



کاری کنید که بداند دوستش دارید!

پدر باید همواره نقش یک الگو و معلم دانا را برای دخترش به خصوص در کودکی او ایفا کند تا موفقیت او در آینده تضمین شود اما چگونه؟

فاطمه قاسمی مترجم	منبع: bazdeh.huffpost
محوری	علاقه پدران به دختران شان از نوعی دیگر است. برق نگاه پر از عشق آن‌ها را می توان از همان روزهای اول تولد دختران شسان دید. رابطه دخترها با پدران شان رابطه‌ای خاص است و بارها شنیده‌ایم که دخترها

نگذارید به عشق شما شک کند

در هر فرصتی به چشمانش نگاه کنیدو به او بگویید که دوستش دارید. او به عشق شما بیش از پول و هدیه‌های وقت‌وبی‌وقت‌تان نیاز دارد. در امنیت و اعتماد، هیچ فردی در دنیای نمی‌تواند جای پدرش را بگیرد. اودر هر لحظه و هر سنی ممکن است شما را ناامید کندو مرتکب اشتباه شود اما هیچ گاه نگذارید به عشق شما شک کند.

حافظه‌هیجانی‌اش را برکنید

دختر شما باید دوران کودکی‌اش را به عنوان مهم‌ترین دوره زندگی‌اش تا جایی که ممکن است، واضح و روشن به یاد داشته باشد. شما وظیفه دارید رویدادهایی با خاطره‌های خوش برایش تدارک ببینید، مثلیک سفر خانوادگی، جشن‌های

مناسبتی ساده و به یادماندنی و حتی یک صبحانه درست و حسابی دونفره. با دوربین‌تان هر لحظه خوشحالی‌ او را ثبت کنید. حافظه‌هیجانی دخترتان را از لحظاتی که با پدرش سپری کرده است، پر کنیدو همیشه در بزرگ‌ترین رویدادهای زندگی‌اش در کنارش باشید. این نکته مهم است که او شمارا به عنوان پدری همراه به ذهن بسپارد.

علاقه‌تان به مادرش را پنهان نکنید

مراقب باشید که او رفتار شمارا با مادرش زیر ذره‌بین دارد. این موضوع اهمیت زیادی دارد بنابراین لطفا با دقت این موضوع را رعایت کنید. به او نشان بدهید که مادرش را دوست دارد و او در اولویت همه برنامه‌های زندگی شما خواهد بود. گاهی با همسرتان تفریح دونفره یا حتی یک سفر آخر هفته بدون حضور بچه‌ها داشته باشید. این کار نه تنها برای بهتر شدن

ماجرای عشق اورژانسی!

این که مزاحم تلفنی اورژانس گفته‌ز نگ می‌زم چون از خانم اپراتور خوشم آمده، از لحاظ روان‌شناسی قابل بررسی است

نرگس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره خانواده	
سوزۀ روز	<div><div> </div><div><div>مزاحم تلفنی اورژانس که پسری جوان، ظاهرا خجالتی، بدون تحصیلات و بی‌کار است، در مصاحبه‌ای گفته که از صدای خانمی که تلفن را جواب می‌دهد، خوشش آمده و به هوای شنیدن صدای او مزاحم اورژانس می‌شود! اما آیا باید توضیح او را داستانی عاشقانه تصور کنیم یا این که داستان چیز دیگری است که این پسر را نیز به اشتباه انداخته ؟</div></div></div>

☛ نکته در باره واقعیت عشق در برخورد اول!

تا امروز بررسی‌های زیادی در باره بروز عشق در برخورد اول در حوزه روان‌شناسی صورت گرفته است. واقعیت این است که هرچه این مطالعات عمق بیشتری پیدا می‌کند، از بخش رویاگونه این احساسات کم می‌شودو داستان در حال تبدیل به شکلی دیگر است. اما تا این‌جا در باره چنین احساسات و هیجاناتی از لحاظ روان‌شناسی چه می‌دانیم؟

تصور عاشق شدن در برخورد اول، در مردان بیشترتروی می‌دهد. به صورت کلی تعداد مردانی که

مدعی هستند در همان برخوردهای اول عاشق شده‌اند، بیشتر از زنان است.

در بسیاری از موارد، این عاشق شدن نه احساسی دو طرفه که احساسی یک طرفه از جانب یک فرد است.

این احساس شدید گاهی اوقات ویژگی‌های مطلوب یک عشق واقعی (صمیمیت، تعهد و هوس) را ندارد و تنها بر یک بعد یعنی هوس و شوریدگی ناشی از آن، استوار

است. بر این اساس نیز متخصصان گاهی این احساسات را نه عشق که تکانه جنسی پیچیده شده در هیجانات دیگر در نظر می‌گیرند. این موضوع به‌ویژه در مردان بیشتر گزارش شده است

۵ به رویا پردازی‌هایش با دل‌وجان گوش دهید

دختر هادر مقایسه با پسر هاز یاد حرف می‌زنند. به فکرها، آرزوها و هر آن‌چه باربط و بی‌ربط می‌گویند، با جان و دل گوش بدهیدو با او رویا پردازی کنید. رازها و حرف‌های خصوصی او را جایی دیگر مطرح نکنید. در غیر این صورت، برگرداندن اعتماد از دست‌رفته کار سختی خواهد بود. در ضمن وبه‌بهانه‌های کوچک، برنامه‌های دونفره تدارک ببینید. به رستوران بروید، برای تماشای فیلم به سینما بروید، با او ورزش و پیاده‌روی کنید، برای تهیه کتاب به کتابخانه سر بزنید و حتی برای خرید مایحتاج بهداشتی‌وآرایشی مناسب سشن او را همراهی کنید. این‌که چگونه و کجا چندساعتی را با دخترتان وقت بگذرانید، بستگی به هنر برنامه‌ریزی شما و شناخت روحیه دخترتان دارد.

زیبایی درونش را مهم‌تر از زیبایی ظاهر بداند

به او یاد بدهید که زیبایی درونش از ظاهرش مهم‌تر است و همیشه به او یادآور شوید که این زیبایی درونی اوست که اهمیت دارد، نه زیبایی ظاهرش. با این کار به مرور به او آموزش داده‌اید که زیبایی چیزی است که در وجود هر فردی نهفته است و نیازی به لباس و آرایش‌های آن‌چنانی نیست. این‌روزها با وجود شبکه‌های اجتماعی در حوزه مد و زیبایی ظاهری، این شما هستید که باید به او توضیح بدهید برای ایجاد یک حس خوب در دیگران، نیازی نیست سر و شگلش را عوض کندو دنبال جراحی‌های زیبایی و... برود!

با نامه‌های محبت‌آمیز، غافل‌گیرش کنید
گاهی اوقات برای دخترتان یادداشتی بنویسیدو در کیف و کتاب مدرسه‌اش بگذارید و در آن یادآور شوید که او را بسیار دوست دارید و از داشتن او احساس غرور می‌کنید. با این کار تأثیری بی‌نظیر روی او می‌گذارید.

در انتخاب همسر آینده‌اش تأثیر گذار باشید

رابطه شما با دخترتان سال‌ها بعد بر تصمیم او برای ازدواج با مرد رویایی‌اش تأثیر مستقیم دارد. دختران کوچک با پدران موفق در این‌رابطه پدر- دختری، معمولاً می‌گویند زمانی که بزرگ شوند با بابا یا کسی شبیه به او ازدواج خواهند کرد. با شنیدن این حرف از دهان او، به خودتان آفرین بگویید چون شما در برقراری ارتباط با او موفق بوده‌اید.

فرصتی برای یادگیری که «روروک» از کودکان می‌گیرد

مشاهده اولین قدم‌های فرزند برای هر والدی به شدت لذت‌بخش و هیجان‌انگیز است. روروک اختراع شد تا دستیابی به چنین رویایی سریع‌تر محقق شود. حداقل از نظر روانی، کاربرد روروک برای کودکان به آن‌ها احساسی آمیخته از شادی و اعتماد به‌نفس هدیه می‌دهد اما داستان به همین جا ختم نمی‌شود! بر اساس مطالعات انتشار یافته از مجله تکاملی و رفتاری طب اطفال، روروک در تعداد زیادی از موارد گزارش شده منجر به تأخیر در توسعه فرمان‌های حرکتی مغز کودکان می‌شود و حتی می‌تواند منجر به اختلال در تکامل ذهنی آن‌ها شود.

استفاده از روروک ضمن قرار دادن کودک در معرض حوادث مختلف، فرصت یادگیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی آن‌هم به‌صورت طبیعی را از او می‌گیرد. مطالعه‌ای از کتابخانه دیجیتال ساینس دایرکت نشان داده است که روروک با ایجاد تداخل در روند یادگیری ذاتی، منجر به تأخیر در تکامل فرمان‌های حرکتی صادره از مغز کودک برای حداقل چندین ماه خواهد شد. به نظر می‌رسد این تأخیر دست کم بیش از سه روز به ازای هر ۲۴ ساعت استفاده از روروک باشد اما قطعاً

اساسی‌ترین مشکل در این باره، تأخیر در

تکامل ذهنی کودکان است. این تأثیر گاهی تا حتی ۱۰ ماه پس از توقف استفاده از روروک نیز استمرار داشته است. دکتر «فلیکس» متخصص اطفال می‌گوید: «کودکی که به صورت طبیعی بزرگ می‌شوند و راه رفتن را بدون عجله(اشاره به استفاده

قرار و مدار

روز واکس زدن کفش‌ها

امروز واکس و برس کفش رو بردارین و بیفتین به جون کفش‌های تو فونه‌تون! هم کفش‌های فودتون، هم پدر و مادر یا همسر و ... همه رو براق کنین تا علاوه بر زیبایی و بیشتر شدن عمر کفش‌ها، ا‌هالی فونه‌تون رو هم فوشمال کرده باشین...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

✱ در باره پرونده دوشنبه زندگی سلام، کاش به‌رسم جهیزیه دیدن ایرانی‌ها هم اشاره می‌کردین که فقط به خاطر چشم و هم چشمی و تجملاته! عجیب و بی‌خود نیست به‌نظرتون؟

✱ جدول الفبا در ستون سر گرمی امروز که در صفحه کودک چاپ شده، خیلی سخت بود. آسون ترش کنین اگر میشه. ✱ ستون تر فندهای طلایی برای آشنپی راحت‌ر اهر روز چاپ کنید. کار بردی و به دردیخوره. ✱ **مادر سینا** ✱ آداب و رسوم کشورهای دیگر برای خواستگاری، به خصوص هند که عروس باید کفش خواهر داماد رو بدزده، خیلی خوب بود. خخخ. از تصور ش هم خنده‌ام می‌گیره.

✱ حالا که استفاده نکردن از واژه‌های خارجی برای نویسندگان روزنامه خیلی سخت است، پیشنهاد می‌کنم در پایین پرونده روز زندگی سلام که اتفاقاً بیشترین استفاده از کلمات خارجی را دارد، معادل فارسی واژه های خارجی به کار رفته، ادرج کنید.

✱ به عنوان یک مادر تایید می‌کنم که لالایی گفتن که مطلبی در باره اش در ستون بانوان چاپ شده، مثل داروی خواب‌آور عمل می‌کنه. تازه مادرها حتما از این روش کمک بگیرن.

✱ پاسخ مشاور به پیامک خانمی که گفته بود «شوهرم حوصله بچه ندارد و می‌گوید سقطش کنیم»، عالی بود. احسنت خانم جعفری با پاسخ دقیق و کارشناسی شده‌تان.

بانوان

از روروک می‌آموزند نه تنها از نظر عضلانی پایدار تر هستند بلکه اعتماد به‌نفس و قدرت ذهنی بیشتری نیز دارند.

☞ **مزایای چهار دست‌وپا رفتن کودکان**

در ضمن و با استناد به پژوهش‌های چاپ شده در مجله «داینامیک کایروپراکتیک»، حرکت چهار دست‌وپا فرایندی فوق‌العاده پیچیده است که استفاده از هر دونیمکره چپ‌و راست مغز و در عین حال هماهنگی دقیق میان آن‌ها را طلب می‌کند. این هماهنگی، فرد را برای دستیابی به موفقیت‌های آکادمیک در آینده مستعدتر می‌سازد. بدین ترتیب بهترین روش برای کمک به فرزندل این است که اجازه دهیم خودشان راه رفتن را بیاموزند و مانند ماتنها محیطی ایمن و مناسب را در اختیار شان قرار دهیم!
منبع: **عصر ایران**



خانمم در آمد خوبی دارد ولی برای هزینه‌های زندگی مان به من کمک نمی‌کند!

☞ **شاید خانم‌تان از تنبیل شدن‌تان می‌ترسد**

بعضی زن‌ها فکر می‌کنند اگر در آمدشان را به درآمد خانواده تزریق کنند، به تدریج باعث تنبلی و بی‌مسئولیت شدن شوهرشان می‌شوند یا بعضی از مردها فکر می‌کنند که همسرشان درآمدش را برای چیزهای کم ارزش هزینه می‌کند. برای خنثی کردن این تصورات، از برنامه‌ریزی کمک بگیرید.

یعنی مشخص کنید هر کدام از شما می‌خواهید در آمدتان را در چه زمینه‌ای از اقتصاد خانواده خرج کنید. برای مثال تعیین کنید کرایه خانه از حقوق کدام‌تان پرداخت شود یا خرید خانه به عهده کدام‌تان باشد. در باره برنامه‌هایتان صحبت کنید و به قول معروف سنگ هایتان را با هم وا بکنید تا بتوانید در بلند مدت به آن وفادار بمانید.

☞ **شاید نظرش را برای خریدها نمی‌پرسید**

فرقی نمی‌کند که زن خانه هست یا مرد خانه. به یاد داشته باشید که اشتغال همزمان هر دوی شما به خاطر هدفی بوده است: «بهتر کردن حال زندگی مشترک‌تان». بنابراین همیشه برای خریدن وسیله جدیدی در زندگی، نظر همدیگر را بپرسید و بررسی کنید تا اگر جای خالی مهم تری وجود دارد، اول آن را بر کنید. در پایان تأکید می‌کنم برای ایجاد صمیمیت و احساس رضایت در زندگی مشترک از یک زوج در مانگر متیجر کمک بگیرید.



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳۹۸ آبان
شماره ۱۴۶۶

مشاوره

۳