

## رمز و راز یک خانواده خوشبخت



آیا شما به دنبال قوانین سه دقیقه‌ای و سایر راهنمایی‌های آسان و کلیدی برای خوشبختی می‌گردید و وقت ندارید سال‌های زیادی به دنبال این اکسیر شادمانی صرف کنید؟ می‌توانید اینجا عصاره خوشبختی را از رازهای کوچکی که طی زمان آزموده شده است و بر مبنای تحقیقات علمی به دست آمده، فرابگیرید.

آیا شما به دنبال قوانین سه دقیقه‌ای و سایر راهنمایی‌های آسان و کلیدی برای خوشبختی می‌گردید و وقت ندارید سال‌های زیادی به دنبال این اکسیر شادمانی صرف کنید؟ می‌توانید اینجا عصاره خوشبختی را از رازهای کوچکی که طی زمان آزموده شده است و بر مبنای تحقیقات علمی به دست آمده، فرابگیرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چارديواری ضمیمه روزنامه جام جم، خانواده‌های شاد برای حرف زدن با یکدیگر، مشارکت در کارهای خانه، فعالیت اقتصادی و آرامش روش‌های خاص خودشان را دارند.

در کنار هم نه مقابل هم

دانشمندان در یافته‌اند که در کنار هم نشستن حس مشارکت بهتری می‌دهد تا این‌که در مقابل هم بنشینید. خصوصاً زمانی که بخواهید تصمیم‌گیری کنید. بنابراین وقتی قرار است هم‌فکری کنید کنار هم قرار بگیرید نه مقابل هم.

می‌بینید که این «عزیز بشین به کنارم» معروف هم حکمتی داشته است.

چراغ خاموش!

«نور کمتر آرامش بیشتر» گویا این یک قاعده است که در ناخودآگاه بشر حک شده و می‌توان با کم کردن نور آرامش بخشی یک مکالمه را افزایش داد و استرس را کاست.

بد نیست این بار که می‌خواهید از قبض‌های جدید و قیمت‌های جدید با همسران صحبت کنید، چند تا از لامپ‌های خانه را خاموش کنید با این کار با یک تیر دو نشان زده‌اید.

نسل آگاه

تحقیقات نشان می‌دهد بچه‌هایی که بیشتر در مورد موفقیت‌ها و شکست والدین خود می‌دانند، راحت تر می‌توانند استرس خود را کنترل کنند و انعطاف‌پذیرتر هستند.

بنابراین اگر می‌خواهید فرزندانان کنترل استرس را یاد بگیرند به جای پنهان کردن همه چیز به آنان بیاموزید که وقتی مشکلی وجود دارد خانواده چطور از پس آن برمی‌آید. به آنها بیاموزید موفقیت حاصل زحمت همه اعضای خانواده است و شادی حاصل از آن به همه تعلق دارد.

تکیه بر بالش خوشبختی

این بالش‌ها واقعا احساس خوشبختی را افزایش می‌دهد. تحقیقات دانشگاه ییل و هاروارد نشان می‌دهد مردم وقتی روی سطح نرمی نشسته‌اند انعطاف‌پذیر و مصالحه‌جوتر از زمانی هستند که بر سطوح سفت و سخت نشسته‌اند.

پس بهتر است همین حالا اتاق کنفرانس خانواده را تغییر دهید و از جایی استفاده کنید که مبل‌های راحتی‌تان در آن قرار دارد.

زیر سایه بزرگ‌ترها

خوشبختی زیر سایه بزرگ‌ترهاست. این یک افسانه قدیمی نیست، کار آن از تعارف هم گذشته است. مطالعه مروری 66 پژوهش انجام شده نشان می‌دهد مادرانی که کودکان خود را به مادربزرگ‌ها می‌سپارند استرس کمتری دارند و فرزندان آنها

نسبت به سایر کودکان خود را راحت‌تر با شرایط وفق می‌دهند.

نیمه پر، نیمه خالی

هنگام شام و نهار اگر اعضای خانواده دور هم باشند چه باید بکنند؟ یک خانواده خوشبخت نام خدا را بر زبان جاری می‌سازد و بدون کلامی تمام محتویات بشقابش را تا ته می‌خورد و خدا را شکر می‌کند یا این فرصت را برای گفت‌وگو غنیمت می‌داند؟

بله خانواده‌های خوشبخت سر میز غذا با هم گفت‌وگو می‌کنند و از نیمه‌های پر و خالی لیوان زندگی خود سخن می‌گویند و گزارش‌های خوب و بد طول روز را با هم به اشتراک می‌گذارند و مرور می‌کنند. این واقعیت از یافته‌های حاصل از پژوهش‌های بسیاری استنباط شده است. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که شاهد فراز و نشیب‌های زندگی والدین و طرح آن در خانواده هستند، همدلی و همراهی با خانواده و اطرافیان را بیش از دیگر کودکان می‌آموزند.

تربیت یک سرباز بالقوه

وقتی نیازهای خانواده را به نیازهای خود ترجیح می‌دهید، یک فرهنگ در خانواده پدید می‌آورد: «خدمت به دیگران و از خود گذشتگی». هرچالش در خانواده فرصتی است برای آموزش این‌که در کنار هم باشیم یا در مقابل هم و به خاطر آن چطور از خود گذشتگی کنیم.

یک برنامه سفت و سخت

کارها در یک خانواده خوشبخت همیشه هم سهل و ممتنع پیش نمی‌رود. راز خوشبختی این است که برنامه منسجم و مشخص و هدفمندی در خانواده اجرا شود. سه صفحه آماده کنید و روی هریک از آنها بنویسید: کارهایی برای انجام دادن، اوضاع در حال پیشرفت و کارهای انجام شده.

به عنوان یک عضو خانواده سعی کنید از ستون اول به ستون آخر در حرکت باشید. مطمئن باشید این کار شما را آنقدر موفق می‌کند که هیچ سمینار موفقیتی تاکنون این اثر را نداشته است.

انعطاف‌پذیر بودن

تحقیقات نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری رمز خوشبختی است. چه با افرادی که در طول روز و طی زندگی سرو کار دارید چه در مورد تکنیک‌هایی که برای نظم و انضباط، سرگرمی یا روابط عاطفی با خانواده به کار می‌برید. هرچقدر با مسائل بیشتر درگیر شوید فرسوده‌تر می‌شوید در حالی که انسان‌های خوشبخت مثل آب از لابه‌لای سنگ‌ها نیز راه خود را پیدا می‌کنند.

ورزش و خوشبختی

همیشه یک پای قضیه تن سالم است و تن سالم با ورزش به دست می‌آید.

جیم تامپسون، بنیانگذار موسسه مثبت‌اندیشی معتقد است والدین مهم‌ترین مسئولیت را در قبال بچه‌هایی که برای اولین بار با ورزش و مسابقات آشنا می‌شوند دارند. این روانشناس توصیه می‌کند: بعد از بازی از اشتباهات احتمالی فرزندتان جلوگیری کنید و به او بگویید: ضربه‌ای که خورده‌ای مهم نیست من فکر نمی‌کنم تو از آن اشخاصی باشی که براحتی وا می‌دهند.

مجمع عمومی خانواده

خانواده نیز یک نهاد اجتماعی است و دلیلی ندارد ملزومات آن را لغو کنید. یکی از این ملزومات مجمع عمومی یا دور همی منظم خانواده برای حل و فصل مشکلات جاری و مشورت در مورد موضوعات آتی است.

در این جلسات می‌توانی رفتارمتعالی را به خانواده بیاموزید. اگر خانواده جای امنی برای طرح موضوعات نباشد، هیچ برنامه‌ریزی در خانواده بخوبی اجرا نمی‌شود.

در چانه‌زنی‌ها آینه رقیب باشید

مطالعات نشان داده است کسانی که در جایگاه بالا تری نسبت به شرکای خود می‌نشینند، پاهایشان را روی هم می‌اندازند و انگشتانشان را پشت گردنشان حلقه می‌کنند، احساس برتری نسبت به دیگران دارند، در حالی که کسانی که در موقعیت پایین تری می‌نشینند، موقعیت دفاعی، افت انرژی و رنجش پیدا می‌کنند.

اگر می‌خواهید در چنین وضعیتی قرار نگیرید سعی کنید در چانه زنی‌ها و بحث‌ها مثل آینه طرف مقابل باشید و موقعیت خود را همسان او نگه دارید. این کار به موفقیت شما در چانه‌زنی‌ها کمک می‌کند و در نهایت موفق‌تر و خوشحال‌تر خواهید بود.

چشم از هم برنگردانید

قطع ارتباط چشمی یکی از مهم‌ترین عوامل آغاز درگیری در خانواده است. محققان ایندیانا سال‌ها برای پایش حرکات صورت چون در هم کشیدن ابرو، جمع کردن بینی و به هم فشردن لب‌ها طی مشاجرات زناشویی وقت صرف کردند. آنها زوج‌های بررسی را 4 سال بعد نیز دوباره بررسی کردند و دریافتند از میان تمام حرکات چهره، چشم‌غره و برگرداندن نگاه بیشترین تاثیر را در دامن زدن به تنش‌های خانوادگی داشته است. پس اگر می‌خواهید خانواده‌ای خوشبخت داشته باشید مراقب چشم‌هایتان باشید و از چشم‌غره رفتن و چشم برگرداندن از همسران خود داری کنید وگرنه هرچه دیدید حقیقتاً از چشم خودتان دیده‌اید!

دایره تعامل

قبلاً گفتیم برای همفکری و حس نزدیکی با همسران در کنارش بنشینید نه مقابلش اما اکنون می‌خواهیم بگوییم که دانشمندان دریافته‌اند دایره‌های نشستن در خانواده می‌تواند ارتباطات و تعامل خانواده را بیشتر کند. همانطور که در کنار هم نشستن همدلی را بیشتر می‌کند.

تو گفتن را بس کنید

تو گفتن را بس کنید و به جای آن ما بگویید. مثلاً به جای این‌که بگویید تو باید ارتباطات را بهتر کنی بگویید: «ما باید ارتباطاتمان را بهتر کنیم.» جیمز پنه بکر روانشناس معتقد است اینطوری هردو زن و شوهر در یک تیم قرار می‌گیرید و مجبور نیستید در جبهه‌های مقابل بجنگید.

وقت بی‌حوصلگی

دو روانشناس محقق شیکاگو دریافته‌اند که بین ساعت 6 و 8 پراسترس‌ترین زمان در شبانه‌روز است. والدین روز پراسترس کاری خود را پشت سر گذاشته‌اند، بچه‌ها خسته‌اند و اعضای خانواده همه در خانه جمع شده‌اند.

این زمان اصلاً وقت مناسبی برای گله‌گذاری نیست. پس لطفاً این ساعت‌ها را حتی‌المقدور به کارهایی بپردازید که برایتان تمدد اعصاب به همراه می‌آورد نه تنش بیشتر.

استدلال سه دقیقه‌ای

جان گاتمن از دانشگاه واشنگتن طی تحقیقاتی دریافته است مهم‌ترین نکات هر استدلالی می‌تواند طی سه دقیقه اول بحث بخوبی دریافت شود و بعد از آن مردم اغلب حرف‌هایشان را با صدای بلندتری تکرار می‌کنند.

پس شما هم از این پس سعی کنید تمام پیام و مباحثه خود را به بهترین نحوی در سه دقیقه خلاصه کنید زیرا بیش از این دیگران را خسته خواهید کرد.