



بانوان

قرار و مدار

روز تزیین متفاوت سفره غذا

امروزه در زمان پیدن سفره ناهار یا شام که قراره همه اعضای خانواده دور هم جمع بشین، فلاقت تون رو به کار بگیرین و سفره تون رو متفاوت تر از همیشه تزیین کنین...



باشوهر پر کار خود چه کنیم؟

بعضی از مردان امروزه برای تامین مخارج خانواده شان، مجبور هستند که ساعات زیادی از روز را در محل کار شان سپری یا دوشیفت کار کنندو... به طور طبیعی در چنین شرایطی، شوهرها که معمولاً نقش پدر هم دارند، فرصت کمتری برای حضور در کنار همسر و فرزندان خواهند داشت و خلل قابل توجهی در رسیدگی به نیازهای آن ها اتفاق خواهد افتاد. چند نکته مهم در این باره وجود دارد که باید مورد توجه خانم ها قرار بگیرد تا این مشکل، تبدیل به یک بحران نشود.

این موضوع را بایستی با علاقه ای اشتباه نگیرید: فردی که تمام وقت مشغول کار است و گاهی پایبند به قول هایش به فرزند و همسرش نیست، در بیشتر اوقات بی حوصله است و انرژی لازم برای توجه به همسر و مسائل مربوط به خانه را ندارد اما این موضوع نباید به منظور بی علاقه ای و نبود عشق در زندگی تلقی شود.

حضور در خانه را لذت بخش تر کنید: اگر خانم چنین شوهری خانه دار باشد، معمولاً فرصت کافی برای تربیت فرزند و رسیدگی به امور خانه را در دومی تواند نبود همسر خود را جبران کند اما اگر هر دو شاغل باشند، این مسئله آسیب های بسیاری در زندگی مشترک آن ها به دنبال خواهد داشت و نیاز به مدیریت بیشتری دارد. با این حال و برای رفع این مشکل در زندگی مشترک باید با همسر خود گفت و گو کنیم و دانستن زمان مناسب و لحن صحبت ها بسیار مهم است: زمانی که همسر ما خسته است نباید در این خصوص صحبت کرد و باید به نوع بیان فرد برای رفع این مسئله توجه شود. در ضمن، خانم ها می توانند با برنامه ریزی مناسب در زمان هایی که همسرشان حضور دارد، لحظات لذت بخشی را فراهم کنند، بایک وعده غذایی خوب، رفتار گرم و محبت آمیز لحظات خاطره انگیز و ماندگاری رقم خواهد خورد.

شغلش را بی اهمیت جلوه ندهید: هنگام گفت و گو با همسر خود خونسرد باشید و دایم از مشغله زیاد همسر خود شکایت نکنید که این کار باعث فرار کردن همسر تان از خانه خواهد شد و ممکن است وی به خاطر همین رفتار، بیشتر به کارش پناه ببرد. همچنین از شغل همسر خود و علاقه اش به کاری که انجام می دهد، اطلاعات بیشتری داشته باشید تا همدلی تان افزایش پیدا کند و شرایط را بهتر درک کنید. منبع: باشگاه خبرنگاران، بیوتونه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* یک مادر کم درم امروز تولد ام است. بهترین هدیه رواج زندگی سلام عزیز گرفتیم. اگر گفتید چی؟ ایله، همین که در پرورنده نوشته اید بچه های زیر ۸ سال کرونا نمی گیرند، بهترین هدیه من است. مادران زین زهر، اسپهر * در مطلب «نقش های غدد بزاقی در بدن»، یک عالمه مطلب نوشید و نگفتید که اگر عفونت کردی... باید چه کنیم؟ بمیریم یا در مان دارد؟ * توصیه های پرورنده زندگی سلام برای پیشگیری از کرونا در شرایطی که مسئولان به طور مداوم مشغول تکزب و ورو آن به ایران هستند، مهم و کاربردی بود. * جالبه که صفحه خانواده تان از خواب بیدار شده! همه دانش آموز ها، هفته پیش کار نامه ها رو گرفتن و شما تانزه یادتون اومده که به والدین بگید چه واکنشی نشون بدن. * آن طور که از مطالب پرورنده «فرار از چنگ کرونا» بر می آمد، اصلی ترین راه پیشگیری از انتقال این بیماری، شستن دست ها و استفاده از ماسک است. دو نکته ای که خیلی از ما ایرانی ها، اعتقادی به آن ها نداریم! * مطلب «رایج ترین اشتباهات والدین در فصل کار نامه ها» رو بریدم و یواشکی گذاشتم تو جیب بایام که به خاطر معدل ۱۷، سرور ه زندگی رو به کام تلخ کرده. * من چند بار پیامک زد و موی ظاهر گوش شنوایی در زندگی سلام نیست ا قسمت پیدا کردن اختلاف تصاویر» در صفحه کودک خیلی سخته. من که پدرم، نمی تونم حل کنم. این بچه ما هم همه اش میگه تو چقدر خنگی، بچه ها باید بتونن حل کنن و تونمی تونی! ساده ترش کنین. آبروم در خطر پیش بچه ام.

۱۳ گام برای تغییر مسیر زندگی به شاد زیستن

سحر خیزی، ترک عادت های بد، ورزش و... گام هایی ساده اما تاثیر گذار برای داشتن یک زندگی شاد و موفق هستند

زنب طباطبایی



برای بیشتر افراد در مقطعی از زندگی شان این اتفاق افتاده است که نیاز به تغییر سبک زندگی و شروع یک زندگی جدید و شاد را احساس کنند. دقیقاً در این لحظه هاست که فکر های گوناگون به سراغ ما می آید در باره این که تغییر سخت است، امکان پذیر نیست و... در این مطلب می خواهیم به شما بگوییم که هیچ کاری سخت نیست البته به این شرط که اصول اولیه و ساده برای انجام هر کاری را بدانیم، همراه ما باشید.



۸

پیدا کردن دوست های جدید کمک بزرگی برای قدم گذاشتن در این راه است. داشتن دوست های شاداب، پر انرژی و هدفمند که ما را برای رسیدن به هدف های بزرگ و متعالی کمک کنند، مزیتی بزرگی است که بعضی ها از اهمیت آن غافل هستند.

۹

صبح ها سعی کنید زود از خواب بیدار شوید و سریع به سراغ برنامه ها و کار ها بروید. هر چه صبح را زودتر آغاز کنید به کار ها و برنامه هایی که در ذهن دارید، زودتر می رسید. از انرژی که صبح زود دارد، استفاده کنید و رو به جلو بروید.

۱۰

ورزش کردن را فراموش نکنید. اگر فرصت رفتن به باشگاه را ندارید، پیاده روی و دویدن روزانه را احترام در برنامه های خود بگنجانید.

۱۱

متعهد باشید که در یک بازه زمانی حتماً یک کار را به سر انجام برسانید و بعد سراغ کار و برنامه بعدی بروید. چون انجام همزمان چند کار کمی ما را در رسیدن به نتیجه مثبت و عالی عقب می اندازد.

۱۲

نماز اول وقت و نماز شب را امتحان کنید. نماز اول وقت باعث رفع گرفتاری و ناراحتی از انسان ها می شود و نماز شب هم آرامش زیادی به انسان می بخشد.

۱۳

به دنبال سرگرمی های جدید و مورد علاقه خودتان باشید. وقتی کار و هنری را که مدت هاست در پی آن هستید، یاد بگیرید و در اجرایش موفق شوید اعتماد به نفس و حس شادابی به سراغ شما خواهد آمد.

۷

برای داشتن یک ذهن آرام و پر انرژی لازم است دلخوری ها و کینه هایی را که مدت هاست از یک فرد، چند فرد یا یک اتفاق با خودتان حمل می کنید، دور بریزید.

۶

سعی کنید هر چه سریع تر یک گروه یا تیم برای عضویت انتخاب کنید. گروه های فرهنگی - هنری، مذهبی یا ورزشی، گزینه های خوبی برای گذراندن اوقات فراغت هستند.

۵

کافی است برای ترک عادت های بد و اشتباه ضرب الاجل بگذارید یعنی یک بازه زمانی را در نظر بگیرید. به عنوان مثال سعی کنید برای ۱۰ روز بین غذا، آب نخورید یا هر عادت اشتباه دیگری را که از آن رنج می برید، انجام ندهید. بعد از این ۱۰ روز مدت زمان را افزایش دهید. بعد از مدتی می بینید که ناخود آگاه دیگر از آن عادت های اشتباه خبری نیست.

اگر ازدواج کنم، شوهر سابقم بچه ام را می گیرد

خانمی ۳۵ ساله هستم. یک پسر از ازدواج اولم دارم. تا ۷ سالگی حضانتش با من است. به خاطر خیانت های مکرر شوهرم جدا شدم ولی الان تحت فشارم. من خانه دارم اما درآمدی ندارم که حضانت بچه را در آینده نگه دارم. اگر هم ازدواج مجدد بکنم، شوهر سابقم بچه را حتماً بعد ۷ سال از من می گیرد چون شرط کرده. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی



مشاوره زوجین

باسلام خواهر گرامی. زنان بعد از طلاق، اول از همه به همراهی یک متخصص برای برطرف شدن آسیب های روحی و چالش های پیش رو نیاز دارند چرا که طلاق، اتفاقی تلخ در زندگی به خصوص برای زنان محسوب می شود. بنابراین در اسرع وقت به یک مشاور متعهد و متخصص مراجعه کنید. با این حال و با توجه به شرایطی که در پیامک تان مطرح کردید، چند توصیه برای شما دارم.

به فکر استقلال مالی باشید

برای کاهش آسیب های طلاق در وهله دوم به شما توصیه می کنم تلاش کنید از مقداری استقلال مالی برخوردار شوید تا بتوانید برای تامین هزینه های خود و فرزندان به آن تکیه کنید. البته در این زمینه در کشور ما مسئله مهمی به مطرح است که باید کمک خرج شما باشد اما به دلیل شرایط بحران اقتصادی، معمولاً به شکل کامل توسط مرد قابل پرداخت نیست.

به زندگی تان معنا بدهید

به شما توصیه می کنم برای کاهش آسیب های وارد شده پس از طلاق با انجام فعالیت های فرهنگی، هنری، ورزشی یا حتی خدمات خیر خواهانه و بشر دوستانه به زندگی جدیدتان معنای تازه بدهید تا احساس گناه و بی ارزشی بعد از طلاق از بین برود و احساس مفید بودن کنید.

حواستان به سلامت روان فرزندان تان هست؟

شما یک پسر دارید و به نظر می رسد که در شرایط فعلی، حواستان به او نیست! در خصوص رعایت بهداشت روان فرزندان هم چند توصیه به شما دارم: ۱- از ابراز خشم و بدگویی در باره پدر جلوی فرزندان خودداری کنید و او را درگیر مشکلات خودتان نکنید

چرا که خود را مقصر جدایی تان تلقی خواهد کرد و این حس گناه به او ضربه روحی وارد می کند. ۲- در خصوص ملاقات فرزند با پدرش هم مانع این ملاقات نشوید و بعد از برگشت وی از ملاقات با پدر وی را بازجویی نکنید و بگذارید خودش از آن چه گذشته صحبت کند. ۳- در خصوص علت جدایی خودتان هم لازم نیست توضیحی خارج از فهم کودک بدهید یا شخصیت پدرش را تخریب کنید، بهترین پاسخ پیشنهادی این است که بگویید: «من و پدرت دیگه نمی تونستیم با هم زندگی کنیم و با هم شاد نبودیم. بنابراین تصمیم گرفتیم از هم جدا بشیم و تو هر وقت بخواهی می تونی با پدرت صحبت کنی (برای دیدنش تاریخ مورد توافق بین خودتان را مثلاً ماهی دوبار اعلام کنید) و...».

از یک کارشناس حقوقی کمک بگیرید

در خصوص تامین هزینه های فرزندان به لحاظ قانونی حتماً از یک کارشناس حقوقی کمک بگیرید. تا آن جایی که بنده اطلاع دارم اگر مادر تامین هزینه ها را قبول کرد اما پس از مدتی منصرف شد یا به هر دلیل دیگری توان پرداخت نداشت، می تواند دوباره از پدر بخواهد که هزینه های فرزند یا فرزندان را تأمین کند و در صورت مخالفت، مادر می تواند از طریق دادگاه، پدر را مجبور به پرداخت نفقه کند زیرا پرداخت نفقه از نظر قانونی همچنان بر عهده پدر است. همیشه توصیه می شود که والدین قبل از جدایی در باره مسائلی مثل حضانت فرزند، زمان و مدت ملاقات فرزند با والد غیر سرپرست، تأمین مایحتاج فرزند، تعیین و توافق جایگزین مراقب به غیر خودشان برای فرزند در مواقع اضطراری و... توافق کنند اما آن چه از صحبت شما بر می آید، این است که در این موارد توافق نکرده اید. با این حال، توصیه می کنم در اولین فرصت در این موارد با همسر سابق تان صحبت کنید تا به یک توافق دست یابید.

۲ سال پیش پسر مورد علاقه ام من راخواست اما هنوز منتظرش هستم!

دختری هستم ۱۹ ساله. چند سالی است که به یکی از اقوام مان علاقه مند شده ام ولی او دو سال پیش تصمیم گرفت با دختر دیگری ازدواج کند و من راخواست. قرار ازدواج آن ها به هم خورد و حالا دو سال از آن موقع می گذرد. من همچنان منتظرم. لطفاً کمک کنید.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مشاوره ازدواج

شما در پیام خود فقط از علاقه و احساس مثبت خودتان به آن پسر گفتید و این که دو سال پیش، شما راخواست و بنابراین به نظر نمی رسد که او به شما علاقه ای داشته باشد. همچنین قرار بوده با فرد دیگری ازدواج کند که ظاهراً به سرانجامی نرسیده است. از همه این اطلاعات، این طور برداشت می شود که شما درگیر عشق یک طرفه شده اید. در ادامه، چند نکته را در همین باره باید خدمت شما عرض کنم.

۲ سال است که درگیر عشق یک طرفه شده اید

عشق یک طرفه، عشقی است که میل به معشوق در آن امری ذهنی است یعنی عاشق در افکارش باور دارد که معشوقش هم به او علاقه دارد و او از احساسات معشوقش بی اطلاع است. بیشتر افراد در عشق یک طرفه با این امید که روزی بتوانند به هر قیمتی به وصال محبوب برسند، روزگار می گذرانند. دقیقاً مانند شما که دو سال تمام منتظر نهمشته اید!

علت به وجود آمدن عشق یک طرفه

سه دلیل اصلی درگیر شدن با اختلال عشق یک طرفه عبارت است از: ۱- شکست ها و تجارب تلخ گذشته ای که فرد در زندگی اش داشته و برای رسیدن به خواسته های خود با فرد دیگر وارد ارتباط ذهنی و خیالی می شود. ۲- برداشت های غلط از رفتار های طرف مقابل گاهی این



او را کمتر ببینید

پیشنهاد می کنم رابطه تان را با آن فرد مدیریت کنید. مثلاً از نظر فیزیکی دور تر شوید تا کمتر او را ببینید و اگر هم از نزدیک دیدید، کاملاً بر خودرود رسمی داشته باشید. همچنین می توانید اوقات بیکاری تان را به صفر برسانید. سر خودتان را با کارهایی که برایتان لذت بخش است، گرم کنید. خودتان را دوست داشته باشید و برای آینده تان برنامه ریزی های واقعی بکنید تا موفقیت در انتظار تان باشد، نه پشیمانی و حسرت بابت تصمیم های اشتباه.