

گذراندن وقت با خانواده، راز پایداری و موفقیت در زندگی

اثرات سلامت جسمانی و روحی وقت گذاردن و دور همی خانوادگی در زندگی روزمره

گذراندن وقت و دورهمی خانوادگی مهم است. مطالعات ثابت می کند که به دلایل زیادی یافتن زمان با کیفیت در این روزها و سنین پرمشغله یک چالش است، اما غیرممکن نیست. راه هایی وجود دارند که می توانید بدون احساس سختی و دردسر آن را برای عزیزتان فراهم نمایید^۱

زمان همراهی با والدین به کودکان کمک می کند تا مهارت های فرزندپروری را توسعه دهند. هر چقدر هم که ممکن است عجیب به نظر برسد، واقعاً حقیقت دارد. بچه ها با مثال یاد می گیرند. اگر شما الگوی خوبی برای رفتار با فرزندان خود باشید، پسر یا دخترتان قطعاً آن را به خاطر خواهند آورد. آنها طبیعتاً این "مهارت های فرزندپروری" را در آینده با فرزندان خود به کار خواهند برد. در واقع، احتمالاً متوجه خواهید شد که خواهر و برادرها به روشی که شما با آنها رفتار می کنید با یکدیگر رفتار می کنند.^۵

خانواده های سالم همیشه زمانی را برای با هم بودن پیدا می کنند، مهم نیست که چقدر مشغول هستند. آنها می دانند که زمان با هم بودن، بسیار مهم است^{۱۰} وقتی به عنوان یک خانواده زمان با کیفیت را با هم می گذرانید، با اعمال خود ابراز می کنید که برای یکدیگر ارزش قائل هستید و به یکدیگر اهمیت می دهید. این باعث می شود اعضای خانواده بیشتر احساس ارتباط با یکدیگر کنند و به ایجاد و تقویت پیوندهای خانوادگی کمک می کند.^{۱۱} وقت خانواده می تواند به معنای شرکت در فعالیت های مشترک باشد: با هم غذا خوردن، بازی کردن، رفتن به پیک نیک، تماشای رویدادهای ورزشی، لذت بردن از فعالیت های تفریحی و غیره. کلید واقعی برای ایجاد روابط، گذراندن زمان با هم در انواع شرایط، از جمله فعالیت های روزمره است.^{۱۲}

عزت نفس ایجاد می کند. کودکانی که زمان با کیفیتی را با عزیزان خود سپری می کنند، اعتماد به نفس دارند. آنها اجتماعی تر هستند، زیرا احساس می کنند والدین شان برای آنها ارزش قائل هستند. همچنین، کودکانی که عزت نفس دارند، ایجاد روابط برای آنان آسان است.^۱

گذراندن زمان با کیفیت با اعضای خانواده، پیوند آنان را با یکدیگر تقویت می کند و فرزندان شما کمتر دچار مشکلات رفتاری می شوند.^۲

خانواده های سالم در صورت نیاز به یکدیگر کمک می کنند. آنها همچنین وعده های خود را حفظ می کنند، از یکدیگر حمایت می کنند و وقتی در کنار هم هستند، محبت را نشان می دهند. یک آغوش گرم، فشار دست یا یک نوازش همه حرکاتی هستند که با یکدیگر عشق و پشتیبانی ایجاد می کنند.^{۱۳}

پیوند ایجاد می کند. هرچه ارتباط شما در خانواده بهتر باشد، پیوند خانوادگی شما بهتر خواهد بود. به همین سادگی!^{۱۲}

گذراندن وقت با خانواده، روابط خانوادگی را تقویت می کند. همچنین، خانواده هایی که از فعالیت های گروهی لذت می برند، روابط قوی ایجاد می کنند و موقعیت های استرس زا را به راحتی مدیریت می کنند.^۱

عملکرد تحصیلی فرزندان شما احتمالاً بهتر خواهد بود. صرف وقت برای کمک به فرزندان خود در انجام تکالیف مدرسه، به ویژه در سال های اولیه، محیطی را ایجاد می کند که برای آینده تحصیلی آنان مهم است. اگر فرزندان احساس راحتی کند که برای تکالیف مدرسه به سراغ شما بیاید، به احتمال زیاد نمرات بهتری خواهد داشت و عادات تحصیلی بهتری در خود ایجاد می کند.^۲

وقت گذاشتن برای خانواده به شما این امکان را می دهد که درس های زندگی ارزشمندی مانند مهربانی و انصاف را به فرزندان خود بیاموزید.^۱

استرس (فشار روحی) راکاهش می دهد. زمان صرف شده حضور شما در خانواده، به دور از درد سر مهلت های شغلی و تعهدات کاری، می تواند به تازه کردن ذهن و بدن شما کمک کند زمان باکیفیت با خانواده بودن، می تواند باعث دریافت انرژی و آمادگی بیشتر برای یک روز دیگر شوید این یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان است.^۱

اعضای خانواده های قوی زمان زیادی را صرف گفتگو با یکدیگر می کنند. برای درک یکدیگر، اعضای خانواده باید زمان لازم را برای به اشتراک گذاشتن احساسات، نظرات، نگرانی ها و دیدگاه های خود صرف کنند. بیشتر ارتباطات آنها زمانی اتفاق می افتد که آنها با هم وقت می گذرانند. هیچ موضوعی خارج از محدودیت در نظر گرفته نمی شود. آنها ممکن است در مورد موضوعات معمولی مانند برنامه های آخر هفته خود یا آنچه در مدرسه یا محل کار اتفاق افتاده یا در مورد مسائل عمیق تر و جدی تر زندگی صحبت کنند. اگر مسائل خاصی بر خانواده تأثیر می گذارد، ممکن است جلسات خانوادگی ویژه ای را برای بحث در مورد آنها برنامه ریزی کنند. وقت گذاشتن برای گفت و گو فقط نیمی از معادله است.^{۱۱}

رفتارهای مثبت را در فرزندان تان پرورش می دهد. در نتیجه، بچه ها شروع به ایجاد رفتارهای مثبت می کنند، زیرا والدین شان، آنها را تحت تأثیر قرار می دهند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که کودکانی که به طور منظم با خانواده خود وعده های غذایی می خورند در مدرسه عملکرد بهتری داشته اند.^۱

خطر مشکلات رفتاری را کاهش می دهد. کودکانی که با خانواده خود وقت می گذرانند کمتر در معرض خطرات رفتاری مانند خشونت و سوء مصرف مواد قرار دارند. هنگامی که آنها به رفتارهای مثبت، توجه مثبت دریافت می کنند، تمایل آنها را برای ادامه آن الگوهای سالم افزایش می دهد. حضور در کنار خانواده و انجام فعالیت های مشترک، نیز راهی برای احساسات فروخورده فراهم می کند که در غیر این صورت می تواند منجر به تصمیم های ناسالم شود. وقتی صحبت از آوردن مشکلات توسط کودک (یا نوجوان) به میان می آید، خانواده بسیار مهم است، زیرا توصیه های شما می تواند به آنها اجازه دهد تا برای مقابله با مشکلات و انتخاب های مثبت مجهزتر شوند.^۳

خاطره ایجاد می کند. یکی دیگر از دلایل گذراندن وقت خانوادگی، خاطره سازی است. بچه ها در این موقعیت ها بیشتر در مورد زندگی خود صحبت می کنند به خصوص این که از آنها بپرسید که امروز در مدرسه چه اتفاقی افتاده است؟^۱

گذراندن وقت با خانواده کلید رشد فرد است. زیرا سازگاری و انعطاف پذیری را افزایش می دهد. چنین درس های کلیدی را فقط می توان با مربیگری اعضای خانواده در مورد فراز و نشیب های زندگی به یکدیگر آموخت.^۳

نیازهای عاطفی را برآورده می کند. غالباً نیازهای عاطفی ما در حالی که در فعالیت های روزانه گرفتار می شویم، مورد غفلت قرار می گیرند. با گذراندن وقت با والدین، همسر یا فرزندان خود می توانید نیازهای عاطفی اعضای خانواده خود را برآورده کنید. این می تواند شما را در یک چارچوب سازنده ذهن قرار دهد، که یک دستاورد با ارزش است.^۱

دانستن اینکه شریک زندگی شما همیشه در کنار شما خواهد بود، در یک رابطه عاشقانه کار کوچکی نیست. وقتی بدانید که همیشه می توانید به شریک زندگی خود تکیه کنید، پیوند عاطفی شما حتی قوی تر می شود. علاوه بر این، اگر زمانی خود را در مشاجره با هم بیابید، نمی ترسید. در عوض، می توانید به وضوح ارتباط برقرار کنید.^۸

سبک زندگی شما سالم تر از قبل خواهد شد. اعضای خانواده به شما یادآوری می کنند که وعده های غذایی مغذی داشته باشید.^۱

اعضای خانواده های سالم با روشی آرام و محترمانه ارتباط برقرار می کنند که در آن می توانند بدون ترس از طرد یا عزل، احساسات، تجربیات و ایده های مختلف را به اشتراک بگذارند.^{۱۴}

در این روزگار پر مشغله که فرصت کنار هم بودن ما کمتر از گذشته شده، نباید از فرصت هایی که گذشتگان خردمندمان برای بهره مند شدن از حمایت های جمعی به ارث گذاشته اند به سادگی گذشت. تحقیقات فراوان روی گروهی از افراد که به دو سبک فردی و جمعی زندگی می کردند انجام شده است، پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند کسانی که جمع گرا هستند و احساس حمایت جمعی می کنند، بیشتر از کسانی که فرد گرا هستند و احساس حمایت جمعی کمتری دارند، عمر می کنند و کمتر هم بیمار می شوند.

انرژی مثبت ایجاد می کند. وقتی با خانواده خود وقت می گذرانید و همه خوشحال و شاد هستند، این باعث ایجاد افزایش انرژی مثبت در خانه شما می شود.^۱

زمان بیشتر برای خانواده شانس بیشتری برای موفقیت ارائه می دهد. یکی از مهمترین مزایای گذراندن وقت با خانواده، افزایش شانس موفقیت است. یک محیط خانوادگی مثبت، به افراد اجازه می دهد به جای نگرانی شکوفا شوند. وقتی همه چیز در خانه مثبت است، هر یک از اعضای خانواده این فرصت را دارند که به پتانسیل خود رشد کنند و از یکدیگر در رشد خود حمایت کنند. ثبات خانواده، کلید موفقیت تحصیلی است.^۵

پویایی روابط را بهبود می بخشد. این یک واقعیت شناخته شده است که کودکان از رفتار والدین خود تقلید می کنند. اگر آنها دریابند که والدین آنها همیشه استرس دارند و هیچ وقتی برای آنها ندارند، می توانند چنین چیزهایی را درونی کنند. این ممکن است مانع رشد و پیشرفت ذهنی آنها شود. بنابراین، با در نظر گرفتن اوقات مناسب با خانواده، می توانید نمونه ای از زندگی خانوادگی شاد را تنظیم کرده و پویایی روابط را بهبود بخشید. این باعث می شود بچه ها درک کنند که حتی اگر شرایط استرس زا در زندگی وجود داشته باشد، همیشه می توان به خانواده وابسته بود تا با آنها برخورد کنند.^۱

خانواده هایی که با هم وقت می گذرانند تمایل بیشتری به یکدیگر دارند و عشق بیشتری به زندگی و دیگران دارند.^۲

بیشتر وقت خانواده منجر به مشکلات رفتاری کمتری می شود و وقت خانواده برای والدین و فرزندان، مفید است. جوانانی که بیشتر با والدین خود ارتباط برقرار می کنند، مشکلات رفتاری کمتری دارند. یکی از فواید زمان خانواده این است که آنها مهارت های بین فردی را از نحوه برخورد ما با آنها یاد می گیرند. مهارت های ارتباطی، کلید حل همه مشکلات است. اگر به فرزندان خود کمک کنید تا یاد بگیرند که در دوران کوچکی، در مورد مشکلات با شما صحبت کنند، طبیعتاً با بزرگتر شدن نیز همین کار را خواهند کرد. مخصوصاً وقتی صحبت از بچه های نوجوانی باشد. همه می دانند که نوجوانان لحظات سخت زیادی را پشت سر می گذارند. هیچ چیز نمی تواند برای آنها بهتر از توصیه های بدون قضاوت از یک والدین دلسوز باشد. اگر آنها بدانند که می توانند با موقعیت های دشوار خود به سراغ شما بیایند، راه حل های بهتری برای مشکلات خود انتخاب می کنند.^{۱۵}

مسائل رفتاری را بررسی می کنند. بیشتر اوقات، بچه ها هنگام ورود به دوران نوجوانی مسائل رفتاری را تجربه می کنند. این می تواند بهزیستی آنها را تحت تأثیر قرار دهد و از رشد آنها در افراد شاد و با اعتماد به نفس جلوگیری کند. با گذراندن وقت بیشتر خانواده، می توانید به بچه های نوجوان خود کمک کنید تا در مورد مسائلی که با آنها روبه رو هستند بهتر تصمیم گیری کنند. اگر نگرش غیر قضاوت آمیز نسبت به مشکلات آنها اتخاذ کنید، آنها توصیه های شما را می گیرند و آن را در زندگی خود اجرا می کنند. اگر آنها بدانند شخصی در خانه وجود دارد که به آنان در شرایط سخت و یا فشار همسالان کمک کند، کمتر احتمال دارد که مشکلات رفتاری داشته باشند.^۱

گذراندن وقت با خانواده منجر به خشونت کمتر می شود. نوجوانانی که رابطه نزدیک تری با والدین خود دارند کمتر درگیر اعمال خشونت آمیز می شوند. نوجوانان اغلب به دلایل مختلف عصبانی می شوند. این دوره از زندگی آنها معمولاً پر از احساسات است که گاهی کنترل آنها دشوار است. احساسات کنترل نشده، اغلب می تواند به اعمال خشونت آمیز تصادفی یا علیه همسالان یا به عنوان یک عمل خود تحمیلی تبدیل شود. گفتگو با والدین و زمان با کیفیتی که با هم سپری می شود، می تواند این احساسات اضطراب و عصبانیت را تسکین دهد. دانستن اینکه می توانند به کسی مراجعه کنند که به آنان اهمیت می دهند و اینکه کسی می تواند بفهمد چه چیزی در حال گذر است، به آنها کمک می کند تا آرام شوند و کمتر ناامید شوند. یکی از مزایای گذراندن وقت با خانواده، کمک به یکدیگر در مهارت های مقابله و سبک زندگی سالم است.^{۱۵}

به یاد داشته باشید که به همسر، خانواده و زندگی مشترک خود متعهد بمانید. از لحاظ عاطفی از یکدیگر حمایت کنید. شما، همسران و رابطه تان، ممکن است با گذشت زمان رشد کند و تغییر یابد، اما این ایده ها می توانند به موفقیت ازدواج شما در طول سال ها کمک کنند.^۹

سلامت روانی را بهبود می بخشد. با گذشت زمان بیشتر در سیستم عامل های رسانه های اجتماعی، مردم توانسته اند دوستان و آشنایان مجازی خود را افزایش دهند. اما نکته منفی این است که آنها با افراد نزدیک، به ویژه خانواده و دوستان، ارتباط خود را از دست می دهند. وقتی از وقت خود با خانواده خود لذت می برید، در موقعیت بهتری قرار دارید که اضطراب خود را به اشتراک بگذارید و به دنبال راهنمایی یا نظر باشید. محاصره شدن توسط عزیزان شما می تواند به بهبود وضعیت روحی و تقویت انرژی تان برای غلبه بر هرگونه چالش کمک کند.^۱

گذراندن زمان با کیفیت با هم، می تواند همه اعضای خانواده را به فرد بهتری تبدیل کند. الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید و آنها نیز به نوبه خود الگوی خوبی برای شما خواهند بود. به آنها پیامزید که چگونه مهربان تر و کمتر قضاوت کننده باشند، که این امر مستلزم این است که خودتان نیز چنین باشید.^۲

زمان بیشتر خانواده باهم، به معنای احتمال کمتر سوء مصرف مواد است. مطالعات نشان می دهد نوجوانانی که زمان بیشتری را با خانواده خود می گذرانند کمتر در معرض سوء مصرف مواد قرار می گیرند. جوانانی که مشکلات مختلفی را تجربه می کنند و به طور کلی ناامید هستند، احتمالاً به دنبال

"رستگاری" در تجربه اوج های مصنوعی هستند. آنها این کار را با استفاده از مواد غیرقانونی مانند مواد مخدر انجام می دهند. ناگفته نماند که استفاده از چنین موادی می تواند آسیب های زیادی به سلامت و روان آنها وارد کند. نوجوانانی که همیشه یک والدین درک کننده و کمک کننده در کنار خود دارند، کمتر دچار مشکلات بزرگ می شوند. کمتر احتمال دارد که تمایل به استفاده از چنین موادی را احساس کنند. همچنین احتمال کمتری وجود دارد که آنها در مقابل فشار همسالان برای امتحان مواد مخدر تسلیم شوند، وقتی بفهمند که والدین بهترین منافع خود را در ذهن دارند.^{۱۵}

شوخا، خنده ها، بازی ها و سایر تفریحاتی که در جمع های خانوادگی صورت می گیرند، یکی از راه های مفید برای کنار آمدن با مشکلات هستند.^۳

عملکرد تحصیلی کودکان را بهبود می بخشد. کودکانی که از خانواده های شاد آمده اند، اغلب قادر به تمرکز بهتر هستند و از نظر دانشگاهی به خوبی عمل می کنند. همچنین، هنگامی که والدین وقت خود را با خانواده می گذرانند، می توانند به کودکان در فعالیت های دانشگاهی و یادگیری آنان کمک کنند. یکی از مزایای وقت گذراندن خانواده در کنار فرزندان خود، این است که آنان می توانند مهارت های ارتباطی و حل مسئله را انتخاب کنند و اعتماد به نفس ایجاد کنند. اینها می توانند نقش مهمی در شکل دادن به شخصیت خود داشته و به فرزندان خود در برتری فعالیت های دانشگاهی کمک کنند.^۱

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.^۷

مطالعات نشان داده اند که گذراندن وقت با خانواده می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

خاطرات مادام العمر ایجاد می کند. شما می توانید با گذراندن اوقات خوبی با خانواده، خاطرات مادام العمر ایجاد کنید. بچه های شما به موقع بزرگ می شوند. شما و همسرتان پیر می شوید. اما لحظات شاد که به عنوان یک خانواده سپری می شود همیشه در خاطرات هر یک از شما باقی می ماند. فقط با فکر لحظات شاد، همه شما می خندید، صحبت می کنید، به طوری که از با انجام کارها به هم لبخند می زنید، به طوری که این حالت به چهره شما می رسد.^۱

اعتماد به نفس را افزایش می دهد. گذراندن وقت با خانواده باعث ایجاد اعتماد به نفس برای همه اعضای آن می شود. والدین می توانند به کودکان بیاموزند که عزت نفس را از طریق مهارت های خاصی مانند حل مسئله و ارتباط ایجاد کنند. آنها همچنین می توانند توانایی دوست داشتن خود را بدون

تحقیق دیگران الگو کنند. برای والدین و فرزندان، اعتماد به نفس فقط با آگاهی از این که عزیزان شان برای آنان ارزش قائل هستند و از آنها قدردانی می کنند، رشد می کند.^۳

اگرچه یک وعده غذایی اجباری هرگز ایده خوبی نیست، خوردن وعده های غذایی با هم پیوند خانواده را به طور چشمگیری تقویت می کند. میز شام، مکانی عالی برای گفتگوی آزاد است که به جای سرزنش آنها به خاطر رفتارهای قبلی، بر تقویت خانواده تمرکز دارد.^۲

وقتی با خانواده وقت می گذرانیم، به خصوص ارتباط چهره به چهره، برخلاف دیجیتال به طور قابل توجهی از بروز افسردگی، اضطراب و سایر بیماری های روانی می کاهد.^۳

انرژی و روحیه شما را زنده می کند. حفظ فشارهای کار و خانه هرگز آسان نیست. هنگامی که احساس خستگی و خسته شدن می کنید، مشتاقانه منتظر احیای انرژی و خلق و خوی خود در ساعت خانواده هستید. این به شما کمک می کند تا قدرت خود را جلب کنید و روز خود را بدون احساس ضعف بگذرانید. زمان خانواده برای کودکان به همان اندازه مهم است. بگذارید ببینیم که چگونه زمان خانواده می تواند برای کودکان مفید باشد.^{۱۲}

حضور فیزیکی در کنار عزیزان، یک حمایت عاطفی قوی ایجاد می کند تا شما رادر چالش های زندگی تقویت کند.^۳

حل و فصل موثر تعارض را آموزش می دهد. وقتی با خانواده وقت می گذرانیم سرگرم کننده است، اما ممکن است سخت نیز باشد. وقتی درگیری ها پیش می آیند، نمی توانید برای همیشه کنار بروید. شما در این زمینه با هم هستید، بنابراین باید برای حل مسائل پیش آمده با هم کار کنید. گذراندن وقت با خانواده، مهارت های ارتباطی بین فردی از جمله راه های سالم و سازنده برای بحث، مناظره و حل مشکلات را آموزش می دهد.^۳

اگر توانایی های لازم در ایجاد ارتباطی عمیق را با همسرتان پیدا کنید، به طور همزمان از اعتماد به نفس و خود شناسی بیشتر برخوردار خواهید بود، و دلیل آن است که اگر در روابط احساس قدرت کنید و صلاحیت خود را نشان دهید، باعث می شوید دیگر به شما به عنوان فردی ضعیف نگاه نشود و با شناختی که از خود پیدا می کنید به قدرت خود در ایجاد شرایطی خوب ایمان می آورید.^۶

موجب افزایش سبک زندگی سالم تری می شود.^۳

به رشد با یکدیگر کمک می کند. هیچ کس در یک ازدواج کامل نیست. لحظاتی وجود دارد که ممکن است هر دو در مورد چیزی موافق نباشید. اما با گذراندن وقت با کیفیت در کنار هم، شما می توانید درک کنید که چرا هر یک از شما متفاوت فکر می کنید. حتی اگر نتوانید به یک نقطه مشترک برسید، می توانید با توافق مخالف باشید.^{۱۲}

خانواده به شما انگیزه می دهد تا بهترین نسخه خود باشید.^۳

طول عمر را افزایش می دهد روابط سالم می تواند طول عمر شما را تا ۵۰ درصد افزایش دهد. حتی کسانی که عادات فیزیکی ناسالم دارند، اما یک شبکه اجتماعی قوی دارند، بیشتر از کسانی که این روابط را ندارند، عمر می کنند.^۳

بودن در کنار خانواده به ایجاد اصول خانواده سالم کمک می کند.^۳

به نظر می رسد همسرانی که راحت با هم ارتباط برقرار می کنند و ارتباط شان را حفظ می نمایند، گنجینه ای از حسن و روابط متقابل را برای خود فراهم می آورند. آنها می توانند با هم موافق نباشند و این اصلاً مهم نیست. آنها با هم اختلاف پیدا می کنند، ولی بر آن غلبه می نمایند. می توانند در اثر وقایع خارجی در هم بشکنند، اما هم چنان پا بر جا باقی بمانند.^۶

سلامت جسمانی را افزایش می دهد. بانوع فعالیت های مناسب، گذراندن وقت با خانواده می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسمانی داشته باشد. برای مثال، خانواده هایی که با هم غذاهای خانگی می خورند، نسبت به آنهایی که این کار را نمی کنند، رژیم غذایی بهتری دارند. شرکت در فعالیت های خارج از منزل مانند بازی های ورزشی، پیاده روی، یا انجام باغبانی با هم، به بهبود تناسب اندام کمک می کند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می دهد زمانی که با خانواده می باشیم می تواند اثرات ورزش و سایر عادات سالم را افزایش دهد و سلامت قلب، مغز، هورمونی و ایمنی را بهبود می بخشد. همچنین بودن در کنار خانواده، می تواند یکدیگر را به حفظ سبک زندگی سالم تشویق کند.^۶

روند ایجاد و گسترش صمیمیت و احساسات گرم در خانواده افزایش می یابد. بر این اساس که افراد خانواده با یکدیگر صحبت کنند، حرف های یکدیگر را بشنوند، ارتباط نزدیک با هم برقرار نمایند و سرگرمی های مفید داشته باشند.^۷

سازگاری و انعطاف پذیری را ترویج می کند. توانایی شما برای رویارویی با تغییرات و چالش های زندگی با پیوند قوی خانوادگی بسیار بهبود می یابد. بودن در کنار خانواده به شما این احساس را می دهد که می

دانید به یکدیگر تعلق دارید، از شما مراقبت می شود و به یکدیگر نیاز دارید، که این امر به شما احساس معنا و هدف می دهد. این اطمینان، انگیزه ای برای پیشرفت، رشد و موفقیت شما و اعضای خانواده تان فراهم می کند.^۶

منابع مورد استفاده:

1-LifeAdvancer. (2021). **6 Reasons Spending Time With Family Is More Important Than You Think**, (<https://www.lifeadvancer.com>)

2-North Star Alarm. (2018). **10 Benefits of Spending Quality Family Time**, (<http://blog.northstarhome.com>)

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

4-Parenting for Brain. (2022). **The Importance of Family (5 Powerful Reasons)**, (<https://www.parentingforbrain.com>)

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

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

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

8-How Important Is An Emotional Connection In A Relationship, marriage, 2022, (<https://www.marriage.com>)

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

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

11- Church of God, a Worldwide Association,(2022). **7 Characteristics of Healthy Families**, (<https://lifehopeandtruth.com>)

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

۱۳- عرفانی، وحید. خانواده سالم اینگونه است. (vahiderfani.ir)

14-Heather Kaloupek, medium. (2018). **10 Characteristics of Healthy Families**, (<https://medium.com>)

15-Family Focus Blog.(2022). **Benefits of Spending Time with Family**, (<https://familyfocusblog.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir