

## والدین موفق و مهربان بودن، آرزوی همه بچه ها!

### شما هم می توانید پدر و مادری موفق و مهربان باشید، به شرطی که ...

یکی از مهم ترین و هیجان انگیزترین تصمیم ها در زندگی هر پدر و مادری، این است که اهداف موفقیت را برای فرزندان شان تعریف کنند. شما می خواهید فرزندان آن روزی پیش روی شما بنشینند و بگویند: "مادر، پدر از شما ممنونم که مرا در راه پرپیچ و خم زندگی راهنمایی کردید. به من کمک کردید تا توانایی هایم را بشناسم، از شما سپاسگزارم و متشکرم که شور و شوق و تعهد و عشق ورزیدن را به من یاد دادید".

والدین موفق فرزندان خود را در یافتن استعدادها و موهبت های خدادادی شان یاری می دهند. والدین مهربان و دلسوز، مسئولیت هدایت فرزندان شان را در زندگی می گیرند و آنها را به حال خود رها نمی کنند. بسیاری از پدران و مادران، از وضع ناهنجار روحی و جسمی فرزندان خود شکایت می کنند. در صورتی که اغلب آنان باید قبل از شکایت از وضع بد فرزندان خود، از بی مبالاتی ها و سهل انگاری های خودشان شکایت کنند!

فرزند شما مانند نهالی است که اگر از آن به خوبی مواظبت کنید، درختی بارور خواهد شد و چنانچه آن را در محیطی سراسر آلوده رها نموده و همچنان به امید او اهمیتی قائل نیستند. نباید انتظار داشته باشید که آنها در محیط آکنده از فساد، افرادی صالح و سالم به بار آیند. ما برای آموختن آشپزی، کامپیوتر، خیاطی و کارهای دیگر نزد متخصصین فن می رویم و از آنها مسائلی می آموزیم، ولی کمتر اتفاق می افتد که برای تربیت صحیح روح و جسم فرزندان خود از متخصصین تعلیم و تربیت مسأله بپرسیم.

برای ایجاد صمیمت 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.

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.

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.

### توصیه های مهم:

- به فرزندان تان عشق بورزید. کودکان 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 را دریافت کرده و تجربه کند، بعدها در زندگی آینده اش می تواند عشق بیشتری را نشان دهد. چه بسا که این راهی برای ساختن جهانی بهترو زندگی سالم تر باشد!
- به فرزندتان کمک کنید تا به اهداف شخصی اش دست پیدا کند.
- فرزندان خود را نیکو تربیت کنید. تربیت و پروراندن بچه ها باید بر اساس عشق و علاقه به آنها باشد.

- به زبان بدن خودتان توجه کنید. سعی کنید از حالات چهره‌ای که فرزندتان آن را حمل بر تمسخر و سرزنش می‌کند، خودداری کنید. در این مواقع چشم‌ها را نچرخانید و لب‌های تان را طوری به هم ندوزید یا طوری کج نکنید که فرزندتان تصور کند او را مسخره می‌کنید.
- در مواقع انتقاد، شخصیت فرزندتان را زیر سوال نبرده، بلکه حداقل از چند خوبی او تعریف کرده و سپس عمل ناپسند او را انتقاد کنید!
- با علاقه و محبت به نیازهای فرزندتان پاسخ دهید.
- زمانی که فرزندتان آمادگی دارد با او صحبت کنید. بزرگ‌ترین اشتباه را زمانی مرتکب می‌شوید که فرزندتان خود را برای رفتن به میهمانی دوستش آماده می‌کند و به او می‌گویید می‌خواهم با تو صحبت کنم. هر سخن جایی و هر نکته، مکانی دارد. اگر زمانی که فرزندتان حوصله و وقت کافی دارد با او صحبت کنید، بهتر نتیجه می‌گیرید.
- به فرزندتان خود بی‌قید و شرط عشق بورزید. عشق، هدیه بی‌چون و چرا است. به فرزندتان نشان دهید که آنها را در هر شرایطی دوست دارید و حمایت‌شان می‌کنید. در این صورت، آنها هنگام سختی‌ها و مشکلات با آرامش و احساس امنیت به شما پناه می‌آورند. فرزندتان شما برای تصمیم‌گیری و تجربه موارد جدید، نیاز دارند که آزاد باشند. آنها باید بیاموزند که در زندگی مسوولیت‌پذیر و مقاوم باشند. آنها اجازه دارند شکست بخورند و یا پیروز شوند، بدون اینکه قضاوتی درباره آنها صورت گیرد. اگر همه نیازها، امیدها و انتظارات فرزندتان خود را در یک کلمه خلاصه کنیم، آن کلمه عشق است!
- اعتماد به نفس را در فرزندتان خود شکوفا کنید.
- هنگامی که شما به عنوان والدین، دچار اشتباه می‌شوید سعی کنید با تدبر و تعقل به بررسی مشکل بپردازید و خود الگوی مناسب برای حل مشکلات باشید و مسوولیت اشتباه‌های تان را بپذیرید و با اثبات مسوولیت‌پذیری خود، می‌توانید به فرزندتان آموزش دهید، مسوول باشد تا نیز از این الگو مناسب، استفاده کند.

- نسبت به دوستان فرزند خود حساسیت و شناخت بالایی داشته باشید، زیرا گرایش او بر پذیرش شما در گروه همسالان و مشابهت آنان، از عوامل اصلی تربیت نوجوانان و جوانان است و این کار وقتی آسان می شود که با فرزندان مان دوست باشیم که مطمئنا به دوستان آنها نیز می توانیم نزدیک شویم.
- به فرزندان تان کمک کنید از اشتباه های خود درس بگیرند. اگر آن ها کار اشتباهی انجام دادند، شما باید به آن ها کمک کنید و به جای اینکه تنبیه شان کنید، به آن ها بگویید چرا و چطور باید از این رفتار در آینده اجتناب کنند. تلاش های فرزندتان را به طور مداوم تحسین کنید و در انتقاد کردن، مهربان رفتار کنید. طرز برخورد شما در طولانی مدت، عزت نفس او را رشد خواهد داد.
- مسائل مالی را به فرزندان تان آموزش دهید. این یکی از مواردی است که در آموزش های والدین نادیده گرفته می شود. شاید لازم نباشد که به یک کودک یک ساله شاخص سهام و تنوع آن توضیح دهید، ولی از همان سال های ابتدایی کودکی، باید به بچه ها یاد دهید که ارزش پول را بدانند و اینکه چگونه پس انداز کنند تا به هدف های خود برسند. اینکه چگونه پول را به دست آورند و چگونه آن را مدیریت کنند. شما که نمی خواهید فرزندتان را وقتی وارد دنیای دانش می شود همانگونه کوچک رها کنید؟ می خواهید؟!
- به شخصیت فرزندتان احترام بگذارید. حتی زمانی که قصد تربیتی دارید به او احترام بگذارید. بچه هایی که از پدر و مادر خود احترام می بینند، بیشتر به آنها احترام می گذارند. اگر کمی سخت گیری کردید، یا عصبانی شدید از او عذرخواهی کنید. همان طور که دوست دارید او با شما رفتار کند با او رفتار کنید.
- غذای خوب به او بدهید. پسرها رشد سریعی دارند و باید تغذیه درستی داشته باشند تا بدن سالم و قوی پیدا کنند. تا حد امکان برای پسر خود غذاها مقوی و سرشار از ویتامین و پروتئین تهیه کنید.
- تواضع و فروتنی را به او بیاموزید. هرگز پسر خود را خیلی مغرور و از خودراضی بار نیاورید. خیلی هم اعتماد به نفس را از او نگیرید. سعی کنید با مطالعه و کمک گرفتن از مشاوران پسری تربیت کنید که در عین ادب و تواضع، شخصیت و غرور خود را نیز حفظ می کند.
- به او شهادت حرف زدن بدهید. جامعه اصولا به پسرها اجازه نمی دهد تا احساسات خود را بیان کند. اما اگر مساله ای باعث آزار فرزند شما شد به او این شهادت را بدهید تا بتواند آزادانه حرف هایش را به شما بگوید. بیان احساسات، به هیچ عنوان رفتاری زنانه نیست. این موهبت را از پسر خود نگیرید.

- برای اینکه فرزندان تان از فرصت‌های مناسب رشد و تکامل استعداد‌های بالقوه‌شان درست بهره‌مند شوند و تبدیل به افرادی مؤثر و موفق در جامعه گردند، لازم است به کمک کارشناس‌های خبره، آگاهی آنان را بالا برده تا در مسیر مثبت و سازنده قرار گیرند. در غیر این صورت، فرزندان، گرفتار رفتار منفی و زیان‌بار که منشأ مشکل‌های گوناگون اجتماعی است، خواهند بود.
- به فرزندتان فرصت‌هایی دهید تا خود را نشان دهد. هر کودکی استعداد یا مهارت ویژه دارد. چرا به او اجازه نمی‌دهید که کمی از آن را نشان دهد. آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ از او بخواهید هنگامی که آشپزی می‌کنید، برای تان کتاب بخواند. آیا او حسابش خوب است؟ هنگامی که به خرید می‌روید بگذارید او انتخاب کند کدام کالا بیشتر می‌ارزد. هنگامی که شما در کارهای مورد علاقه کودک تان شریک می‌شوید و نشان می‌دهید که تحت تاثیر انجام آن کارها قرار گرفته‌اید، مرحله دیگری از عزت نفس را در او به ظهور رسانده‌اید.
- پسران، پدران آینده‌اند و باید مسئولیت‌پذیر بار بیایند؛ بنابراین انجام برخی از کارهای خانه را حتی اگر خیلی کم و پیش پا افتاده باشند به عهده پسران بگذارید. کارهایی مانند خرید نان یا گذاشتن کیسه زباله بیرون از منزل.
- فرزندان خود را با سختی و محرومیت آشنا کنید، تا دارای روحی قوی و محکم شوند .
- علاقه خودتان را به صورت جملاتی شیرین، اما نه چرب‌زبانی و شیوه‌های غیر کلامی محبت‌آمیز و عملی به فرزندتان ابراز کنید. "عزیزم تو عشق ما هستی!!"
- گفتگو درباره بچه‌ها را از سایر گفت و گوها جدا کنید. وقتی قرار است درباره بچه‌ها بحث کنید از ابتدا روشن کنید که هدف تان رسیدن به توافقی به مصلحت بچه‌هاست. بچه‌ها، دستور کار و هدف مشترک شما هستند. اگر از پیش به چنین توافقی برسید امید می‌رود بتوانید احساسات پیچیده‌ی خود را در جریان جدایی تان کنترل کنید.
- به فرزندان تان برای خود فکر کردن و تصمیم‌گیری، را بیاموزید. به تصمیمی که او می‌گیرد احترام گذاشته و آن را بپذیرید.
- در گفت‌وگو با فرزندتان، به او احترام بگذارید. همان طوری که به دوستان و آشنایان بزرگسال احترام می‌گذارید، با فرزندتان رفتار کنید. این امر به او کمک می‌کند احساس ارزش نماید .

- از تحقیر، توهین یا مقایسه کردن پسران با دیگران به شدت پرهیز کنید؛ چون انجام این اعمال موجب پرخاشگر و زورگو شدن آن‌ها در آینده می‌شود و این گونه فرزندان تحقیر شده بعد از رسیدن به استقلال سعی می‌کنند با توسل به زور، وجود و قدرت شان را به دیگران اثبات کنند.
- به فرزندان تان کمک کنید روابطی صمیمی و همراه با اعتماد، با دیگران برقرار کنند.
- همیشه ترس‌ها، نگرانی‌ها، خواسته‌ها و آرزوهای فرزندان را جدی بگیرید. چون حتماً دلیلی برای هر یک از آنها وجود دارد.
- هیچ‌گاه در برابر دختر یا فرزند کوچک‌ترتان به پسران نگوید که تو بزرگی یا پسری و این رفتارها از تو بعید است. عادلانه قضاوت کنید و به فرزندان تان بیاموزید که به یکدیگر احترام بگذارند و حقوق یکدیگر را هم رعایت کنند.
- با فرزندان خود خوش رفتار باشید. هیچ‌گاه با فرزندان رفتار تند و خشن نداشته باشد. این روش تربیت صحیح نبوده و تنها موجب تحقیر او می‌باشد.
- شادی و خوشحالی خود را هنگامی که فرزندان موفقیتی به دست آورد نشان دهید. مثلاً زمانی که او اولین بار چیزی را تجربه می‌کند یا تجربیات کوچکی که ممکن است از نظر شما مهم نباشد.
- با پرهیز از رذایل اخلاقی مانند دروغ‌گویی، خشم و عصبانیت بی‌موقع یا ناسزا گفتن، الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندان تان باشید.
- به همراه فرزندان خندیده و شاد باشید. خندیدن، تنش‌ها و نگرانی‌ها را کاهش داده و رابطه شان را قوی تر و محکم تر می‌سازد.
- جلو بچه‌ها با هم دعوا نکنید. شواهد نشان می‌دهد اختلاف و تنش میان والدینی که از هم جدا شده اند به بچه‌ها آسیب می‌زند. آسان‌ترین راه به حداقل رساندن این آسیب‌ها، این است که مراقب باشید در حضور بچه‌ها گفت و گوهای جنجال برانگیز نکنید.

- با فرزندان خود در مورد زندگی نامه افراد موفق صحبت کنید یا برای آنها فرصتی فراهم کنید تا در این باره مطالبی را بخوانند یا بشنوند.
- احساسات فرزندان خود را سرکوب نکنید.
- همواره در کنار فرزندان خود باشید.
- والدین باید خودشان از ادب، بهره کافی داشته باشند تا "دانسته عمل کرده" به امر تربیت فرزندان خود اقدام نمایند.
- پیش از هرگونه اظهار نظری، فرزندان تان را درک کنید.
- استرس(فشار روحی) را از فرزندان تان دور کنید.
- علاقه خود را به فرزندتان نشان دهید. ساده ترین راه برای نشان دادن علاقه به یک کودک، واکنش سریع نشان دادن در زمانی است که او گریه می کند. با این کار شما اعتماد و توکل او را به خود و دنیا تقویت می کنید.
- فرزندتان را به آرامی ماساژ داده و نوازش کنید. با انجام این کار او متوجه میزان علاقه شما می شود. شما می توانید این کار را حتی زمانی که او کمی بزرگ تر هم شده انجام دهید.
- فرزندان خود را در آغوش بگیرید. شما باید هر روز زمانی را به درآغوش گرفتن و نوازش کردن فرزندتان اختصاص دهید. در کنار او روی کاناپه، تخت و یا زمین درازکشیده و در حالی که او را در آغوش گرفتید با هم کتاب بخوانید. ناراحتی ها را از خود دور کنید و او را در آغوش بگیرید. توجه شما نسبت به او، موجب خواهد شد که او خیلی زود ناراحتی اش را فراموش کند.
- فرزندان تان را برای انجام کارهایی که به خوبی انجام داده اند و یا به انجام آنها افتخار می کنند تشویق و تحسین نمایید. تعریف کردن و تحسین کردن از آنها، نشانه عشق و علاقه شما به آنها می باشد.

- همواره فرزندان تان را حتی زمانی که قادر به حل مشکلات شان هم نیستند تشویق کنید. شما می توانید برای آنها توضیح دهید که در شرایط مشابه ای قرار داشتید چگونه بر مشکلات تان فائق آمدید.
- به فرزندان توجه کنید. هر روز یک مدت زمانی را به آنها اختصاص داده و در طی این مدت خود را با آنها سرگرم و مشغول کنید، با آنها بازی نمایید. برای شان داستان تعریف کنید. با آنها صحبت کنید و یا به آنچه که او برای شما تعریف می کند به دقت گوش کنید.
- هیچ وقت جلوی دیگران از فرزند خود، بدگویی نکنید. اگر فرزندان متوجه این مسئله شود نسبت به شما بی اعتماد می شود.
- فرزندان را زمانی که احساس خوبی ندارد دلداری دهید.
- به طور مرتب به فرزندان بگویید که دوستش دارید. هر روز قطعا فرصت های مناسبی پیش خواهند آمد.
- در زندگی زناشویی تان شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. باید خود را علیه بی حالی و بی حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده تان افزایش دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موربانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.
- 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!
- دنبال بهانه گیری و جروبخت نباشید. اگر می خواهید نوجوان تان پس از مدتی فقط صدای شما را نشنود، بلکه به حرف تان نیز گوش دهد بایستی حواس تان به گفت و گوها باشد. دنبال بهانه گیری و جروبخت

- نباشید. از گاه، کوه نسازید و بر سر هر موضوع کوچک و بزرگی غرغر نکنید. چشم تان را بر روی برخی از رفتارهای غلط او ببندید تا جای بحث برای موضوعات مهم تر باقی بماند.
- در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندان خانواده 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 او دریغ نمی‌کنند. 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.
  - دختران در دوران نوجوانی علاقه‌مندند درک‌شان کنید، به سخنان شان گوش دهید و به خواسته‌های شان توجه کنید. مادران باید به صحبت‌های دختران شان گوش داده و تحقیرشان نکنند و به نظرات آنها توجه کنند. چرا که عدم اطمینان والدین به دختران، سبب به وجود آمدن مسائل و مشکلاتی برای آنها خواهد شد.
  - بازار مقایسه را تعطیل کنید! هیچ وقت فرزندان را با سایر بچه‌ها مقایسه نکنید. هر بچه‌ای دارای خصوصیات و توانایی‌های منحصر به فرد است.
  - نظرات خود را باهم در میان بگذارید. به عنوان والدین، سعی کنید که همیشه نظر فرزندان تان را در زمینه‌های مختلف جویا شوید. نظرخواهی از کودکان، نوجوانان و جوانان تأثیر زیادی در عزت نفس آنها خواهد داشت.
  - در تربیت دختران کوشش کنید آنها را اهل مطالعه و علاقمند به دانش بار بیاورید. البته در دنیای مطالعه هم باید ترغیب نمود تا مطالعات مفید صورت گیرد.
  - اگر شما تاکنون در تربیت فرزندان تان کوتاهی کرده‌اید تصمیم جدی بگیرید که بخشی از اوقات خود را صرف این کار بکنید و در این راه آن قدر تلاش کنید که حداقل مقداری از سهل‌انگاری‌های شما جبران شود.

- 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 فرزندان تان برای رسیدن به اهداف شخصی شان کمک کنید تا موفق شوند.
- به پرورش استعداد های دخترانه در وجود دخترتان بیشتر بها بدهید. مثلا مهارت هایی که بعدا در زندگی یک زن بیشتر مورد نیاز است را مورد توجه قرار دهید. البته اگر در مقابل این چیزها مقاومت نشان دهند، باید از تحمیل و اصرار پرهیز کرد. ولی به صورت غیرمستقیم خوب است که به تبلیغ اینگونه مهارت ها بپردازید. مثلا دخترها را برای بازدید نمایشگاه هایی که سفره آرای، صنایع دستی و ... دارد بیشتر ببرید.
- به فرزندان تان، شادی هدیه دهید! هدیه کردن شادی به فرزندان، بزرگ ترین بخشش است. چنانچه بتوانید فرزندان خود را به شاد بودن و مفید بودن تشویق کنید، ارزشی که برای خود و آنان دارید، افزایش می یابد.
- در حضور فرزندان تان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید.
- هیچگاه فرزندان را مجبور به انجام کاری که دوست ندارد نکنید. تنها در صورتی چنین کاری را بکنید که واقعا ضروری باشد، مثل رفتن به دکتر یا دارو خوردن.
- شادی های تان را با فرزندان خود 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، نشاط و شادابی را برای تان به ارمغان می آورد؛ به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به فرزندان تان خواهد شد .
- معلم فرزندان خود باشید. برای اینکه پدر خوبی باشید ، درست و غلط را به فرزندان تان بیاموزید و آنها را تشویق کنید تا بهترین کار خود را انجام دهند. ببینید آن ها، انتخاب های خوبی دارند. پدران درگیر برای یادگیری دروس اساسی زندگی، به کودکان کمک می کنند. به عنوان یک خانواده، با هم غذا بخورید. بخش مهمی از زندگی سالم خانوادگی، پیوند از طریق وعده های غذایی خانوادگی است. این فرصت را

به بچه ها می دهد تا درباره کارهایی که می کنند و می خواهند انجام دهند صحبت کنند. همچنین وقت خوبی برای پدران است که می توانند گوش دهند و درگیر شوند. این یک ساختار را فراهم می کند تا خانواده ها هر روز در کنار هم باشند .

- هیچگاه هیچ دختر یا پسری نباید به خاطر جنسیت خود، تحقیر یا تشویق شود. باید به جنسیت فرزندان تان نگاهی منطقی و طبیعی داشته باشید. توجه داشته باشید طوری رفتار نکنید تا دخترها از جنسیت خود بیزار شوند. اگر چنین ذهنیتی در اندیشه و باور خودتان وجود داشته باشد خطر انتقال آن به اوبسیار بیشتر خواهد بود. اگر فرزند پسر ما بزرگتر از فرزند دخترتان باشد احتمال این نوع آسیب دیدگی برای دختران نیز وجود دارد. لذا باید مواظب باشید پسر بر دختر تسلط پیدا نکند و او را آزار ندهد.
- آرام و مؤدب باشید. وقتی جلو بچه ها همدیگر را می بینید و با هم صحبت می کنید مثلا موقع تحویل دادن بچه ها به یکدیگر یا جلسات مدرسه یا مهمانی های خانوادگی که هر دو در آنها حضور دارید ، حواس تان باشد که آرام و مؤدب باشید. حتی اگر از ته دل از هم متنفرید. به خاطر بچه ها سعی کنید نشان دهید که هنوز می توانید منطقی رفتار کنید و با هم برخورد محترمانه داشته باشید.
- الگوی فرزندان باشید. پدرها خواه متوجه این موضوع شوند یا نشوند ، برای بچه های شان الگو هستند. دختری که وقت خود را با پدری مهربان سپری می کند ، بزرگ می شود و می داند که شایسته احترام پسران است و می آموزد که در یک شریک زندگی چه چیزی را جستجو کند. پدران با نشان دادن صداقت ، فروتنی و مسئولیت پذیری آنچه را در زندگی مهم است به پسران و دختران می آموزند.
- سعی کنید به روی خوش و شاداب به 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.
- با فرزندان خود بازی کنید و لحظات شادی را برای خود و آنان بیافرینید.
- هنگام صحبت کردن فرزندان توجه کامل خود را به او اختصاص دهید. با فرزندان که می خواهید صحبت کنید، رودرو صحبت کنید و به طور منظم با او ارتباط برقرار کنید. قبل از اینکه سراغ موضوع

بعدی بروید یا بحث را تمام کنید، آنچه را که گفته شد خلاصه کنید تا به او نشان دهید که واقعاً گوش می‌دهید.

• ابعاد مثبت را برجسته کنید. به فرزند خود بفهمانید که هیچ مشکلی وجود ندارد که به اتفاق هم نتوانید آن را حل کنید. همچنین به او بیاموزید که خوش بین باشد. اگر اتفاق بدی افتاد، با صدای بلند فکر کنید و بگذارید او افکار شما را بشنود: "وای، نه... باورم نمی‌شود که این اتفاق افتاده، اما درستش می‌کنم، چیز مهمی نیست."

• برای اوقات فردی، سعی کنید سرگرمی‌های تان را با فرزندتان به اشتراک بگذارید، مثل بازی کردن با او.

#### منابع مورد استفاده:

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

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

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

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

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

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

7-شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴،

دی ۱۳۸۰

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

9-How to be a good father: Tips & advice for dads, Bright Horizons Family Solutions, 2021, (<https://www.brighthorizons.com>)

10-Live a healthy lifestyle, sunny brook and women College Health Science Center

11-Science says the most successful kids have parents who do these 9 chances are, there's something on this list you're missing, things (<https://www.inc.com>), Christina DesMarais, Inc, 2017,

12-William R. Cashion and Joseph D. White: 7 secrets of successful marriage, 2005

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

14-8 Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global, 2019(<https://thriveglobal.com>)

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

16-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

17-10 Tips for New Dads, WebMD LLC, 2021 (<https://www.webmd.com>)

18-10 Ways to be a better dad, Melissa, National Fatherhood Initiative, 2021, (<https://www.fatherhood.org/>)

19-10 Ways to show your partner you're in love, Barton Goldsmith, Psychology Today, 2021, (<https://www.psychologytoday.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir