



۵ عاملی که در شادی خانواده نقش دارد

جایگاهی در جهان برای خویش احساس کنند. در این صورت است که آن‌ها می‌توانند احساس امنیت بیشتری داشته باشند و می‌دانند به کجا تعلق دارند و جزو کدام افراد هستند.

آن‌ها را از تجربه کردن این احساس خوب بی‌بهره نگذاریم. از جمله مواردی که می‌تواند این احساس را در ما زنده کند عکس‌های نوستالژی می‌باشد. این کافی به نظر نمی‌رسد عکس‌هایی را که لحظات خاطره آفرین فرزندانمان را بازآفرینی می‌کند را دور از دید خود نگاه داریم. ما باید با نمایش دادن این عکس‌ها در خانه‌هایمان از این شادی بهره‌مند شویم.

۲. تجربه کن تحقیقات زیادی در مورد چیزهایی که فرد را خوشحال می‌کند، انجام شده است. بسیاری از مردم بر این باورند که خرید چیزها به جای تجربه کردن آن‌ها می‌تواند به شادی ما کمک می‌کند.

لذت خرید امری موقتی است و ما نیاز به یک شادی طولانی اثر و نسبتاً سریع داریم. آخرین تجربه چیست؟ تعطیلات و تجربیات با خانواده‌های ما هر دو بخشی از خود هویت ما و بخشی از هویت گروه ما را تشکیل می‌دهند «نیاز به خانواده خوب بودن لزوماً داشتن وسایل خوب نیست. ما خانواده‌ای هستیم که نیاز ما داشتن تجربیات مشترک است.»

تجربیات خوب یا بد به ما کمک می‌کند تا روابط قوی، ایجاد انعطاف‌پذیری و یادگیری مهارت‌های جدید را در خود ایجاد نماییم. به‌عنوان مثال قدم زدن همراه با گفتگو در زمان رفتن به خرید و یا حتی لذت آشپزی کردن به همراه

علم در مورد عوامل شادی بخش در زندگی حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. خانواده احساس معنا و تعلق به فرد می‌دهد.

با توجه به مسائل و درگیری‌های پیرامون خانه و خانواده، داشتن نوجوان پرخاشگر و کودک نوپا، جشن گرفتن شادی‌ها در اجتماع خانواده میسر نمی‌باشد.

خوشبختانه، علم دارای ایده‌هایی است که چگونه می‌توانید بر تجارب مثبت تمرکز کنید و آن‌ها را مرکز زندگی خانوادگی خود قرار دهید. با قرار دادن یکی یا همه این یافته‌های و تحقق در عمل، شما می‌توانید شادی خود و عزیزان خود را افزایش دهید، حتی زمانی که آخرین شاهکار کودکان را کشف کرده‌اید. پس برو جلو و خودت را شاد کن. این پنج عامل به شرح ذیل می‌باشد:

۱. آویزان کردن عکس‌ها بر روی دیوار نمایش عکس‌های خانواده در اطراف خانه در گذشته رایج بود. در حال حاضر ما بیشتر احتمال دارد هزاران عکس بگیریم، اما آن‌ها را در قفسه‌ها و دیوارها نمایش نمی‌دهیم.

بچه‌ها وقتی خود را در عکس می‌بینند احساس خوبی دارند. یک مطالعه نشان داد که وقتی کودکان عکس خود را گرفته و به‌طور منظم آن‌ها را می‌دیدند، افزایش اعتمادبه‌نفس را تجربه کردند. دیدن خود به‌عنوان موضوع مهم، به‌ویژه در امن‌ترین محل شما: خانه، از بااهمیت‌ترین موضوع محسوب می‌شود. کودکان همچنین باید عکس‌های خود را با خانواده خود ببینند تا



هر وقت که فرزندان را در صبح می‌بینید و آن‌ها را در آغوش می‌گیرید، یک‌روال ایجاد کنید که پس از هر جدایی طولانی می‌تواند احساس تعلق و خوشبختی را افزایش دهد.

۵. پول نقد

پول می‌تواند خانواده شما را خوشحال کند. این طرز تفکر که پول عامل خوشحالی خانواده می‌باشد کارآمد نیست چراکه خیلی از افراد حتی با وجود داشتن پول زیاد شادتر از دیگران نیستند.

پول زیاد به سطح بالاتری از خوشبختی منجر نمی‌شود و در واقع می‌تواند به اوقات فراغت کمتر و استرس بیشتر منجر شود. یکی دیگر از جنبه‌های جالب این مطالعه این بود که بدون توجه به درآمد خانواده‌هایی که مشارکت داشتند در پی گذشت هفته‌ها لحظات شادی را تجربه کرده بودند. پول ممکن است خوب باشد و شما با داشتن پول می‌توانید کارهایتان را برون‌سپاری کنید و برای خود زمان خریداری کنید اما افراد می‌توانند با انتخاب‌های هوشمندانه خویش متناسب با سطح درآمدشان با رفتن به تعطیلات و عکاسی خود را شاد کنند.

امیدواریم این پنج راهکار بتواند برای شما کارایی لازم را داشته و زندگی شما را بهبود بخشد و حداقل یک‌راه وجود داشته باشد که شما می‌توانید ذهن خود را با استفاده از آن برای ایجاد یک‌خانه شادتر تنظیم کنید. موفق باشید!

اعضای خانواده و درست کردن یک کاردستی با همراهی افراد خانواده از جمله کارهایی است که باعث شادی و نشاط اعضای جمع می‌شود. با این کار از فعالیت‌های انفرادی اجتناب نموده‌ایم.

۳. شرایط را مهیا کنید

از نظر علمی ثابت شده است که مدیریت زمان باعث شادی افراد می‌گردد. گروهی از محققان ۴۰ دلار به مردم دادند و به آن‌ها گفتند که آیا آن‌ها را صرف خرید مواد یا صرفه‌جویی در وقت می‌کنند. آنچه آن‌ها متوجه شدند این بود که افرادی که از این پول برای خرید خود استفاده می‌کردند، بیشتر از خرید خود راضی بودند. برای مثال می‌توانیم یادآور شویم افرادی که دارای مشاغل متعدد می‌باشند و زمان کمتری برای رسیدگی به امور منزل دارند می‌توانند با برون‌سپاری وظایف خانگی و یا سپردن به گروه‌های اجتماعی به مردم کمک کند. که با این امر به تأثیر چگونگی انجام این امور در ایجاد شادی خانواده پی می‌برند.

۴. کارهای روزمره

خوب، استفاده از کلمه «آیین» ممکن است کمی خاموش شود، اما انتخاب اینکه چگونه شما برخی از لحظات بحرانی را با خانواده خود صرف می‌کنید، تأثیر زیادی بر زندگی شما دارد. مراسم‌های روزانه مانند رسیدگی و قدردانی از خانواده می‌تواند فوق‌العاده مفید باشد. سؤال کردن از بچه‌ها در مورد غذای مورد علاقه آن‌ها، در پیدا کردن بینش آن‌ها نسبت به جهانشان کمک می‌کند.