

به خنده کودکان توجه کنید.

خواه شما دارای فرزند باشید یا نباشید، شما پدران و مادران نسل بعدی هستید. اگر بچه ها را اموال خصوصی و شخصی در نظر نگیریم، اگر فکر کنیم که بچه ها نسل بعدی جامعه را تشکیل می دهند، به این نتیجه می رسیم که جملگی نقشی برای ایفا کردن داریم. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشیم این است که ما همه در پیوند با یکدیگر هستیم و اگر ببینیم که فرزندان پیرامون این کره خاکی خوشحال و شادمان هستند، ما هم به شادی و شادمانی می رسیم.

ما به عنوان والدین باید تمایز بین شوخی پسندیده و شوخی ناپسند و ناراحت کننده را به فرزندان مان بیاموزیم تا بچه ها دست به شوخی های ناپسند و ناراحت کننده نزنند و نخواهند که با کودکی خود سرپوشی روی اشتباهات خود بگذارند. بچه ها، مایه شادمانی هستند. با این جثه کوچک شان می دوند و روی زمین غلت می زنند و از خنده ریشه می روند. خنده، لازمه زندگی کودکان است. کودکان بی هیچ بهانه ای می خندند.

اوقاتی را صرف مشاهده رفتار متقابل کودکان با یکدیگر کنید. بچه ها را در هنگام بازی تماشا کنید. به دفعاتی که آنان در هنگام بازی می خندند، توجه کنید، آنگاه کودک درونی خود را به یاد آورید، که او نیز همان تمایلات را دارد. همچنین با توجه به بچه ها که با هم بازی می کنند، متوجه خواهید شد که شادی یعنی چه و چگونه می شود شاد بود.

زندگی پر از چیزهای مضحک و خنده دار است و بچه ها، مهارت دیدن آن ها را در هر جایی دارند. هر چه پدر و مادر بیشتر بتوانند راه حل های خلاق برای مسائل خانواده پیدا کنند، به طوری که همگان از آن سود ببرند، به شادی همه افراد کمک کرده اند. انسان از بوسیدن فرزند خود لذت می

برد و حس شیرینی را تجربه می کند. فرزندانی که مورد عشق و محبت والدین خود قرار می گیرند به طور یقین در زندگی شادتر از بقیه خواهند بود. البته این حس کاملا متقابل بوده و والدین نیز با بوسیدن و ابراز علاقه کردن به فرزندشان در عمق وجود خود احساس شادی و نشاط خاص می کنند.

انسان با بوسیدن فرزند خود، می تواند جرعه های شادی را درون خود شعله ور سازد، در نتیجه احساس خوب و خوشایندی می کند. بنابراین آیا شما به اندازه، از این روش ساده در زندگی خود بهره می برید؟! آیا برای این کار وقت می گذارید؟! همواره به خاطر داشته باشید که بوسیدن، یکی از ساده ترین راه هایی است که شما را خرسند می کند.

بچه ها، خوش خنده هستند و لزومی ندارد شما کمترین باشید تا بتوانید سرگرم شان کنید، به ویژه بچه های کوچک به هر چیزی می خندند. کافی است بهانه ای به دست شان بدهید. تحقیقات نشان داده است که بچه ها تقریباً در حدود ۱۵۰ بار در روز می خندند، در صورتی که بزرگترها تنها شش بار در روز این کار را انجام می دهند. کودکان می توانند طرز خندیدن را به ما یاد بدهند. استفاده از شادابی و زیبایی کودکان، روحیه شما را دگرگون می سازد.

به طور کلی بچه ها به ما می آموزند که چگونه از ته دل بخندیم و از زندگی خود لذت ببریم. کودکان، همانند بزرگسالان از شوخی کردن لذت می برند. شنیدن داستان های خنده دار در مورد چیزهایی که برای مان اتفاق افتاده یا از کسی شنیده ایم، همه موجب می شود که حالت روحی و روانی در فرزندان ایجاد کند. بچه ها، عشق را دوباره در شما زنده می کنند!

والدین می توانند در ایجاد حال و هوای لازم برای شوخی در خانواده مفید باشند و اجازه دهند که بچه ها رفتارهای خنده دار از خود بروز داده و کارهای شادی آوری را انجام دهند، البته بدون این که

به دیگران آسیب وارد کنند. چنین رفتارهایی فضای عاطفی و احساسی خاصی را برای هر خانواده ای و با هر خلق و خویی فراهم می کند، خواه آن خانواده افسرده باشد خواه شاد، چه جدی باشد و چه با آرامش .

اگر پدر و مادر در حین تربیت فرزندان شان شاد و شوخ نباشند، نمی توانند فرزندان شان را بدون قید و شرط دوست بدارند و روش تربیتی بدون انعطافی را برای آنان اعمال می کنند.

تربیت فرزندان ،به معنای اجرای بدون قید و شرط قوانین و شاد نبودن نیست. اگر والدین بتوانند به روی یکدیگر لبخند بزنند و اشتباه ها ی خود را پذیرا باشند، در واقع با این عمل نمونه خوبی برای فرزندان خواهند بود که خود را قبول داشته باشند و در مقابل اشتباه ها بر نقطه ضعف شخصیت شان ،اختیار خود را از دست ندهند. اگر پدر و مادر خندان و سرحال باشند، سپس بچه هایی با همین روحیه تربیت می کنند و برعکس والدین مضطرب، نگران و عصبانی، فرزندان با همین رفتارها تحویل جامعه می دهند.

اگر بدانید، چنانچه فرزندان تان به یازده یا دوازده سالگی برسد و میان شما پیوند و ارتباط خوبی وجود داشته باشد، دوران نوجوانی شان هر اندازه هم که دشوار و پرتلاطم باشد، آنان به خیر و خوشی، این دوران را پشت سر خواهند گذاشت. یکی از بهترین روش های داشتن زندگی شادمانه در کنار بچه ها، صادق و طبیعی بودن است. لطیفه گفتن، شوخی کردن و به سبک و لهجه خاص با بچه ها حرف زدن در مواقعی اشکال ندارد، اما چه بهتر که به هنگام صحبت با آن ها با لحن طبیعی استفاده کنیم.

توصیه های مهم:

- قدر اعضای خانواده تان را بدانید.

- لبخند بزنید، بخندید و با خنده صحبت کنید! با فرزندتان شوخی کنید و او را شاد کنید.
- لازم است گاهی مواقع همچون کودکان باشید و کنترل کمتری در زندگی خود داشته باشید و اجازه دهید کودک درونی شما، شادی های خود را به شیوه های گوناگون بروز دهد.
- به همه والدین توصیه می شود با بچه ها همان طور رفتار کنید که دوست دارید یا شما رفتار کنند.
- به بچه ها به اندازه بزرگ تر احترام بگذارید. با آن ها با صمیم قلب صحبت کنید.
- برای شادی خود، همانند کودکان پروانه ها را دنبال کنید!
- با خواهر و برادر و یا یکی از دوستان خود درباره خاطرات روزهای خوش دوران کودکی صحبت کنید.
- اگر می خواهید از خود، شادی و راحتی برای فرزندتان به یادگار بگذارید، داستان های بامزه و خاطرات خنده دار در زندگی خود و خانواده تان را برای آن ها تعریف کنید.
- چه خوب است در انجام کارهای خود با همسر، پدر و مادر و حتی فرزندان خود مشورت کنید.
- سعی کنید با فرزندان خود رابطه ای سرخوش کننده، مهرآمیز و آرام بخش داشته باشید.
- به فرزندان خود بیاموزید در مواقعی که دارای فشارهای هیجانی همراه با اضطراب هستند برای تسکین آنان، اینگونه فشارها را برای تان بازگو کنند تا چنین حالاتی در روحیه های شان تاثیر منفی نگذارند. به آنها یاد دهید که در چنین مواقعی با شما درددل کنند.
- به کودکان کمک کنید و مطمئن باشید که حس بهتری خواهید داشت.
- احساس شوخ طبعی را در فرزند پیش دبستانی و سن مدرسه تان پرورش دهید.
- کاری کنید که فرزندان تان تفریح و شادی را با انجام دادن کاری، مرتبط سازند.

- شما الگوی خوبی شوید تا فرزندان تان از شما الگوبرداری برداری کنند!
- هیچ وقت در مواقع شادی و نشاط، تنها همسر خود را شریک نسازید. سعی کنید در اینگونه مواقع با تمام وجود فرزندان را نیز با خود همراه سازید.
- با فرزندان خود پیوند و ارتباط برقرار نمایید. با برقراری پیوند و ارتباط با فرزندان خود، تنها آنان به خوشحالی نمی رسند، خود شما هم در موقعیت بهتر قرار می گیرید و شادی را لمس می کنید.
- لطیفه خنده دار گفتن سرمیز شام را به صورت یک تمرین خانوادگی درآورید! برای خوشحال کردن فرزندان، تفریح هایی را که در طول روز قصد انجامش را دارید، نام ببرید. لطیفه گفتن، می تواند به عنوان فعالیتی جالب و نشاط انگیز درآید که اخلاق و احساسات افراد را طی روز تحت تاثیر قرار دهد.
- شوخ طبع باشید تا اعتماد به نفس فرزندان را بالا ببرید. فرزند شما خوش اخلاقی و شوخ طبعی تان را بیشتر از ظاهر شما، آشنایی کردن تان و کتاب خواندن برای او به یاد می آورد.
- هر روز حداقل یک ساعت را به گفت و گو با فرزندان خود بگذارید. دریابید که در ذهن آن ها چه چیزی می گذرد.
- کتاب های خنده دار و لطیفه برای فرزندان بخوانید و برایش فیلم های کارتون و خنده دار بگذارید. از عروسک های خیمه شب بازی استفاده کنید و با یکدیگر فیلم های خنده دار تماشا کنید.
- حس شوخ طبعی را در فرزندان پرورش دهید و به او بیاموزید که منشاء شادی، درون هر فرد است. به یاد داشته باشید که برای ایجاد و تشویق حس شوخ طبعی در فرزند سن مدرسه تان، از داستان های کوچک خنده دار، لطیفه ها، معما و شعر استفاده کنید.

- با فرزند خود فیلم های خنده دار ببینید. قبل از خریدن و دیدن فیلم، درباره موضوع آن تحقیق

کنید تا اشتباهات "فیلم ناراحت کننده یا ترسناک انتخاب نکنید!

منابع مورد استفاده:

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

-رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، ۱۳۹۲، نشر مهر

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

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

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir