

چگونه با خانواده تان وقت بگذرانید؟

روز خود را به خوشی آغاز کنید. در صورتی که همسر شما صبح ها بد اخلاق و اخمو است او را با ملایمت و نوازش و با بیان کلمات محبت آمیز بیدار کنید. به این ترتیب به طور یقین روز شما، خیلی بهتر از قبل آغاز می شود!^۱

گذراندن وقت با خانواده را در اولویت قرار دهید.^۲

اطمینان حاصل کنید که شما و همه اعضای خانواده تان تلاش خود را برای گذراندن وقت در کنار هم، در مورد یکدیگر فکر کنید و به سمت یک واحد قوی و شاد فکر کنید.^۳

زمان بودن با خانواده را فراموش نکنید! گذراندن وقت با اعضاء خانواده، نباید پیچیده یا گران باشد. می توانید با انجام فعالیت هایی که خانواده تان از آنها لذت می برند شروع کنید. این می تواند یک شب فیلم، حل معماها، بستنی خوردن با هم، یا به سادگی درگیر کردن خانواده در تهیه یک غذا باشد. آنچه مهم می باشد این است که شما به طور کامل در لحظه، حضور داشته باشید و زمان معناداری را با آنها بگذرانید.^۴

تا می توانید همسر و دیگر اعضاء خانواده تان (فرزندان) را شاد کنید. یکی از بهترین کارها این است که شما بتوانید همسر و فرزندتان خود را خوشحال کنید و غم های زندگی را از دل آنان بزدایید. شکی نیست که این کار می تواند نقش مهمی در آسایش روحی و جسمی آنها داشته باشد و همسر یا فرزندتان خود را که به عللی دچار غم و اندوه فراوان شده اند، آرامش دهید.^۵

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. خانه ای که در آن صدای خنده و شادی شنیده نشود، بسیار بی روح و خسته

کننده خواهد بود. همواره لبخند بزیند و لحظه های با ارزشی را به زندگی خود اضافه کنید. همیشه

کوشش کنید سخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانید، محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید.^۶

با هم صحبت کنید. باور کنید که تأثیر مثبت همین چند کلمه حرف زدن های رو در رو با اعضاء خانواده خود، بر عواطف و روان شما تأثیر گذار است!

کدورت ها را کنار بگذارید. خشم و کینه نخواهند گذاشت که شما از حمایت جمعی خانواده استفاده کنید. دلخوری ها را که اغلب هم ناشی از تفاوت در دیدگاه ها هستند، فراموش کنید.

سعی کنید فضای خانواده خود را آرام کنید. به همسرو فرزندان تان نزدیک شوید و کاری کنید که رابطه شما موثر و مفید واقع شود.^۵

پیوند خود را تقویت می کند داشتن شریک زندگی خود برای مدتی روزانه ، که تحت تأثیر مسائل حرفه ای قرار نمی گیرد ، می تواند برای روابط شما شگفتی کند . این می تواند به ایجاد احساس امنیت و تقویت پیوند زناشویی شما کمک کند. شما قادر خواهید بود برای پشتیبانی روی یکدیگر حساب کنید . دیدن شما به عنوان یک زن و شوهر خوشحال ، باعث می شود بچه های شما احساس خوشبختی و امنیت کنند.^۷

با فرزندان خود بازی کنید و لحظات شادی را برای خود و آنان بیافرینید.^۶

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.^۵

بهتر است زوجین دقایقی را با یکدیگر سپری کنند، به گونه ای که باعث سلب آرامش هیچ یک از طرفین نخواهد شد. مثلاً هر ماه برنامه ثابتی برای صرف نهار با یکدیگر بگذارید. البته می توان در همین ساعات نقشه هایی برای سرگرم شدن فرزندان خود ترتیب دهید. به لحظاتی در زندگی خود فکر

کنید که سرشار از خوشی و شادمانی بوده آید. در همین لحظات است که می توانید خودتان و اعضاء خانواده تان (همسر و فرزندان خود) را دوست بدارید.^۶

نظرات خود را با هم در میان بگذارید. به عنوان والدین، سعی کنید که همیشه نظر اعضاء خانواده را در زمینه‌های مختلف جویا شوید. نظرخواهی از کودکان، نوجوانان و جوانان تأثیر زیادی در عزت نفس آنها خواهد داشت.^۵

تلفن را کنار بگذارید، دور هم جمع شوید و خاطرات جالب و معناداری بسازید.^۳

با هم غذا خوردن را به عادت تبدیل کنید. صرف نظر از اینکه چقدر مشغله دارید، زمانی را برای به اشتراک گذاشتن یک وعده غذایی با خانواده خود در نظر بگیرید. مطالعات نشان داده است که خانواده‌هایی که سه بار یا بیشتر در هفته با هم غذا می‌خورند، سالم‌تر هستند. وعده‌های غذایی خانوادگی عامل بزرگی در سلامت تغذیه کودکان است، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد و الگوهای غذایی سالم را ترویج می‌کند که در نتیجه وزن سالم و رابطه سالم با غذا ایجاد می‌شود. علاوه بر این، غذا خوردن با خانواده به شما کمک می‌کند که یکدیگر را بهتر بشناسید، گفتگوها را به اشتراک بگذارید. حداقل از یک وعده غذایی با هم لذت ببرید. یک وعده غذایی با خانواده این شرایط را فراهم می‌سازد تا گفت و گوی پر جنب و جوش با یکدیگر داشته باشید و افکار، ایده‌ها و دیدگاه‌های تان را در مورد موضوع‌های مختلف تبادل کنید.^۷ همچنین نشستن با خانواده، حداقل برای خوردن یک وعده غذایی در روز می‌تواند راهی عالی برای پیوند با آنان باشد. هر روز یا حداقل چند بار در هفته یک وعده غذایی برای سر و کار داشتن با خانواده خود در نظر بگیرید.^۲ بسته به برنامه اعضای خانواده می‌توانید صبحانه، ناهار یا شام را انتخاب کنید.

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 آن قدر با کار مشغول شود، ذهن تان آن قدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آن قدر انباشته از ناراحتی‌ها و کینه‌های قدیمی شود که هیچ جایی برای تفریح کردن و لذت بردن با خانواده تان نداشته باشید. وقتی با همسر و فرزندان تان به گردش می‌روید شوخ طبع و شاد باشید!^۵

در برخورد با افراد خانواده و به خصوص فرزندان خود رفتاری پرمهر داشته باشید.^۴

ابراز عشق و حمایت روزانه را به اشتراک بگذارید. سلام و احوالپرسی قبل از ترک و رسیدن به خانه با در آغوش گرفتن یا بوسیدن صورت اعضای خانواده، نمونه‌هایی برای نشان دادن شکل‌های عشق و علاقه به آنان است. انجام این کار را به عادت همیشگی تبدیل کنید. همچنین، در تشکر از هر یک از اعضای خانواده برای انجام کارهایی که به خوبی انجام داده‌اند، غفلت نکنید. این حرکات به شما این امکان را می‌دهد که به طور مداوم عشق و مراقبتی را که نسبت به خانواده خود احساس می‌کنید ابراز کنید. به یاد داشته باشید که از اتفاق‌های کوچک روزانه لذت ببرید. هیچ چیز بهتر از داشتن ارتباط معنادار با خانواده شما نیست.^۲

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.^۵

تمام مدت کوشش کنید، با اعضای خانواده خود صحبت‌های شیرین و آرام داشته باشید تا محیط خانوادگی آرام و مطلوبی داشته باشید.^۴

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.^۵

به چهره همسر و فرزندان تان نگاه کنید تا هر چه بهتر از حال دل هم، باخبر بشوید!

در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندان خانواده مشکلی پیش می‌آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا آنان احساس امنیت کنند و بدانند که آنها از هیچ محبتی برای حل مشکل فرزندان خود 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.^۵

اگر می‌خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می‌اندازد.^{۱۰}

یک به یک با هر یک از اعضای خانواده! گفت و گو با همه اعضاء خانواده مانند صحبت‌های هنگام شام خوب است، اما گفت و گوی فردی با شریک زندگی تان و هر کودک نیز روابط را تقویت می‌کند. در مورد برنامه ریزی اینها استرس نداشته باشید. کافی است این گفت و گو را در هر زمانی در طول روز، هنگام پیاده روی، صحبت کردن هنگام خوردن صبحانه، در ماشین یا هر زمان آزاد (۱۰ یا ۱۵ دقیقه) که با هم پیدا کردید انجام دهید. دانستن آنچه در زندگی فرزندان و شریک زندگی شما اتفاق می‌افتد یک استراتژی حیاتی برای تعمیق ارتباط شما با هر فرد است.^۲

برای پیاده روی های بعد از شام بروید. پیاده روی های بعد از شام، یک روش خوب برای حفظ سلامتی و بهبود هضم شما است. این یک راه آسان برای لذت بردن از وقت خانواده است. هر شب بعد از شام،

با اعضای خانواده خود پیاده روی کنید . قدم زدن در شب می تواند یک تجربه هیجان انگیز برای بچه ها باشد و به شما کمک کند تا به صحبت و بحث و گفتگو بپردازید.^۷

✚ در گیر شوید. در هر فعالیتی که فرزندان و شریک زندگی شما به آن علاقه دارند، فعال باشید و صادقانه با آنها درگیر شوید . به اندازه کافی کنجکاو باشید تا از وضعیت آنها مطلع شوید، سؤال بپرسید و صمیمانه گوش دهید . این حرکات ساده برای آنها اهمیت دارد و می تواند به شما کمک کند تا آنان به شما نزدیک تر شوند . با ابراز علاقه واقعی به موضوعات یا فعالیت های مرتبط با آن، به آنان هدیه، احساس اهمیت، رفاه و ارزش می دهید.^۲

✚ برای همسران وقت بگذارید . مطمئناً همسران مهمترین فرد زندگی شماست . در طول روز با پیام های فوری با او در تماس باشید و وقتی با هم تنها هستید تلفن همراه خود را خاموش کنید . برای شروع روز با هم تلاش کنید . حتی اگر یک فنجان قهوه یا چای سریع باشد، صبحانه زمان بسیار خوبی برای ارتباط است . یکی دیگر از راه های عالی برای گذراندن وقت با همسران بدون پرداخت مالیات، ورزش کردن با هم است . دویدن شبانه، یا پیاده روی در پارک راهی فوق العاده برای گذراندن زمان با کیفیت با همسران است.^۸

✚ داستان های خانوادگی را به اشتراک بگذارید . چه چیزی می تواند راهی بهتر برای پیوند با خانواده شما از به اشتراک گذاشتن داستان های خانوادگی باشد؟ همه اعضای خانواده شما می توانند داستان هایی را در مورد لحظات خاص خانوادگی یا داستان های خنده دار از دوران کودکی خود به اشتراک بگذارند . فرزندان شما نه تنها از چنین جلساتی لذت می برند ، بلکه می توانند در مورد هر عضو نیز بهتر بدانند.^۷

✚ برای فرزندان تان وقت بگذارید . اول از همه، وقت گذراندن با فرزندان خود را در نظر بگیرید . نیازی نیست از سر راه خود خارج شوید . برای شام بنشینید تا بتوانید گفت گوی خانوادگی داشته باشید .

بیرون رفتن با آنها برای پیاده روی بعد از شام به شما این امکان را می دهد که به آنها درس های زندگی بیاموزید . کودکان عاشق تعمیر وسایل شکسته هستند . اینها ممکن است کارهای خسته کننده به نظر برسند، اما بچه های کنجکاو آنها را دوست دارند . شما می توانید با فرزندان خود کتاب مطالعه کنید . علاوه بر بهبود مهارت های زبانی آنها، می توانید از زمان برای به اشتراک گذاشتن ارزش های صوتی با آنها استفاده کنید . راه دیگر برای گذراندن وقت با کودکان این است که برای آنها پیام بگذارید . اگرچه ممکن است فرصتی برای سلام کردن نداشته باشید، اما از متن های شما شگفتی های دلپذیری دریافت خواهند کرد.^۸

یک سرگرمی جدید را با هم ببرید. سپری کردن وقت خانواده در کنار هم می تواند لذت بخش تر شود . این کار می تواند نقاشی ، باغبانی ، هنر و صنایع دستی یا عکاسی باشد . شما حتی می توانید برای انجام وظایف در سرگرمی خود، نقش داشته باشید. به عنوان مثال ، اگر شما به عنوان سرگرمی ، باغبانی را انتخاب کرده اید، همسرتان می تواند خاک و گلدان ها را آماده کند در حالی که بچه های شما می توانند گیاهان را آب دهند و مطمئن شوند که این گیاهان به اندازه کافی از نور خورشید برخوردار هستند.^۷

با اقوام خود در ارتباط باشید. عمه ها و عموهایی که ممکن است شما را اذیت کنند را به خاطر دارید؟ گذراندن وقت با آنها ممکن است بیشتر از آنچه تصور می کنید به شما کمک کند . اما مجبور نیستید برای ارتباط با آنها ، به خودتان استرس وارد کنید . ایجاد یک چت گروهی در فیس بوک یا واتساپ به شما امکان می دهد با همه در تماس باشید . با یک چت گروهی، فقط باید یک بار هنگام سازماندهی عملکردها با آنها تماس بگیرید . رویدادهای خاص مانند تولدها یا سالگردها را پیگیری کنید.^۸

تلفن های خود را خاموش نگه دارید. خاموش کردن تلفن های همراه خود در هنگام گذراندن وقت با خانواده، یک عمل سالم است. وقتی در یک فعالیت خانوادگی یا گفت و گو مجذوب می شوید، هیچ حواس پرتی از تماس های کاری یا ایمیل وجود نخواهد داشت. این باعث می شود تمرکز شما روی خانواده خود باشد و کیفیت زمانی را که همه در کنار هم می گذرانید، بهبود بخشد.^۷

پدر و مادرت را به خاطر بسپارید. والدین سالخورده احساس تنهایی می کنند. اگر با والدین خود زندگی نمی کنید، با آنها تماس بگیرید. انجام این کار به هیچ وجه زمان نمی برد. همیشه برای پدر و مادری که یک فرزند او، با آنان تماس می گیرد خاص است. همچنین حداقل یک بار در هفته با آنها یک وعده غذایی میل کنید. غذاهای خانوادگی را با هم بپزید. شما خواهید آموخت که چه چیزی یک غذا را برای خانواده خاص می کند.^۸

وقتی با اعضاء خانواده تان اختلاف نظر پیدا می کنید آن را بیان کنید. نگذارید درد تان انباشته شود.

۵

با نوجوانان خود در تماس باشید نوجوانان در حال رشد اغلب احساس می کنند که والدین آنها از مرزهای آنها عبور می کنند. اما همه چیز از دست نرفته است. زمانی را برای صحبت با نوجوانان خود در حین رانندگی به مدرسه اختصاص دهید. راحت است و به آنها اجازه می دهد تا اتفاقات زندگی خود را به اشتراک بگذارند. راه دیگر ارتباط با آنها از طریق شبکه های اجتماعی است. از طریق واتساپ با آنها چت کنید و وارد زندگی آنها شوید. این روشی است که آنها از دنیای مدرن اطراف خود درک می کنند. نوجوانان ممکن است دچار دردهای رشدی شوند و انگشت شمار هستند. گفته می شود، آنها دوست دارند داوطلب شوند. واداشتن آنها به انجام کارهای داوطلبانه، به آنها امکان می دهد تفاوت ایجاد کنند. همچنین به شما امکان می دهد زمان با کیفیتی را با آنها بگذرانید.^۸

مجموعه ای از عکس های خانوادگی فراهم کنید. به عنوان یک فعالیت خانوادگی برای گذراندن وقت در کنار هم، می توانید آلبوم های عکس قدیمی خود را به بچه های خود نشان دهید. همچنین می توانید آلبوم های جدیدی را برای ذخیره عکس از لحظات ویژه ای که با اعضاء خانواده تان می گذرانید ایجاد کنید. به این ترتیب، بچه ها علاقه مند به اضافه کردن مجموعه عکس هستند و در هیچ زمان، این چنین آلبوم های جدیدی با خاطرات پر زرق و برق نخواهید داشت!^۷

منابع مورد استفاده:

۱- عرفانی، وحید، به روابط زناشویی خوداهمیت دهید..(vahiderfani.ir)

2- Sunshine Community Health Center.(2016). **Five Steps to Strengthen Family Relationships**, (<https://www.sunshineclinic.org/>)

3- Highland Springs. (2022). **The Top Ten Benefits Of Spending Time With Family**,(<https://highlandspringsclinic.org/>)

۴- عرفانی، وحید، با فرزندان خود شاد و مهربان باشید. (vahiderfani.ir)

۵- عرفانی، وحید، از خانواده تان حمایت کنید. (Vahiderfani.ir)

۶- عرفانی، وحید (۱۳۹۲). رازهای زناشویی موفق، تهران: نشر مهر.

7-IncNut Stylecraze Private Limited.(2022). **10 Incredible Benefits of Spending Time with Family**, (<https://www.stylecraze.com>)

8-Marriage. (2022).**How Important Is an Emotional Connection in A Relationship**, (<https://www.marriage.com>)

9-University of Rochester Medical Center Rochester. (2022).**The Keys to a Successful Marriage** , (<https://www.urmc.rochester.edu>)

10- Gateway Child Welfare Information. (2019). **10 Tips for a Healthy Marriage**, (<https://www.wespath.org>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir