

## راهکارهایی برای داشتن خانواده ای شاد

چند روان شناس و آسیب شناس اجتماعی، تعهد، صمیمیت، صداقت و سلامت جنسی زوجین را از جمله عوامل داشتن خانواده ای شاد عنوان کردند.

اگر احساس می کنید خانواده تان به اندازه کافی شاد نیست و رابطه عاطفی در خانواده تان کمرنگ شده است به شما پیشنهاد می کنیم با ما همراه باشید تا شیوه های شاد زیستن در کنار خانواده را بیاموزید. برای اینکه در خانواده تان شاد باشید کافیست که در زندگیتان با افراد خانواده تان احساس شادی کنید و شما با عادت های خوب در زندگیتان می توانید شادی را در خانواده به وجود آورید.

### برخی راهکارهای شاد زیستن را در زیر آورده ایم:

**1- زمانهای بیشتری را برای بودن با یکدیگر بگذرانید.** نه به این معنا که بیشتر در خانه باشید و اوقاتتان را پای تلویزیون و اینترنت تلف کنید! بلکه منظور، صحبت کردن، بازی کردن، نوازش کردن و برگزاری جلسات خانوادگی در جهت برنامه ریزی جمعی برای آینده است. این نوع تماس، به فرزندان احساس امنیت در محیط خانه و خانواده می دهد و برای والدین سرشار از حس های مثبت و شادی آور خواهد بود.

**2- با بچه ها پیوند یک به یک داشته باشید.** والدینی که بیش از یک فرزند دارند توجه کنند که باید برای همه بچه ها یک زمان مساوی در روز اختصاص دهند. حتی اگر مشغله دارید، حداقل روزی 10 دقیقه را با بچه ها بگذرانید.

**3- قدردانی از یکدیگر را فراموش نکنید.** راه های مختلف را برای نشان دادن ارزش و احترامی که برای یکدیگر قائلید، امتحان کنید. رقص و شادی و رفتارهای مثبت و متقابل فرزندان و والدین در این مساله بسیار موثرند.

**4- رابطه زن و شوهری عمیق خود را به بچه ها نشان دهید.** به آنها بفهمانید که ازدواجتان مهمترین و بهترین اتفاق زندگی بوده است. عشق و علاقه شما به همسران علاوه بر ایجاد خاطرات مثبت در ذهن بچه ها، یک الگو و مدل عالی برای زندگی آینده آنها است.

5- **راضی به رضای خدا باشید** . یکی از مهمترین و بهترین راهکارها برای داشتن یک خانواده شاد و پرنشاط این است که والدین از هر اتفاقی که به خواست خدا برایشان روی می دهد، راضی و خرسند باشند و از بچه ها هم بخواهند حقیقت را بپذیرند چراکه رضایت به قضا و قدر الهی، چنان آرامش و نشاطی در خانواده به وجود می آورد که همه اعضای آن خانواده احساس خوشبختی کنند. در «غررالحکم» روایتی از حضرت علی (ع) نقل شده که فرموده اند: «اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و خوش می گذرد.» امام صادق (ع) هم در روایتی می فرمایند: «نشاط شادی در اثر راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می آید و اندوه و غم در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می شود» احساس رضایت از اراده الهی باعث می شود که اعضای خانواده، بایدها و نبایدهایی را که خداوند برای آن ها تعیین کرده، بپذیرند.

6- **تفاهم داشته باشید** . برای اینکه زندگی پرنشاطی داشته باشید همه اعضای خانواده باید یکدیگر را درک کرده و به خواسته های هم توجه کنند در واقع تفاهم و همدلی از شروطی است که در خانواده شاد نقش مهمی ایفا میکنند. البته این تفاهم و همدلی در صورتی به وجود می آید که هر یک از اعضای خانواده، پدر و مادر و فرزندان، یکدیگر را به درستی بشناسند و به هم احترام بگذارند. در روایتی در جلد 78 «بحارالانوار» آمده که امام جواد (ع) درباره اهمیت و همدلی و همدردی با دیگران فرموده اند: «ثَلَاثُ خِصَالٍ تَجْتَلِبُ بِهِنَّ الْمَحَبَّةَ. الْإِنصَافُ فِي الْمَعَاشِرَةِ وَ الْمُوَاسَاةُ فِي الشَّدَّةِ وَ الْإِنطِوَاعَ وَ الرَّجُوعُ إِلَى قَلْبِ سَلِيمٍ / با سه خصلت، محبت دیگران به دست می آید: انصاف در معاشرت، همدلی و همدردی با آنها در سختی ها و بازگشت به قلبی پاک»

7- **مهربانی و نرم خویی را پیشه کنید** . خوش اخلاقی اکسیری است که نشاط و شادی را برای فرد خوش اخلاق و اطرافیان او به همراه می آورد. در واقع اخلاق خوب و نیکو تنها فرد را شاد و سرزنده نگه می دارد، بلکه آرامش خاطر و نشاط را به همه اعضای خانواده اش هدیه می کند. اما جعفر صادق (ع) در کتاب «غررالحکم» درباره خوش اخلاقی می فرمایند: «نرم خو و مهربان باش و گفتارت پاکیزه و مؤدبانه باشد و با برادرت با خوشرویی برخورد کن». بنابراین در خانواده ای که همه اعضای خانواده خوش اخلاق شاد باشند، روزی خانواده روز به روز بیشتری شود و بهترین شاهد مدعای ما حدیث دیگری است که از امام اول شیعیان نقل شده: «حُسْنُ الْخَلْقِ يُدْرِرُ الرِّزَاقَ وَ يُوَسِّسَ الرَّفَاقَ / خوش اخلاقی روزی ها را زیاد می کند و میان دوستان انس و الفت پدید می آورد.»

8- همه را در آشپزی مشارکت دهید. یکی از راه هایی که می توانید بچه ها را به مصرف غذاهای سالم عادت دهید، شریک کردن آنها در تهیه غذاست. با همکاری اعضای خانواده در آماده کردن غذا، آنها را برای فعالیت مثبت و کار تیمی تشویق می کنید.

9- در خانواده تان هیچگاه خود را برتر ندانید و محل زندگیتان را با محیط کارتان اشتباه نگیرید در خانه هر کسی جای خودش را دارد و هیچ کس رئیس دیگری نیست

#### ویژگی های خانواده های شاد و با نشاط:

- در همه امور بر خدا توکل دارند.
- در زندگی عفو و گذشت دارند و همواره گشاده رو و خوش برخورد هستند.
- از زحمات یکدیگر قدردانی و همدیگر را درک می کنند.
- رازدار و به عهد و پیمان خود پایبند هستند.
- انتقاد پذیر و در برابر مشکلات صبورند.
- شکرگزار و قدردان نعمت های الهی هستند و از آنچه دارند احساس رضایت و لذت می کنند.