



یک خانواده سالم چه عادت‌هایی دارد

داشتن یک خانواده‌ی سالم می‌تواند احتمال حمله قلبی را کاهش داده و طول عمر را زیاد کند. با ما باشید تا از عادت‌های خانواده‌های سالم برای تان بگوییم.

داشتن یک خانواده‌ی سالم می‌تواند احتمال حمله قلبی را کاهش داده و طول عمر را زیاد کند. با ما باشید تا از عادت‌های خانواده‌های سالم برای تان بگوییم.

میان وعده‌های شان را هوشمندانه انتخاب می‌کنند

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ پدر و مادر می‌توانند با انتخاب‌های سالم غذایی بر نحوه‌ی تغذیه‌ی فرزندان و عملکرد مغزشان اثر بگذارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند بچه‌هایی که والدین آن‌ها انواع غذا‌های سالم و متنوع را به جای هله هوله و غذا‌های فرآوری شده به عنوان اسنک و میان وعده خریداری می‌کنند، کمتر سراغ غذا‌های ناسالم می‌روند..

آهسته غذا می‌خورند

خانواده‌های سالم با استرس و عجله سر میز غذا حاضر نمی‌شوند. آن‌ها می‌دانند که وقت غذا خوردن فقط باید غذا بخورند، غذا را خوب بجوند و عجله نداشته باشند. این عادت خوب باعث می‌شود زمان کافی برای لذت بردن از غذا داشته باشند.

با سالمندان و بزرگ‌ترهای خانواده با مهربانی رفتار می‌کنند

مراقبت کردن از افراد سالمند و رسیدگی به آن‌ها یک راه بسیار عالی برای نشان دادن محبت و قدردانی از آنهاست و به این معنی نیست که همه چیز خود را فدا کنید. خانواده‌های سالم می‌دانند که اگر پدربزرگ یا مادر بزرگ در خانه‌ی آن‌ها و در کنارشان زندگی می‌کند، همه‌ی اعضای خانواده و تصمیم‌هایی که می‌گیرند تحت تاثیر این موضوع قرار خواهد گرفت (چه مثبت و چه منفی). اما یک خانواده‌ی سالم می‌تواند به خوبی این مسئله را مدیریت کند و در عین حال با مهربانی و احترام و مراقبت، نیازهای فرد سالمند را با کمک هم پاسخ بدهد.

رابطه‌ی پدر و مادر به هر رابطه‌ی دیگری اولویت دارد

خانواده‌های سالم به رابطه‌ی زن و شوهر پیش از هر چیزی اهمیت می‌دهند، از جمله بچه‌ها. پدر و مادر یک خانواده‌ی سالم، اوقات دو نفره‌ی خود را به هیچ قیمتی نادیده نمی‌گیرند و می‌دانند که اگر با هم رابطه‌ای صمیمانه و عمیق داشته باشند، همه‌ی اعضای خانواده شادتر و سالم‌تر خواهند بود.

وقتی با هم هستند، موبایل و ... را کنار می‌گذارند

اعضای یک خانواده‌ی سالم وقتی در کنار هم هستند به فعالیت‌هایی می‌پردازند که ربطی به ابزارهای الکترونیکی ندارند. هر چند دور هم تلویزیون تماشا کردن می‌تواند آرامشبخش باشد و فرصت‌های خوبی برای تفریح کردن فراهم کند، اما پرداختن به فعالیت‌هایی که همه بتوانند در سطح خود در آن شرکت داشته باشند و با هم گفتگو کنند مهم‌تر است.

موفقیت‌های هم را جشن می‌گیرند

خانواده‌های سالم و شاد راهی برای هر یک از فرزندان خانواده پیدا می‌کنند تا بتوانند خودشان را نشان بدهند. آن‌ها استعداد بچه‌ها را پیدا می‌کنند و برای شان امکاناتی فراهم می‌کنند تا بتوانند به موفقیت برسند. سپس پیروزی‌های حتی کوچک شان را جشن می‌گیرند و با هم شادی می‌کنند.

با هم آشپزی می کنند

اینکه فقط یک نفر غذا درست کند و همه بخورند، شیوه ی درستی نیست. در خانواده های سالم همه ی اعضا در آشپزی سهم دارند. تهیه کردن یک وعده غذای سالم نیازمند این است که هر یک از اعضای خانواده در خریدن، آماده کردن و آشپزی سهم داشته باشند. غذایی که از همان مرحله ی خرید تا میز غذا با همکاری همه تهیه شده باشد، می تواند بسیار لذت بخش و تجربه ای آموزنده باشد. یک خانواده ی سالم سر میز غذا گپ و گفتی جالب و صمیمانه دارد و همه ی افراد در مورد موضوعی مناسب با هم حرف می زنند و تبادل نظر می کنند.

با هم به پیاده روی می روند

پیاده روی آنهم با خانواده از معدود فعالیت هایی است که بسیار مفید و مفرح است. پیاده روی باعث می شود انرژی بگیرید، خلق و خوی بهتری پیدا کنید، اضطراب تان کم شود و سوخت و سازتان را بالا ببرید و البته شب، خواب بهتری داشته باشید.

هر روز دور هم غذا می خورند

هنگام غذا خوردن فرصت بسیار خوبی برای برقراری یک ارتباط با کیفیت است. اگر معمولاً به ندرت می توانید همه ی اعضای خانواده را همزمان دور میز غذا جمع کنید، زمانی را مشخص کنید که همه بتوانند در خانه باشند و به همان زمان پایبند باشید.

اهل قدردانی و تشکرند

خانواده های سالم این فرهنگ را دارند که بابت کوچک ترین داشته ها نیز قدردان باشند. این حس و عادت باعث می شود از همدیگر نیز بابت هر خدمت کوچکی تشکر کنند و جوی در خانه ایجاد شود که با انرژی های مثبت جاری، همه ی افراد خانواده، سالم و شاد باشند.

شاد بودن را به هر چیز دیگری ترجیح می دهند

شاید به نظر برسد شادی مقوله ای مرتبط با سلامتی نیست، اما هست! شما هر چه شادتر باشید بیشتر انگیزه دارید که به سلامتی خود برسید. بچه های شادتر در مدرسه و تحصیل عملکرد بهتری دارند و پدر و مادر شادتر، بهتر می توانند مسئولیت های خود را انجام دهند. آدم های شاد معمولاً بخشنده تر و قدردان ترند و از همه مهم تر، معنای بیشتری از زندگی خود درک می کنند. خانواده ای که شاد است، رفتار های سالم تری در تغذیه و ورزش دارد، در نتیجه سالم تر است.

با هم بازی می کنند

خانواده های سالم از زمان بازی بچه ها به عنوان فرصتی برای با هم بودن و تحرک داشتن استفاده می کنند.

ابزار های الکترونیکی به اتاق خواب شان راهی ندارد

تقریباً همه ی کارشناسان توافق نظر دارند که ابزار های الکترونیکی نباید شب ها وارد اتاق خواب بچه ها شوند. بچه ها باید یاد بگیرند که اتاق خواب فقط جای خواب و استراحت است.

با هم استرس شان را کنترل می کنند

اعضای یک خانواده ی سالم در پایان روز، زمانی را به آرامش و ریلکس شدن اختصاص می دهند، با هم یوگا تمرین می کنند، ذهن آگاهی می کنند و یا پیش از خواب دور هم داستان می خوانند.

هله هوله ها را جلوی چشم نمی گذارند

شما همان چیزی را می خورید که جلوی چشم تان است. پس بهتر است اسنک های سالم را کاملاً در معرض دید بگذارید و هله هوله ها را دور از دید، میوه ها و سبزی های رنگی و جذاب را روی کانتر آشپزخانه قرار دهید تا وقتی گرسنه هستید به این اسنک ها، زود و راحت دسترسی داشته باشید.

نه فقط موفقیت، تلاش را هم تحسین و تشویق می کنند

یکی از عادت های خانواده ی سالم این است که فقط موفقیت ها و پیروزی ها را تحسین نمی کنند، بلکه تلاش و پشتکار را نیز تحسین می نمایند، حتی اگر منتهی به موفقیت نشود. در خانواده ی سالم، اگر یکی از اعضا مسئولیت خود را به طور کامل انجام ندهد، او را سرزنش نمی کنند، بلکه کمکش می کنند تا کارش را بهتر انجام بدهد. شما باید تلاش افراد را هر چقدر هم که اندک باشد ببینید و تحسین کنید؛ این یک عادت سالم است.

در مورد مسائل مالی خانواده با هم حرف می زنند

در خیلی از خانواده ها مرسوم نیست که در مورد مسائل مالی با هم مشورت کنند، اما نباید اینطور باشد. خانواده های سالم در مواجهه با مشکلات مالی از حرف زدن در مورث طفره نمی روند و تصمیمات مالی را با مشورت هم می گیرند. در تصمیمات مالی یک خانواده ی سالم جایی برای خیال بافی و احساس گناه و شرمندگی وجود ندارد و در مواقع سختی، همه پشتیبان هم هستند.

نقاط قوت هم را می بینند

در یک خانواده ی سالم، اعضای آن برای دیدن خوبی ها و نقاط قوت هم وقت می گذارند و به هم کمک می کنند تا به جای تمرکز روی عیب ها، اشکالاتی که در تعاملات شان وجود دارد ساده تر حل کنند.

منصفانه می جنگند

خانواده های سالم محیطی مطمئن برای ارتباط سالم ایجاد می کنند، جایی که هر کسی بتواند به این اطمینان برسد که احساساتش درک شده و مورد احترام است. اعضای یک خانواده ی سالم می دانند که اختلاف نظر طبیعی است و لزومی ندارد همیشه با هم موافق باشند، اما این را نیز می دانند که باید احساسات هم را درک کنند. آن ها بلدند منصفانه با هم جر و بحث کنند، بدون اینکه به نظر کسی بی احترامی شود. در یک خانواده ی سالم، اعضای به سلاح حل مسئله به شیوه ای عادلانه مجهزند.

همدیگر را کنترل و محدود نمی کنند

خانواده های سالم سعی نمی کنند فرزندان را کنترل کنند، و به جای اینکه هر مسئله ی جزئی را تحت کنترل بگیرند، ابزار های لازم برای کنترل رفتار را در اختیارشان می گذارند. مثلاً همه ی خانواده ها دوست دارند فرزندان شان سراغ مواد مخدر نروند، و بهترین کاری که یک خانواده ی سالم انجام می دهد، آموزش و آگاهی دادن به فرزندان است تا یاد بگیرند به طور مستقل و مطلع، برای خود تصمیم بگیرند.

بچه ها را لوس نمی کنند و مثل یک بزرگسال با آن ها حرف می زنند

با بچه های تان زیاد حرف بزنید و در مورد موضوعات مهمی، چون زندگی، علم، دنیای شگفت انگیزی که در آن زندگی می کنیم، اخبار و حتی سیاست با آن ها گفتگو کنید. سعی کنید خیلی زود، بچه گانه و لوس حرف زدن با بچه ها را کنار بگذارید و از صدای معمولی تان برای حرف زدن با بچه ها استفاده کنید. نظرشان را در مورد مسائل گوناگون بپرسید و به گفتگوهای تان رنگ و بوی نصیحت ندهید.

از هم عذرخواهی می کنند

برترین ها: بچه ها وقتی کار اشتباهی مرتکب می شوند باید عذرخواهی کنند، اما پدر و مادر نیز اگر مرتکب خطایی شدند باید عذرخواهی کنند. شاید این توصیه باب طبع خیلی از بزرگ تر ها نباشد، اما در رابطه ی بین والدین و فرزندان،

تأثیر بسیار بزرگی می‌گذارد و خانواده‌های سالم این را خوب می‌دانند.

اغلب سفر می‌کنند

خانواده‌های سالم به طور منظم برای رفتن به سفر برنامه‌ریزی می‌کنند. سفر کردن فرصت بسیار خوبی برای افراد خانواده است تا چیزهایی را با هم یاد بگیرند، تجربه کنند و ارتباط قوی‌تری با هم بسازند.
منبع: rd