

## خانواده واقعا شاد، این شکلیه!

«یک افسرده دل افسرده کند انجمنی را» کافی است یک فرد ناشاد و غمگین در خانواده داشته باشید، اثری را که یک آدم منفی و بی انرژی و همیشه مخالف روی یک جمع می گذارد، یک پمپ چند هسته ای نمی تواند. فقط کافی است بنشیند یک گوشه و شروع کند به بافتن حرف هایی که شنیدنش جز افسردگی و ناراحتی و بدخلقی نتیجه دیگری ندارد.

یک خانواده یعنی پدر، مادر و فرزندان. کافی است یکی از اعضای این نهاد حالش خوب نباشد، انگار که درختی همه شاخه هایش با هم بشکند، آن خانواده هم همان حال را پیدا می کند؛ اما یک جرقه، یک لبخند، یک شادی دسته جمعی می تواند مثل یک پایه قوی زیر شاخه های خم شده درخت جا بگیرد و آن خانواده را نجات بدهد. می گویند لبخند و شادی هم مسری است. فقط کافی است راهش را بلد بشاید و کنترلش را به دست بگیرید. دیگر نه از افسردگی خبری می شود و نه از انجمنی افسرده دل. فقط باید همه با هم شادی را تکثیر کنند؛ اما واقعا یک خانواده شاد چه شکلی است؟

## آن ها گردش خانوادگی دارند

شاید خیلی از خانواده ها نتوانند به سفرهای طولانی مدت و خارجی و لوکس بروند، اما در حاشیه همه شهرها، رودخانه و دشت و صحرا و کوه که پیدا می شود. یک خانواده شاد از هر فرصتی استفاده می کند تا به سفر بروند. سفرهای یک روزه و چندروزه هم خیلی برایشان فرقی نمی کند. والدین شاد حتی بچه هایشان را به جایی می برند که اولین بار آنجا همدیگر را دیده اند و با هم آشنا شده اند.

## پدربزرگ و مادربزرگ را هم می برند

خانواده های شاد برای سفرهایشان برنامه های خاصی دارند. مثلا از قبل از پدر و مادرهایشان دعوت می کنند تا در این سفر همراهشان باشد. برای سفر برنامه می چینند و برای داستان گفتن و خاطره شنیدن و خندیدن وقت می گذارند.

آن‌ها با حوصله پای حرف‌های بزرگ‌ترها می‌نشینند و با خاطره‌هایشان می‌خندند. از لحظه شنیدن نوه‌دار شدنشان می‌گویند و حسشان را برای بچه‌ها توضیح می‌دهند. خانواده‌های شاد سعی می‌کنند خاطرات شاد را مرور کنند و از روی خاطرات ناراحت‌کننده و آزاردهنده می‌پروند. خانواده‌های شاد اصراری به تکرار و سوگواری چندباره برای چیزهایی که از دست داده‌اند، ندارند. یک بار برای همیشه با غم و غصه‌های گذشته خداحافظی می‌کنند.

خانواده‌های شاد به رسم و آیین گذشته علاقه زیادی دارند. برای همین سعی می‌کنند بچه‌ها به پدربزرگ و مادربزرگ‌ها نزدیک‌تر شوند و قصه‌های قدیمی و رسم و سنت قدیم را با دل و جان درک کنند. چه کسی بهتر از پدربزرگ و مادربزرگ‌هایی که خودشان از دل سنت بیرون آمده‌اند و کلی حرف برای آشنایی بچه‌ها با آیین گذشتگان دارند. خانواده‌های شاد یک شام هفتگی هم دارند که بیشتر در شب‌های تعطیل پایه‌اش گذاشته می‌شود. برای اینکه می‌خواهند تا پاسی از شب بنشینند و از خاطرات گذشته بگویند و شادی را زیر سقف خانه بیاورند.

## **آن‌ها دوره‌های ماهانه دارند**

خانواده‌های شاد هر ماه یک برنامه ویژه دارند. آن‌ها هر ماه خانه یکی از اعضای فامیل جمع می‌شوند و فیلم می‌بینند. یا قرارشان جمع شدن در خانه مادربزرگ و خوردن یک صبحانه یا ناهار دسته‌جمعی است. یا با هم به باغ و مزرعه می‌روند، یا بساط کباب و درست کردن نان و پیتزا راه می‌اندازند. خانواده‌های شاد با هم خرید می‌کنند و با هم به کارهای خانه کمک می‌کنند. با هم غذا درست می‌کنند، سفره می‌اندازند و بعد دور هم جمع می‌شوند، عکس می‌گیرند، سلفی می‌اندازند و یک عکس دسته‌جمعی دیگر به دیوار خاطراتشان اضافه می‌کنند.

## **آن‌ها مدام از هم تشکر می‌کنند**

خانواده‌های شاد آگاهانه و عامدانه از هم تشکر می‌کنند. یک مطالعه نشان داده است تشکر کردن پدر و مادر از بچه‌ها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و البته شادی آن‌ها می‌شود و خودشان را هم شاد می‌کند. یک خانواده شاد از پاک کردن میز گرفته تا تمیز نگه داشتن جامدادی و کیف توسط بچه‌ها تا آب دادن گلدان‌ها و تمیز کردن برگ‌های باغچه پرایشان یکی است و مدام از هم تشکر می‌کنند. پدر و مادر شاد از بچه‌هایشان به خاطر اینکه زود به

رختخواب می روند، غذایشان را تمام می کنند، برای دیگران دعا می کنند، درس و مشقشان را زودتر تمام می کنند و... تشکر می کنند.

## **آن ها همیشه داوطلب هستند**

خانواده ای شاد همیشه در کارهای اجتماعی و شهری داوطلب هستند. مثلا در یک حرکت نمادین زیاده های رودخانه نزدیک شهرشان را جمع می کنند یا برای پرند ها دانه می ریزند یا در جشن های خیریه شرکت می کنند. در مسابقه های خانوادگی در صف اول می ایستند و در هر حرکت خیرخواهانه داوطلب هستند. خانواده های شاد فقط به خودشان و شادی خودشان فکر نمی کنند، در هر کاری که به دیگران نفع می رساند شرکت می کنند، غذا می پزند، نقاشی می کشند، هنر دستشان را می فروشند. آن ها در صف اول انجام کارهای مثبت برای جامعه هستند. دست در دست هم و با بچه هایشان.

## **خانواده های شاد روزهای خاص دارند**

خانواده ای شاد برای هر یک از بچه ها یا اعضای خانواده یک روز خاص در نظر می گیرند. قطعا فیلمی که یک پسر بچه دوست دارد باب طبع یک دختر سه ساله نیست و یک نوجوان پانزده ساله اصلا دلش نمی خواهد با مادر و خواهرش به پارک برود. یک خانواده شاد همه علایق و سلیقه های بچه ها را می شناسد و روی کاغذ می نویسد. برای همین یک روز خاص در هفته یا ماه متعلق به یکی از آن هاست.

مثلا مادر خانواده برای خوش یک روز ویژه دارد. نوجوان خانواده با پدر به سینما می رود یا با هم به استادیوم ورزشی می رون. دخترها با مادر به پارک و فروشگاه می روند و پدر هم با دوستانش به گردش و کوه می رود. یک خانواده شاد هیچ وقت با اجبار کنار هم نمی نشینند و فیلم نمی بینند.

## **خانواده شاد خوب می خوابند**

یک خانواده شاد به خواب و استراحت اهمیت زیادی می دهند. حمام قبل از خواب و استفاده از لوسیون برای بچه ها و ماساژ بچه ها در رختخواب باعث به وجود آمدن لحظات شاد و صمیمی برای بچه ها قبل از خواب می شود. تحقیقات نشان می دهد یک خانواده با ساعت خواب منظم سالم تر و شادتر از بقیه خانواده ها هستند. اینکه

هرکس، هر ساعتی دلش بخواهد بخوابد و هر ساعتی دلش بخواهد از خواب بیدار شود در رده بندی خانواده های شاد نمی گنجد.

## **آن ها یک تقویم دیواری و پر از برنامه دارند**

خانواده های شد منفعل نیستند. از آن مدل های هرچه پیش آید، خوش آید هم نیستند. آن ها برای روزهای زندگی شان برنامه ریزی می کنند. یک تقویم دیواری بزرگ یا یک تخته سفید دارند و روی آن برنامه هایشان را می نویسند و می گذارند جلوی چشمشان. مثلاً بچه ها چه روزی باید به کلاس زبان بروند. چه روزی وقت ورزش است و باید بروند باشگاه. چه روزی باید بروند خرید و چه زمان باید بروند دنبال پدر بزرگ و مادر بزرگ برای مراسم دور هم نشستن و قصه گویی.

خانواده های شاد روی آن تقویم یا تخته سفید از خواست ها و انتظاراتشان می نویسند. مثلاً مادر به طور غیرمستقیم از فرزندی که دیشب دیرتر خوابیده می خواهد امشب زودتر به رختخواب برود و از کسی که اتاقش برسد. آن ها به صورت غیرمستقیم و بدون اینکه کسی ناراحت شود حرف هایشان را می نویسند و زیر آن نوشته ها برای هم نظر هم می گذارند.

## **آن ها با هم می خندند**

خانواده ای شاد از آن دسته از خانواده ها نیستند که هرکدام یک گوشی موبایل دستشان می گیرند و گوشه ای می نشینند، آن ها از هر فرصتی برای با هم بودن و با هم خندیدن استفاده می کنند. تحقیقات نشان داده خنده دسته جمعی باعث تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب و البته تغییر خلق و خو می شود.

یک خانواده شاد لطیفه ها و داستان های طنز را با هم و با صدای بلند می خوانند و با هم می خندند. در این خانواده ها کسی بشقابش را بر نمی دارد تا در اتاقش غذا بخورد. آن ها حداقل روزی یک بار باید دور یک میز بنشینند و با هم غذا بخورند. بدون گوشی و بدون وسیله اضافه.

## آن ها از تکنولوژی به نفع خود استفاده می کنند

شاید دوره شطرنج بازی کردن و منچ و مار و پله گذشته باشد اما خانواده شاد از تکنولوژی به نفع خودشان استفاده می کنند. آن ها بچه ها را از بازی منع نمی کنند اما نمی گذارند تنهایی در بازی غرق شوند. خانواده شاد یعنی پدربزرگ و مادربزرگ و پدر و مادر در دوره‌های آخر هفته پا به پای بچه ها بازی می کنند.

همان بازی هایی که بچه ها دوست دارند با کمی چشمانی هیجان و خنده برای بزرگ ترها و هم جالب و رقابتی می شود. بیشتر بزرگ ترها شاید اول برای بازی های کامپیوتری گارد بسته داشته باشند اما وقتی وارد گود می شوند دیگر کسی نمی تواند پا به پای کری هایشان جلو برود و کاری کند یک لحظه از دستگاه جدا شوند.