

راهکارهایی برای خانواده‌های شاد داشتن

بیشتر عمر ما کنار خانواده سپری می‌شود؛ بنابراین حال خوب اعضای خانواده در میزان خوشبختی و رضایت ما تاثیر دارد. به‌علاوه، کودکان سالم هم در خانواده‌های شاد و سالم رشد می‌کنند. در این مقاله می‌خواهیم درباره‌ی شادی در خانواده صحبت کنیم و به این سؤال پاسخ دهیم که چگونه می‌توانیم خانواده‌های شاد داشته باشیم؟ اگر حال روحی خودتان و اعضای خانواده برای شما هم مهم است، در این مقاله همراه ما باشید.

چگونه خانواده‌های شاد داشته باشیم؟

همه‌ی ما دوست داریم خانواده‌ی شادی داشته باشیم و در محیطی صمیمی و دوست‌داشتنی زندگی کنیم. اصلاً چه کسی هست که شادی و حال خوب را دوست نداشته باشد؟ ولی آیا شادی به آسانی و بدون زحمت به دست می‌آید؟ در این بخش به شما می‌گوییم که برای داشتن خانواده‌های شاد باید طبق راهکارهای مشخصی عمل کنید.

با هم غذا درست کنید

در خانواده‌های سنتی و قدیمی، بیشتر وقت مادرها در آشپزخانه و کنار اجاق گاز می‌گذشت؛ ولی از آنجایی که نقش‌های سنتی در خانواده‌های مدرن امروزی جایی ندارند، همه‌ی اعضای خانواده می‌توانند کنار هم غذا درست کنند و وعده‌های غذایی را کنار هم باشند. درست کردن غذا و انجام کار گروهی صمیمیت اعضای خانواده را بیشتر می‌کند. به‌علاوه، اعضای خانواده می‌توانند در زمان درست کردن غذا با یکدیگر صحبت کنند و با زندگی شخصی یکدیگر بیشتر آشنا شوند. می‌توانید یک روز در هفته را به غذا درست کردن گروهی اختصاص دهید.

به نظرات یکدیگر احترام بگذارید

در یک خانواده‌ی شاد و سالم، نظر کوچک‌ترین عضو خانواده هم مهم است. از کودکان و نوجوانان خانواده نظرشان را پیرسید و با آن‌ها حرف بزنید. این کار عزت‌نفس بچه‌ها را افزایش می‌دهد. البته منظور ما این نیست که تصمیم‌های مهم را مطابق خواسته‌ی بچه‌ها انجام دهید، شما می‌توانید در مورد آن تصمیم با فرزندتان حرف بزنید و نظرش را پیرسید. اگر نظر کودکان مفید بود، در تصمیم‌گیری از آن استفاده کنید. با این کار، کودک حس ارزشمند بودن می‌کند و متوجه می‌شود که برای او احترام قائل هستید. مثلاً، می‌توانید درباره‌ی تفریح‌های آخر هفته از فرزندتان سؤال کنید و نظرش را پیرسید. مشارکت اعضای خانواده فضای صمیمی و راحتی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که خانواده‌ی شادی داشته باشید.

کارهای خانه را تقسیم کنید

فراموش نکنید که در خانواده‌ی شاد، وظیفه‌ی خانم‌ها ظرف‌شستن کنار سینک ظرفشویی یا پختن غذا کنار اجاق گاز نیست و مردهای خانواده هم باید کارهای خانه را انجام دهند. سعی کنید کارهای خانه را بین اعضای خانواده تقسیم کنید. مثلاً هر روز غذا پختن با یک نفر باشد و نظافت خانه را شخص دیگری انجام دهد. با این کار اعضای خانواده یاد می‌گیرند که غذاپختن و تمیزکاری وظیفه‌ی یک نفر نیست و آن‌ها هم باید سهم خودشان را از این کارها ادا کنند. همچنین، با تقسیم کارهای خانه حس همکاری و همدلی بین اعضای خانواده تقسیم می‌شود و استرس و فشار کاری فقط روی مادر خانواده نخواهد بود.

ویژگی‌های مثبت اعضای خانواده را تشویق کنید

اعضای خانواده شباهت‌ها و تفاوت‌های زیادی با هم دارند، اگر فقط روی تفاوت‌ها تمرکز کنید، حس ناراحتی را بیشتر می‌کنید. سعی کنید به جای تمرکز روی ویژگی‌های ناخوشایند اعضای خانواده روی نقاط مثبت آن‌ها تمرکز کنید. به رفتارهای مطلوب اعضای خانواده توجه کرده و آن‌ها را تشویق کنید. با این کار صمیمیت و دوستی در خانواده بیشتر می‌شود و خانواده‌ی شادتری خواهید داشت.

احساساتان را نشان دهید

پدر و مادرهای قدیمی معمولاً به سختی احساساتشان را نشان می‌دهند و در بیشتر وقت‌ها نمی‌توانند به صورت کلامی حسشان را بیان کنند. اگر پدر و مادر شما هم ابراز احساسات را بلد نبودند یا آن را نشان نمی‌دادند، بیایید یک بار برای همیشه این چرخه را متوقف کنید و ابراز احساسات را یاد بگیرید. سعی کنید به شیوه‌های مختلف احساساتان را به همسر یا فرزندتان نشان دهید. ابراز احساسات کلامی را دست کم نگیرید و به اعضای خانواده بگویید که دوستشان دارید. ابراز احساسات، حس امنیت و اعتماد در خانواده افزایش پیدا می‌کند و فضایی گرم و صمیمی در خانه ایجاد می‌شود.

قدرت بازی‌های دورهمی را دست کم نگیرید

یکی از اصلی‌ترین عواملی که باعث تقویت و شادی خانواده می‌شود، بازی و تفریح‌های خانوادگی است. بازی فقط برای کودکان نیست و کودک درون شما هم به بازیگوشی و شیطنت نیاز دارد؛ بنابراین برای بازی‌های گروهی برنامه‌ریزی کنید و کنار همسر و فرزندان زمانی را به بازی کردن اختصاص دهید. این بازی‌ها می‌توانند بازی‌های کامپیوتری، اسم و فامیل، نقاشی یا بازی‌های کارتی باشند. با بازی کردن زخم‌های عاطفی و احساسی بهبود پیدا می‌کنند و حس مهربانی بین اعضای خانواده زیاد می‌شود. اگر در طول هفته سر کار می‌روید، آخر هفته را به بازی‌های خانوادگی اختصاص دهید.

با یکدیگر ورزش کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش کردن باعث افزایش شادی می‌شود و در بهبود افسردگی و اضطراب تاثیر دارد. می‌توانید با توجه به علاقه‌مندی‌های اعضای خانواده زمانی را به ورزش کردن گروهی اختصاص دهید. دوچرخه‌سواری یا نرمش‌های یوگا گزینه‌های مناسبی برای ورزش گروهی هستند.

خانواده‌ی خودتان را تحسین کنید

از خودتان بپرسید که چقدر اعضای خانواده را تحسین می‌کنید و از آن‌ها به خاطر ویژگی‌ها و کارهای خوبشان تشکر می‌کنید؟ سعی کنید تحسین کردن را در خانواده تمرین کرده و از فرزندان به خاطر رفتارهای مثبت تشکر کنید. ممکن است فرزندان شما طبق خواسته‌ی شما رفتار نکنند یا مسیر زندگی متفاوتی را برای خودشان رقم بزنند، فراموش نکنید که تحسین کردن و حمایت از فرزندان نباید منوط به پیروی کردن آن‌ها از سبک زندگی شما باشد.

از بزرگ‌ترها کمک بگیرید

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که حضور مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها تاثیر مثبتی در میزان شادی خانواده دارد. اگر موقع بروز مشکلات از آن‌ها کمک بگیرید، استرس کمتری را تجربه می‌کنید و می‌توانید تجربه‌های شاد بیشتری را در خانواده رقم بزنید. با این کار فرزندان کنار پدر بزرگ و مادر بزرگشان وقت می‌گذارند و شما هم می‌توانید با همسران وقت بگذرانید.

درباره‌ی قصه‌ها و تاریخچه‌ی خانواده حرف بزنید

کودکانی که داستان‌های خانوادگی را می‌دانند، عزت‌نفس بیشتری دارند و صمیمیت بیشتری هم نسبت به اعضای خانواده احساس می‌کنند. هرچقدر کودکان بیشتر از تاریخچه‌ی خانوادگی اطلاع داشته باشند، حس بهتری نسبت به خانواده‌ی خودشان تجربه می‌کنند و عزت‌نفسشان بیشتر می‌شود. همچنین، با این کار فرزندان متوجه می‌شوند که خانواده با وجود مشکلات سرپا است و با قدرت ادامه می‌دهد.

حس شوخ‌طبعی را تشویق کنید

حس شوخ‌طبعی یکی از عوامل شادی است و صمیمیت اعضای خانواده را افزایش می‌دهد. برای تشویق حس شوخ‌طبعی در خانواده می‌توانید ماجراهای خنده‌دار در طول روز را تعریف کنید.

رئیس‌بازی را کنار بگذارید

اگر تا الان طبق الگوهای قدیمی مدیریت خانواده پیش می‌رفتید و سعی می‌کردید اعضای خانواده را کنترل کنید، برای رسیدن به خانواده‌ی شاد و سالم این عادت را کنار بگذارید. اجازه دهید فرزندان برای زندگی خودشان تصمیم بگیرند و برنامه‌ریزی کنند. محققان دانشگاه کالیفرنیا متوجه شده‌اند که کودکانی که استقلال بیشتری دارند و برای زندگی خودشان تصمیم می‌گیرند، مغزشان بهتر رشد می‌کند و به کنترل شناختی بهتری دست پیدا می‌کنند. اگر کودک کار خوبی انجام می‌دهد، اجازه دهید خودش جایزه‌اش را انتخاب کند. همچنین در صورتی که می‌خواهید کودک را به خاطر کار بدش تنبیه کنید، می‌توانید روش تنبیه را از خودش بپرسید. مثلاً ندیدن برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه می‌تواند نوعی تنبیه باشد. این جزئیات کوچک به شما کمک می‌کنند که خانواده‌ی شادی داشته باشید.

