



مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

# خانواده سالم و شاد

«Demographic Trends and Families»

15 MAY 2023

به مناسبت ۱۵ می ۲۰۲۳ مصادف با ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲



Family  
DAY

شاید خیلی از افراد این سؤال را در ذهن داشته باشند که خانواده شاد از چه ویژگی‌هایی باید برخوردار باشد؟

خانواده اولین و کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است و این اجتماع کوچک تأثیر بسیاری در احساس خوشبختی و رضایت افراد از زندگی دارد. خانواده‌های سالم، با تربیت فرزندان سالم‌تر، سلامت روان جامعه را تأمین می‌کنند. افرادی که در خانواده‌های ناسالم رشد می‌کنند به دلیل تعارضات و آسیب‌هایی که دیده‌اند، ممکن است در تربیت فرزندان خود دچار مشکلاتی شوند. بنابراین تمامی افراد به داشتن یک خانواده شاد و سالم نیاز دارند تا بتوانند از زندگی لذت ببرند شکل‌گیری خانواده شاد و موفق نیازمند برنامه‌ریزی، تلاش و کمک اعضای خانواده مخصوصاً پدر و مادر است.

یکی از نشانه‌های خانواده موفق، شاد بودن است. در همه فرهنگ‌ها به این موضوع توجه ویژه‌ای شده است. خانواده شاد و سالم، خانواده‌ای است که اعضای آن در کنار هم لحظات پرنشاط و سرشار از عشق و آرامش را بگذرانند و روابطی صمیمی و توأم با احترام را تجربه نمایند. اعضاء این خانواده در بزرگسالی نیز توانایی و مهارت‌های زیادی در برقراری ارتباط و خدمت‌رسانی به دیگران دارند و برای جامعه و دوستان خود مفید می‌باشند. می‌توان به جرأت گفت هرچه تعداد خانواده‌های شاد بیشتر باشد جامعه سالم و پرنشاط‌تری خواهیم داشت.

## در زیر به مواردی که در داشتن خانواده سالم و شاد نقش دارند اشاره می‌کنیم:

### ایجاد تعادل بین کار و زندگی

**سؤال:** چگونه می‌توانیم بدون افت عملکرد در کارمان، روابط خانوادگی‌مان را مدیریت کنیم؟

ایجاد تعادل بین کار و زندگی یک مهارت است که می‌توان با کسب نحوه مدیریت شغل و مدیریت روابط، تأثیر مؤثری بر نحوه روند کار و خانواده ایجاد کرد. داشتن تعادل بین کار و خانه همیشه سخت و دشوار می‌باشد و فرد را دچار نگرانی و اضطراب خواهد کرد اما با داشتن مدیریت زمان و برنامه‌ریزی می‌توان این تعادل را ایجاد کرد. در صورتی که این تعادل به هم بریزد فرد دچار اضطراب و نگرانی خواهد شد.



## اختصاص وقت به خود

والدین اغلب تمام وقت خود را صرف مراقبت از سایر اعضای خانواده می‌کنند و خود را فراموش می‌کنند. اگر مراقب خودتان نباشید، ممکن است در نهایت احساس رنجش و کدورت بکنید و نمی‌توانید از فرزندان حمایت لازم را انجام دهید، به احساسات و نیازهای خود توجه داشته باشید و برای خود وقت اختصاص دهید، اختصاص وقت حتی ۱۰ دقیقه به خود، خرید کادو یا گل، یکی از راه‌های توجه به خود می‌تواند باشد.

## اختصاص زمان با کیفیت

بیش از هر چیز، کودکان می‌خواهند با والدین خود وقت بگذرانند. وقت گذاشتن برای یک بازی جدید و هیجان‌انگیز یا رفتن به پارک می‌تواند برای فرزندان و سایر اعضای خانواده بسیار سرگرم‌کننده باشد. کنار هم بودن برای یک وعده غذایی در طول روز، به همه شما فرصتی برای ارتباط و گفتگو در مورد مسائل مهم و همچنین موضوعات سرگرم‌کننده‌تر می‌دهد.

برای خانواده‌های پرمشغله،  
برنامه‌ریزی چندساعته برای  
باهم بودن در یک بعدازظهر روز  
تعطیل می‌تواند مفید باشد.





### ورزش کنید

در طول هفته ورزش به صورت فردی یا خانوادگی در برنامه خود داشته باشید.

### کارگروهی را در خانواده تمرین کنید

از فرزندان تان بخواهید در انجام کارهای خانه به شما کمک کنند و حداقل هفته‌ای یک بار با کمک هم آشپزی یا به نظافت خانه بپردازید.

### تعیین مرزها

ما اغلب از قانون و مرزهایی برای محافظت از کودکان در برابر آسیب یا خطر استفاده می‌کنیم. اما مهم است که سعی کنید به جای صدور دستور، دلیل وجود قوانین را توضیح دهید. برای مثال، اگر آن‌ها را از آتش دور می‌کنید، دلیل آن را توضیح دهید. اگر والدین به آن‌ها دستور دهند، ممکن است کودکان تمایلی به پیروی از دستورالعمل‌ها نداشته باشند. باین حال، توضیح در مورد اینکه چرا دستورالعمل‌ها مهم هستند به کودک شما کمک می‌کند تا درک بهتری داشته باشد و در نتیجه بیشتر همکاری کند.

## بخشیدن را تمرین کنید

قطعاً برای همه ما شرایطی پیش آمده است که دست به انتخاب اشتباهی زده باشیم و موجب شود که نتیجه تصمیم و رفتار ما سایر اعضا را ناراحت کند. تقویت روحیه بخشش، گامی بزرگ برای رسیدن به خانواده شاد است. **بخشیدن عبارت است از فرصت دادن برای جبران و بازسازی مجدد اعتماد ازدست رفته.** بخشش در چارچوب اصول آن می‌تواند آرامش بیشتر و کاهش تعارضات را به همراه داشته باشد.

به اعضاء خانواده بگویید که آن‌ها را دوست دارید از قدرت و معجزه عبارت **«دوستت دارم»** نسبت به اعضای خانواده خود استفاده کنید. ابراز محبت کلامی و غیرکلامی را تمرین کنید و تأثیرات آن را ببینید.

## مهمانی رفتن را فراموش نکنید

منزل پدر بزرگ و مادر بزرگ یکی از بهترین میهمانی‌ها می‌باشد، ارتباطات خانوادگی تأثیر بسزایی در افزایش نشاط در خانواده دارد.





به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذاریم

پدر و مادر یا فرزندان برای  
ورود به اتاق یکدیگر در  
بزنند، به وسایل شخصی هم  
بدون اجازه دست نزنید،  
تجسس در امور یکدیگر  
امری آسیب‌زا می‌باشد.

مطالعه فردی و گروهی را در برنامه هفتگی بگنجانید

نوشتن مناسبت‌ها و تولدها در تقویم فراموش نشود

سالگرد ازدواج، تولد اعضا و دیگر مناسبت‌ها را با دادن حتی یک شاخه گل به صورت دسته‌جمعی جشن بگیرید.







تهیه و تنظیم:

مریم فخاریان

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

طراحی گرافیک:

مرتضی شیری

آدرس ساختمان مرکزی:

تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون - پلاک ۱۳ و ۱۵  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فکس / تلفن تماس:

۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶

آدرس اینترنتی:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<https://counseling.ut.ac.ir/fa>

دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

<http://ch.saorg.ir>