

باورها و نگرشهای بسیاری بر محیط خانواده تاثیر می گذارد. بسیاری از ارزشها، فرهنگ و اخلاقیات نسل به نسل به خانواده انتقال می یابد که نشان‌دهنده هویت ملی و فرهنگی خانواده و جامعه است. ابزارها و تکنولوژی ارتباطی مدرن نیز تاثیر بسزایی دارند از جمله ابزارها ماهواره است. با توجه به محتویات، برنامه ها و مدت زمانی که افراد صرف دین آن می کنند، تاثیرات متعددی را دریافت می کنند. جای تامل است که بپرسیم، آیا افراد در محیط خانواده آید با تاثیرات مثبت و منفی آن بر تک تک اعضای خانواده هستند؟ دیدگاه انتقادی در دیدن فیلم از چه جایگاهی برخوردار است؟ آیا عادت به دین هر برنامه و فیلمی دارند؟ نسبت به تاثیرپذیری افراد خانواده رفتار هوشمندانه را اعمال می کنند؟ مراقبت از خود در دیدن فیلم های ماهواره ای چه معنای دارد؟

**آموزش از راه دور**

گاهی افراد به صرف سرگرم شدن، به دیدن فیلم و برنامه های آن می پردازند. بسیاری از این فیلم‌ها با جذابیت های بسیاری ساخته می شوند. پیام و تبلیغات بسیاری از برنامه های ماهواره ای فرد را به زندگی توأم با سرگرمی و خوشگذرانی های زیاد و سطحی فکر کردن تشویق می کند و بتدریج در ذهن بیننده رسوخ می کند. تاثیرات ماهواره تدریجا به زندگی ما وارد می شود و اثرات طولانی مدتش دست از سرمان بر نمی دارد.

افراد در موقعیتهای بسیاری از داشت ها و آموخته‌های خود استفاده می کنند. یکی از این آموخته های ذهنی صحنه های فیلم است که به طور ناخودآگاه در ذهن فرد جا می گیرد و در صورت لزوم و در شرایط مناسب یادگیری تبدیل به رفتار می شود. حال خودتان قضاوت کنید آنچه در ذهن شما از صحنه های فیلم آبیاشته شده است برای شما مفید است یا مضر؟ آیا دوست دارید فرزند و همسرتان چنین رفتارهایی را تقلید کند؟

عاقل‌ترین، دوست‌داشتنی‌ترین و باتجربه‌ترین آدم‌هایی که تا به حال با آنها برخورد داشته‌اید احتمالاً کسانی هستند که بدیختگی، شکست، دل‌شکستگی به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشته‌اند را تجربه کرده‌اند و از میثان ناامیدی‌ها، راه خود را پیدا کرده‌اند. این افراد فراز و نشیب‌های زیادی در زندگی‌شان دیده‌اند و درک و حساسیتی نسبت به زندگی پیدا کرده‌اند که آنها را سرشار از محبت، درک و خردی عالی کرده است. آدم‌هایی مثل این به دنیا نمی‌آیند، آنها به مرور زمان و در طول زندگی خود اینطوری می‌شوند.

اگر بخواهیم حقیقت را بگویم، وقتی شرایط زندگی سخت می‌شود و با مشکلات متعددی در زندگی روبه‌رو می‌شوید، می‌توانید اجازه دهید آن شرایط شما را توصیف کند، ویرانتان کند و یا قوی‌ترتان کند. انتخاب با خودتان است.

**۱. رشد بخشی از زندگی و عشق است و به درد شما کمک می کند.**

خیلی از ما از خودمان می‌ترسیم، از حقیقت خودمان و از احساساتمان. درمورد عالی بودن زندگی و عشق حرف می‌زنیم ولی هر روز خودمان را از هر دو آنها پنهان می‌کنیم. خودمان را از حقیقتی ترین احساساتمان پنهان می‌کنیم. زیرا واقعیت این است که عشق و زندگی گاهی ناراحت‌کننده می‌شود و احساسی که ایجاد می‌کند آذینمان می‌کند. از کودکی به ما یاد داده‌اند که همه درها بد و مضر هستند. با این حال، اگر از حس کردن احساسی که واقعا دارید، بی‌ترسیم، چطور می‌توانیم با زندگی و عشق واقعی روبه‌رو شویم؟ ما لازم داریم که درد را احساس کنیم، درست همانطور که زنده بودن و دوست داشته شدن را باید حس کنیم. درد برای بیدار کردن ماست. بالینال همیشه سعی می‌کنیم دردهمان را پنهان کنیم. این را درک کنید. فقط زمانی می‌توانید بفهمید تا چه اندازه قوی هستید که قوی بودن تنها گزینه باقی برای شما باشد.

همه چیز بستگی به برخورد شما با چیزهایی دارد که آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌روند. این چیزی است که مهم است. درد هم یک حس است. احساسات شما بخشی از شما هستند – واقعیت شما. اگر به خاطر آنها سرشار باشید و آنها را پنهان کنید، اجازه داده‌اید که دروغ عدم‌امنیت واقعیتتان را نابود کند. به خاطر حقتان برای حس کردن درد – و تحمل کردن آن – برای داشتن رخم، برای کنار آمدن با واقعیت‌های عشق و زندگی بایستید تا بتوانید قوی‌ترین، عاقل‌ترین و حقیقتی‌ترین نسخه خودتان باشید.

**۲. نگرش‌تان نمی از مبارزه است.**

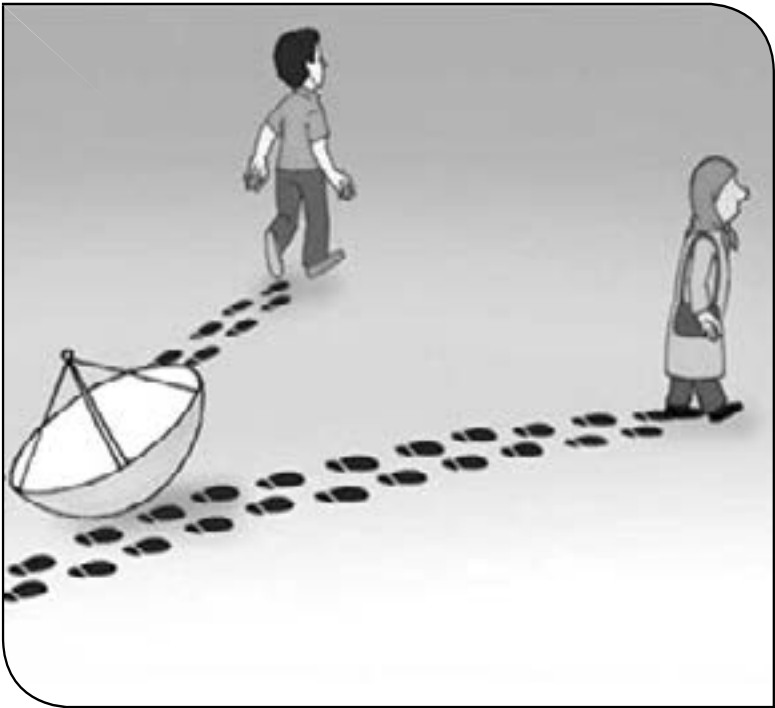
داشتن روزهای سخت و ناراحت‌کننده هیچ اشکالی ندارد. اینکه از زندگی انتظار داشته باشید همیشه عالی باشد یعنی بخواهید در اقیانوسی شنا کنید که هیچ جزر و مدی نداشته باشد. اما وقتی متوجه شوید که جزر و مد اقیانوس جزئی از همین اقیانوس هست، آنوقت می‌توانید با واقعیت آنها احساس راحتی کنید. مشخص می‌شود که فزاهای زندگی شیرین‌هایی هم به دنبال دارند.

عبادت دیگر، زندگی ایده‌آل نیست اما خوب است. هدف ما نباید ساختن یک زندگی ایده‌آل باشد، بلکه هدف باید زندگی کردن یک زندگی غیرایده‌آل به طریقی اعجاب‌آور باشد. اینکه هر روز صبح از خواب بیدار شوید، خوب به اطرافتان نگاه کنید و هیچ چیز ناایده نگیرید. همه چیز غریعادی است. هر روز یک هدیه است. هیچوقت با زندگی عادی برخورد نکنید.

نگذارید درد و ریج یک موقعیت زندگی ناامیدتان کند. نگذارید منفی بودن خسته‌تان کند. نگذارید تلخی‌ها، شسیرینی‌ها را با شما بگیرد. با اینکه ممکن است بقیه با شما مخالف باشند اما به خودتان ببالید که می‌دانید دنیا هنوز جای شگفتی است. افکارتان را عوض کنید و واقعیتان را هم همینطور.

**۳. بزرگ‌ترین ترس‌هایتان اصلا وجود**

## حریم خانه شکسته است



**هوی احساس خانه خراب می شود**

بسیاری از برنامه های ماهواره، سعی در جایگزین کردن افکار خود به جای افکار فرد دارند. به بیان دیگر این رسانه به نمایش برنامه های مختلف، او را به بی اعتنایی و منفعلی دچار می کند و فرصت تامل و مقایسه حق با باطل را از انسان سلب می نماید. به نوعی به محور قرار دادن برهنگی زنان و عدم پابندی تعهدات و ضوابط و قوانین پذیرفته شده مردان، زمینه ساز طلاق و خیانت برای زن

## واقعیت‌های فراموش‌شده برای کمک به کنار آمدن با سختی‌های زندگی ندارند.

وقتی زندگی سخت می‌شود، دنبال کردن قلبتان و برداشتن یک قدم دیگر کار سختی می‌شود اما بدتر این است که اجازه دهید دروغ‌های ترس جلو شما را بگیرد.
بالبینکه ترس می‌تواند وحشتناک باشد و بیشتر از هر نیروی دیگری در دنیا انسان‌ها را شکست می‌دهد، اما به آن اندازه که به نظر می‌رسد هم قوی نیست. ترس فقط به همان اندازه که ذهن شما اجازه می‌دهد، قوی می‌شود. هنوز هم می‌توانید کنترل اوضاع را به دست بگیرید.

رمز کار این است که ترستان را شناخته و مستقیماً با آن برخورد کنید. برای به کرسی نشاندن حرفتان به او باید سخت تلاش کنید. چون اگر اینکار را نکنید، خودتان را دربرابر حملات آینده ترس قرار خواهید داد. چون هیچوقت به درستی با حرفیتان برخورد نکرده‌اید. اگر با ترستان روبه‌رو شوید می‌توانید به آن ضربه بزنید. شجاع باشید! و یادتان باشد که شجاعت به این معنی نیست که نترسید؛ شجاعت یعنی اجازه ندهید ترس جلو شما را بگیرد و نگذارد در زندگی‌تان جلو روید.

**۴. با تجربیاتتان رشد می‌کنید.**

به مرور زمان متوجه می‌شوید که زندگی سخت‌تر یا آسان‌تر از چیزی که فکر می‌کردید نیست. به همان اندازه که پیش‌بینی می‌کردید سخت یا آسان است و اتفاقات همیشه همان زمان که انتظارش را دارید نمی‌افتند. این چیز بدی نیست؛ همین است که زندگی را جالب کرده است. با یک نگرش مثبت همیشه به طور لذت‌بخشی غافلگیر خواهید شد. وقتی انتظار نداشته باشید که چیزها آنطور که می‌خواهید باشند، آنوقت آنها را همانطور که هستند می‌پذیرید. در آخر متوجه می‌شوید که بزرگ‌ترین هدیه‌های زندگی آنطور که شما انتظارش را دارید کادوییچ نمی‌شوند.

تجربه دقیقاً چیزی است که وقتی اوضاع آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌رود، به دست می‌آورد و تجربه ارزشمندترین تسهیلات زندگی است، همان چیزی که به شما قدرت می‌دهد. شما این قدرت را دارید که رزخ‌ها و نگرانی‌هایتان را به دانش تبدیل کنید؛ فقط کافی است کاری برایشان بکنید. باید اتفاقی که افتاده را بپذیرید و از چیزی که آموخته‌اید برای برداشتن قدم به جلو استفاده کنید. هر چیزی که تجربه کرده‌اید به شما توانایی می‌دهد تا با چیزهایی که قرار است تجربه کنید، کنار بیایید. این را درک کرده و خودتان را آزاد کنید.

**۵. نمی‌توانید موقعیت‌هایی که مسئولیت آن را نمی‌پذیرید را تغییر دهید.**

سیگموند فروید گفته است، «بیشتر آدم‌ها واقعاً خواستار آزادی نیستند، زیرا آزادی مسئولیت‌پذیری طلب می‌کند و بیشتر آدم‌ها از مسئولیت می‌ترسند.» نگذارید شما هم اینطور باشید. وقتی دیگران را به خاطر اتفاقاتی که برایتان افتاده است مقصر می‌کنید، از مسئولیت شانه خالی می‌کنید. اشتباه نکنید، قیمت شادی و خوشبختی، مسئولیت‌پذیری است. به محض اینکه از مسئول کردن آدم‌ها و چیزهای دیگر برای خوشبختی‌تان دست بکشید، شادتر و خوشبخت‌تر خواهید شد. اگر

الان ناراحت هستید، مقصر کس دیگری نیست. آخر اینکه، خوشبختی‌شان نگرشی خوب در زمانی است که بستگی دارد – میل لرزُلزِل‌ناپذیر شما به پذیرش مسئولیت زندگی خودتان، حتی اگر دیگران هم در آن نقش داشته باشند. یعنی به دست گرفتن کنترل زمان حال در زندگی‌تان، فکر کردن به خودتان و گرفتن یک تصمیم قاطع برای یک انتخاب متفاوت.

ملزوم و سفارش به رعایت حقوق و احترام زن و مرد به یکدیگر، عدم مرزشکنی، ارزش دار بودن فرزند، ترویج و افزایش محبت و مودت در محیط خانه و اعضای خانواده می‌کند.

**امن ترین جای دنیا، خانواده است**

خانواده امن ترین محیط زندگی است. فرد بسیاری از آموخته های خود را، در محیط خانه و خانواده فرا می گیرد. خانواده نه تنها امن ترین جا برای فرد است بلکه کوچکترین نظام اجتماعی است که ریشه های هر جامعه در نظام اعتقادی، باورها، ارزشها و فرهنگ در آن نهفته است. برای تضعیف فرهنگ جامعه، مناسب ترین مکان، خانواده است. یکی از اهداف محسوس فیلم ها و برنامه های ماهواره تضعیف فرهنگ خانواده است که آسیب های آن گریبانگیر بسیاری از افراد و زندگی ها شده. در این فیلم ها با نشانه گرفتن ارزشها و باورهای خانواده، آنگونه که خود می پسندند مسائل را در ذهن مخاطب القاء می کنند. ثابت شده است دیدن ۶ ثانیه از صحنه های یک فیلم، اثرات طولانی مدت بر ذهن افراد دارد.

**نگاه مان را تغییر دهیم**

ماهواره به عنوان یک رسانه در عین فرصت می‌تواند تهدید و آسیب های فراوانی را به همراه آورد. نهاد خانواده مانند هر نهاد دیگری نیازمند قوانین و ضوابط خاص خود است. ضوابط و مرزهای مشخص خانواده را به سر منزل می‌رساند و بدون وجود قوانین و ارزشها، نهاد خانواده دچار گسیختگی می‌شود. آگاهی و بیش از صدمات ماهواره سپر بزرگی در برابر آسیب هاست.

پرکردن اوقات فراغت با ابزارهای مناسب و ترویج محبت و سالم سازی ارتباط بین اعضای خانواده به نوعی واکنشیه کردن است. با بالایش مثبت و منفی فیلم ها و انتخاب درست، دیدگاه انتقادی خود را افزایش دهید و مراقبت از خود و خانواده تان را در راس قرار دهید و تمهیداتی بپندیشید تا ماهواره زندگی تان را خزان زده نکند.

هرچقدر هم که کوچک باشد، در هر حال پیشرفت است.

خط آخر: حق شما چیزی بیشتر از یک رضایت لحظه‌ای است. ارزشی که در یک لحظه می‌آید، در یک لحظه هم از بین می‌رود. ارزشی که برای آمدن زمان ببرد معمولاً همیشه با شما می‌ماند.

**۹. دیگران نمی‌توانند به شما ارزش دهند.**

وقتی برای به دست آوردن چیزی ارزشمند با سختی‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم، گاهی برای ارزشگذاری به تلاش‌هایمان چشممان به دنبال تایید دیگران است. اما واقعیت این است که آنها نمی‌توانند. شما به این دنیا نیامده‌اید که با انتظارات دیگران زندگی کنید، دیگران هم همینطور، باید راه خاص خودتان را برای خودتان آسفال‌ت کنید. موفقیت برای هر کدام از ما مفهومی متفاوت دارد. در نهایت موفقیت یعنی بتوانید با شادی به روش خودتان زندگی کنید. برای تاثیرگذار بودن لازم نیست بدرخشید. برای مهم بودن نباید حتما مشهور باشید. برای موفق بودن نباید حتما یک ستاره باشید. لازم نیست کسی به شما ارزش بدهد. همین الان هم فرد ارزشمندی هستید. فقط باید خودتان و چیزی که آرزو دارید به آن دست پیدا کنید را باور داشته باشید.

شما می‌توانید در عین فروتنی، بسیار تاثیرگذار باشید. فقط به این خاطر که آدم‌ها به پاتان نمی‌افتند و پرستشتان نمی‌کنند به این معنی نیست که فردی شکست‌خورده هستید. پیروزی یا شوم به همان اندازه پیروزی برزق و برق شسیرین است و البته بسیار واقعی‌تر. موفقیت همان چیزی است که شما تعریفش می‌کنید نه چیزی که بقیه می‌گویند باید به آن برسید.

**۱۰. شما تنها نیستید.**

وسط سختی‌های زندگی، خیلی راحت می‌توانید به اطراف نگاهی انداخته و آدم‌هایی را ببینید که زندگی راحتی را می‌گذرانند. اما اینطور نیست. همه ما به طریقی در زندگی با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنیم، و اگر بتوانیم به آن‌ها توجه شجاع باشیم که درمورد آن با هم‌دیگر حرف بزنیم، متوجه خواهیم شد که در این احساس سردرگمی، تنها نیستیم. خیلی از ما دقیقاً کنار خودمان با همان مبارزهای که ما با آن می‌جنگیم، می‌جنگند. همه ما در این با هم شریکیم. پس هرچقدر هم که درمورد موفقیت خودمان احساس خجالت و ناراحتی کنیم، باید بدانیم که کسان دیگری هم هستند که همان احساسات را تجربه می‌کنند. وقتی از خودتان می‌شنوید که می‌گویید، «هنر تنهاهم»، این فقط ذهن نگران‌تان است که می‌خواهد شما را درگیر دروغ‌های خود کند. همیشه کسی هست که درد مشترکی با شما داشته باشد. شاید نتوانید فوراً با او حرف بزنید، اما وجود دارند. اگر الان احساس ناامیدی و لاسردی می‌کنید، این حرف را از من بشنوید: من بیشتر وقت‌ها درست مثل شما فکر می‌کنم، احساس می‌کنم و می‌جنگم، بیشتر چیزهایی که شما را نگران می‌کند دغدغه من هم هست، و بالینکه بعضی‌ها ما را درک نمی‌کنند اما ما همدیگر را درک می‌کنیم. شما تنها نیستید!

یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های زندگی این واقعیت است که زندگی سخت است. زیرا در برخورد با سختی‌های زندگی، قدرتی بسیار ارزشمند در ما به وجود می‌آید. این قدرت به ما این امکان را می‌دهد که بتوانیم به عمیق‌ترین و معنادارترین اهداف زندگی‌مان دست پیدا کنیم. دلیل آن این است که زندگی سخت است و ما قادریم که از آن چیزی فوق‌العاده بسازیم، چون زندگی سخت است و ما

می‌توانیم فراتر از این سختی‌ها بلند شویم. می‌توانیم تفاوت و تغییر ایجاد کنیم. پس این را **یادتان باشد** وقتی شرایط زندگی سخت شد، شما باید سخت‌تر شوید. برای داشتن یک زندگی آسان دعا نکنید. برای به دست آوردن قدرت برای تحمل سختی‌هایی که به عالی‌ترین زندگی ختم می‌شود دعا کنید.

### آنچه والدین کلاس اولی ها باید بدانند!



در روزهای اولی که کودکان می‌خواهد به مدرسه برود حتما او را همراهی کنید. ممکن است فرزندتان مضطرب باشد و نداند دیستان او چگونه جایی است. اما وقتی شما او را همراهی می‌کنید احساس آرامش و امنیت می‌کند. در راه مدرسه می‌توانید با او در باره ی نکات مثبت مدرسه صحبت کنید یا خاطرات مثبت و بازه ی دوران دیستان خود را بازگو کنید. هرگز کودکان را از مدرسه، درس، معلم یا هم کلاسی‌هایش نترسانید. اما نحوه ی اطاعت از معلم را برایش توضیح بدهید. وقتی فرزند کلاس اولی تان به منزل بر می‌گردد لازم است حداقل یکی از والدین اش در انتظار او باشند و به تغذیه او هم رسیدگی کنند. این کار تا زمانی که کودک به مدرسه عادت کند باید انجام شود. در زمانی که کودک شما در مدرسه است ممکن است بدون آن که خودش متوجه شود گرسنه شود. تغذیه سالم و مناسبی که می‌تواند میوه یا لقمه‌ای نان و پنیر و گردو باشد با او همراه کنید. صبحانه هم فراموش نشود. کودکان حتما باید صبحانه خورده و سپس به مدرسه برود. طبق تحقیقات این کار در یادگیری فرزندان موثر خواهد بود.

**دوست پیدا کردن**

از همان ابتدا به کودکان یاد بدهید چگونه دوست پیدا کند یا چه دوستی را انتخاب کند. والدین اغلب از دوستان فرزندانشان دل خوشی ندارند اما هیچ وقت هم به فرزند خود آموزش در این زمینه ندهادند. کلاس اول که سر آغاز رسمی اجتماعی شدن فرزند ماست زمان خوبی برای این آموزش است. به کودکان یاد بدهید که از همان ابتدا کودکان باهوش و با ادب را شناسایی کنند و سعی کنند با آنها دوست شوند.

**ظاهر آراسته**

کودک خود را تمیز و مرتب و با ظاهری آراسته به مدرسه بفرستید و بدون این که او را مضطرب کنید به او یاد بدهید که باید دقت کند تا لباس‌هایش را کثیف و نامرتب نکند.

سعی کنید وسایلی را که قرار است همه دانش آموزان کلاس به مدرسه ببرند برای کودکان فراهم کنید تا ناراحت نشود، احساس کمبود نکند و جلوی دیگران خجالت نکشد.

**درس و یادگیری**

برای درس خواندن و نوشتن مشق و تکالیف به کودک خود فشار نیاورید. در عین حال که برای انجام تکالیف لازم است نظارت داشته و گاه برنامه ریزی کنید اما لازم نیست کودکان را اذیت کنید و برای درس خواندن یا انجام تکالیف به او فشار بیاورید. کمک کنید تا از یادگیری و انجام تکالیفش لذت ببرد. وگرنه تا آخر عمر از درس خواندن بیزار خواهد شد. در زمان انجام تکالیف حواستان باشد که توانمندی اصلی کودکان در چه زمینه‌ای است. چه درس‌هایی را دوست دارد و به چه تکالیفی بیشتر اشتیاقی نشان می‌دهد. اگر استعداد و توانمندی‌های او را هر چه زودتر شناساید در آینده هم در انتخاب رشته تحصیلی و هم در اشتغال می‌توانید به او کمک کنید. متوجه باشید که قرار نیست فرزندان همان چیزی را دوست داشته باشد که شما یا همسرتان دوست داشته‌اید. همچنین بنا نیست فرزند شما آرزوهای برآورده نشده شما را دنبال کند. او باید بتواند آرزوهای خود را محقق کرده و توانمندی‌های خود را شکوفا کند.

**نگهداری از لوازم و وسایل در مدرسه**

اگر کودکان وسایلی یا لوازم تحریر خود را در مدرسه گم کرد از او بخواهید که روز بعد به دنبال آنها برگردد و یا کمک معلم و ناظم و حتی سایر کودکان، لوازم خود را پیدا کند. از سال اول نگهداری از لوازم و وسایل را به او بیاموزید. نحوه استفاده از کیف و گذاشتن وسایل در کیف و جمع کردن مادها و پاک کن و مداد تراش را به کودکان یاد بدهید چون او هنوز هیچ یک از این کارها را بلد نیست!

**رقابت سازنده**

به کودکان یاد بدهید به جای حسادت یا رقابت مخرب با هم‌کلاسی‌ها با خودش رقابت کند. یعنی هر روز وقتی نسبت به روز قبل درس یا مهارت جدیدی را می‌آموزد او را تشویق کلامی و گاه نوازش کنید. اگر کودکان نسبت به سایر کودکان عقب است اول با معلم و سپس با مشاور تحصیلی مشورت کنید تا عملکرد او را بهبود ببخشید و اعتماد به نفس او را حفظ کنید. اما دست به مقایسه‌های تخریب کننده نزنید. همچنین کودکان را به خاطر انجام نامناسب تکالیف تنبیه نکنید بلکه نحوه انجام درست تکالیف را به او یاد بدهید. او را از درس و مدرسه و معلم نترسانید و از مدرسه برای او یک هیول نسازید.

**هماهنگ شدن با تغییرات**

روش تدریس کلاس اولی‌ها با روشی که به ما آموزش داده می‌شد تفاوت فاحشی دارد. برای این که کودک ما بین این دو روش سر در گم نشود خودتان را با روش جدید هماهنگ کنید. شرکت در جلساتی که مدارس برای والدین برگزار می‌کنند در این زمینه کمک کننده است. همچنین می‌توانید با معلم و آموزگاران مشورت کنید اما نگذارید فرزندان بین روش شما و روش جدید معلق باقی بماند.

### نکاتی طلایی برای صرفه جویی در کارهای خانه

بعضی‌ها می‌خواهند بدانند: “چه طور می‌توانند کمتر درگیر کارهای خانه باشند تا بیشتر بتوانند به مطالعه، ورزش، تربیت فرزندانشان، کارهای هنری و سایر علایق شخصی خود بپردازند؟” گفته می‌شود: “انجام کارهای خانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا سلامت و بهداشت جسمی و روانی همه اعضای خانواده را به هم‌راه دارد. پس اگر طبق برنامه و اصول خاص خودش عملی گردد، لذت‌بخش‌تر می‌شود. به نکات زیر توجه کنید:

۱ – **طرف کثیف در آشپزخانه ممنوع!**

هیچ‌وقت از شستن یک فنجان یا یک بشقاب غافل نشوید! اگر ظروف، به موقع و در دفعات مختلف شسته شوند دیگر زمان خاصی را برای انجام این کار تلف نخواهید کرد.

۲ – **برنامه‌ریزی برای خرید و نگهداری نان**

نان از مواد غذایی است که ریخت و پاش فراوانی دارد. بلافاصله پس از خرید نان، سفره‌های پهن کنید، نان‌ها را به تکه‌های کوچک بریده و بلافاصله در فریزر قرار دهید. فقط یک بار در هفتان نان بخرد.

۳ – **سعی کنید بعضی کارها را یک جا انجام دهید**

مثلا برای سرخ کردن پیاز، یک عدد یا ده عدد تقریبا یک مدت زمان و انرژی صرف می‌شود. اما ما را در پیشرفت کار جلو می‌اندازد.

۴ – **غذا، عصرانه و میوه را پشت میز میل کنید**

اگر عادت کنیم خورد و خوراکمان در آشپزخانه باشد، فقط همان قسمت از خانه مرتبا احتیاج به نظافت دارد و محدوده کمتری در معرض کثیف شدن قرار می‌گیرد. ضمنا چیدن و جمع کردن میز آشپزخانه راحت‌تر است، سریع و آسان انجام می‌پذیرد.

۵ – **از وسایل مختلف برای آشپزی استفاده کنید**

استفاده از پلوپز، آرامپز و زودپز می‌تواند کیفیت مطلوب با زمان کمتر را برایمان به همراه داشته باشد.

۶ – **حتما برای هر وسیله جایگاه مشخصی انتخاب کنید**

هر شئیء، لباس، کفش و … باید واحد مخصوص به خود را دارا باشد. مثلا کفش‌های ورزشی در جاکفشی، طبقه سوم از بالا به پایین یا لباس‌های زمستانی، کمده اتاق بچه‌ها، در سمت چپ، طبقه بالا. می‌توانید دفترچه‌هایی تهیه کرده در آن مشخصات وسایل و جایگاه هر کدام را بنویسید و در صورت لزوم به آن مراجعه کنید. در خانه قانونی وضع کنید که هر وسیله از هر جا که برداشته می‌شود مجدداً به جایگاه خود برگشت داده شود.

۷ – **گردگیری و کارهای ظریف خانه را خانوادگی انجام دهید**

اصلا لازم نیست برای گردگیری، خشک کردن ظروف و پهن کردن لباس‌ها وقت خاصی در نظر بگیرید. می‌توانید وقتی فرزندان از مدرسه آمد ی همسرتان از سر کار، همان طور که به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دهید، این کارها را انجام دهید. چند عدد دستمال تهیه کنید و خانوادگی به تغییر دکوراسیون و برق انداختن شیشه‌ها و پارافین زدن وسایل چوبی بپردازید.

همچنین خودتان هم می‌توانید نکات دیگری به این چند مورد اضافه کنید و شاهد صرفه‌جویی در زمان خود باشید.