نکنید، که انجام این کارها، شما را در فعال کردن اثر درمانی خنده در زندگی خانوادگی تان، یاری خواهد کرد.

توصیه های مهم:

- در برخورد با افراد خانواده و به خصوص فرزندان خود رفتاری پرمهر داشته باشید.
- تمام مدت کوشش کنید، با اعضای خانواده خود صحبت های شیرین و آرام داشته باشید تا محیط خانوادگی آرام و مطلوبی داشته باشید.

- به فرزندان تان عشق بورزید. بچه ها با ارزش ترین چیز در دنیا هستند. در واقع آنها آینده ی ما هستند. پس در نشان دادن عشق و علاقه خود به آنها دریغ نکنید. هر چه فرزند شما عشق و محبت بیشتری رادریافت کرده و تجربه کند، بعدا در زندگی آینده اش می تواند عشق بیشتری را نشان دهد. چه بسا که این راهی برای ساختن جهانی بهتر، برای زندگی باشد.
- چنانچه شما علاقمند هستید مورد علاقه همسر و فرزندان تان باشید، باید بنشینید و فکر کنید که چه کارهایی از شما ساخته است تا آنها را خوشحال تر سازد.
- سعی کنید فضای خانواده خود را آرام کنید. به به همسر و فرزندان تان و نزدیک شوید کاری کنید که رابطه شما با آنان، موثر و مفید واقع شود. همه تلاش تان را انجام دهید تا در خانه شما، آرامش برقرار شود. [1]
- هنگامی که برای مدت زیادی خانواده خود را ندیده اید و یک باره آنها را مشاهده می کنید با تمام وجود احساس خود را از دیدن آنها بیان دارید.
- با همسر و فرزندان تان به گونه ای رفتار کنید که پس از ترک آنها، از بودن با شما لذت برده و شادی در وجودتان باقی بماند. مطمئن باشید که خودتان هم با مشاهده این رفتار زیبا، چنین احساسی پیدا خواهید کرد.
- برای تفریح کردن اعضاء 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 آن قدر 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! [1]

- زیباترین احساسات و علاقه های خود را با همسر و فرزندان تان تقسیم کنید. اجازه دهید که آنها نیز در شادی های تان شریک باشند.

- شادی های تان را با همسر و فرزندان 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. [2]

- خوش رو باشید. خوش رویی، به ویژه در خانه سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است. [1] سعی کنید باروی خوش و شاداب به همسر و فرزندان 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. [2]

- تا می توانید در خوشبختی و شادکامی همسر و فرزندان خود تلاش کنید.

- با کودکان خود بازی کنید. کودکان واقعا می دانند چگونه بازی کنند و بخندند.

- نظرات خود را باهم 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. [1]
 - در حضور فرزندان تان، از کلمات و عباراتی که بار محبت و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید. [2]
 - در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندان مشکلی پیش می‌آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا فرزند احساس امنیت کند و بداند که آنها از هیچ محبتی برای حل مشکل فرزندشان دریغ نمی‌کنند. [1]
 - همیشه فرزندان خود را دوست داشته و آنان را در آغوش بگیرید و ببوسید.
 - با فرزندان خود، خوب رفتار نموده و آنان را خوشحال سازید.
 - هرگز اجازه ندهید که غفلت از مهربانی به فرزندان خود، رابطه شما را با آنان تخریب کند.
- منابع مورد استفاده:**

1- [1] از خانواده تان حمایت کنید. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2- آنکه می‌خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

3- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

4- [2] خانه خودرابه یک مکان شاد تبدیل کنید!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

5- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم

تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

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

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

8- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز،

شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰

9- نهال دوستی به نشانید. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای زنان، سال دوم، شماره ۱۷،

نیمه آبان، ۱۳۸۵

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

11-How to be a good father: Tips & advice for dads, Bright

Horizons Family Solutions, 2021,

(<https://www.brighthorizons.com>)

12-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>)

13-Laugh yourself healthy, studies show humor-health link, American Veterinary Medical Association, 2019

(<https://www.avma.org>)

14-10 Secrets to have an amicable and happy family, Amy, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

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

16-The keys to a successful marriage, 2019 University of - Rochester Medical Center Rochester, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

17-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

18-Tips for becoming a better husband, Family First, 2021 (<https://www.allprodad.com>)

19 -10 Tips for new dads, WebMD LLC, 2021 (<https://www.webmd.com>)

20-10 Ways to be a better dad, Melissa, National Fatherhood Initiative, 2021, (<https://www.fatherhood.org/>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir