**بررسی ارتباط خود مهرورزی و سلامت خانواده**

**بنفشه تهرانی نشاط1**

1­­- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامايی حضرت فاطمه(س)، دانشگاه علوم پزشكي شیراز، شیراز، ایران (مؤلف مسئول⃰)

E\_ mail:minatehrani51@yahoo.com

**چکیده** : مهر ورزيدن به خود و ديگران، فرمان سعادت‏بخش حضرت حق و همه پيامبران خصوصاً پيامبر با كرامت اسلام و امامان بعد از حضرتش به همه مردم و به تمام جهانيان است. خود مهرورزی بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چارچوب مهربانی با خویشتن و با هوشیاری(ذهن آگاهی) تاکید دارد. خانواده نیز نقش به سزایی در یادگیری افراد از پویایی ارتباطی از قبیل عشق ورزیدن، احترام، صداقت و ارتباط یا فقدان این پویایی ها دارد. هدف این مطالعه مروری، آن است که نقش خودمهرورزی بر سلامت خانواده از نظر برقراری ارتباط و رضایت از زندگی بررسی شود. یافته های مطالعات نشان می دهند افراد دارای خودمهرورزی اهداف مهربانانه ای در روابطشان دارند به این معنی که آنها تمایل به حمایت اجتماعی و تشویق اعتماد بین فردی با همسرانشان دارند. متصور شدن خود به عنوان فردی ارزشمند و شایسته، نقش مهمی در توانایی حفظ و رضایت در روابط عشق ورزیدن دارد. خود مهرورزی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است. بنابر این خود مهرورزی می تواند نقش تعیین کننده ای در سلامت روانشناختی افراد و به تبع آن در برقراری و حفظ ارتباط سالم اعضای خانواده داشته باشد. به طوری که اگر افراد دارای خود مهرورزی بالایی باشند می توانند ارتباط سازنده و مفیدی با هم داشته از زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری کسب نمایند و به دوام، ثبات و تعهد در زندگی شان کمک کند.

**واژه گان کلیدی**: خودمهرورزی**،** سلامت خانواده، رضایت از زندگی.