



آب در هاون کوبیدن های والدین برای خوشحال کردن کودکان!

خرید بستنی، تهیه اسکوئر برقی، گرفتن تولد با تزیین آن چنانی؛ هیچ کدام از فرزند شما کودک کی شاد تر نخواهد ساخت

نرگس عزیزی | کارشناسی ارشد مشاوره

محوری

این روزها والدین تلاش زیادی برای شاد کردن فرزندان شان می کنند. وقتی لباسی مد می شود، تلاش می کنند آن را بخرند تا فرزند محصل شان با شادی آن را پیش دوستان و همکلاسی هایش بپوشد! برای تولد، هزینه های زیادی می کنند چرا که باور دارند این کار باعث شادی فرزندشان می شود. خرید وسایل مختلف، خوراکی های محبوب، بردن وی به مراکز تفریحی و هزینه های فراوان که در همه آن ها رد پای از تلاش برای شاد کردن فرزند آن دیده می شود. اما آیا واقعا این تلاش های ما باعث شده تا فرزندانی شادتر داشته باشیم؟ اگر این گونه است پس باید کودکان و نوجوانان ما بسیار شاد باشند، اما شواهد چندان این موضوع را تایید نمی کند. چرا؟

۱ شاد کردن برای اجتناب از دلخوری!

خرید اسباب بازی جذاب، خوراکی مورد علاقه و فعالیت هایی از این دست بیش از این که به شادی منجر شوند، از احساس ناراحتی کودک جلوگیری می کنند. برای درک این مسئله موقعیتی را در نظر بگیرید که از ترس جیغ و داد و ناراحتی فرزندتان برایش بستنی می خرید تا او شروع به بهانه

۲ ناآگاهی از تفاوت شادی با لذت بردن

این روزها بسیاری از افراد شادی را با مفهوم لذت بردن اشتباه می گیرند. این افراد تصور می کنند که وقتی از موضوعی لذت می برند این

به معنای شادی است. برای درک بهتر تفاوت شادی با لذت بردن بهتر است به موقعیت هایی فکر کنید که غذای خوشمزه ای می خورید (موقعیت برای لذت بردن) و در مقابل اوقاتی که غذایی معمولی را در جمعی از دوستان نوش جان می کنید (موقعیتی برای تجربه شادی). در باره برگزاری جشن های تولد بر هزینه این روزها هم باید گفت که این جشن ها در غالب اوقات می توانند موقعیتی برای لذت بردن باشند و احساس شادی تنها گاهی اوقات در صورت رعایت موضوعاتی دیگر ممکن است به دنبال برگزاری این مراسم به دست آید.

۳ درگیر تحملات شدن

شاید این موضوع به چشم شما هم آمده باشد که جشن تولد های ساده قدیم به نوعی دلچسب تر از جشن تولد های پر زرق و برق این روزها بود. اما چرا؟ متخصصان می گویند وقتی افراد متمرکز بر کسب بهترین نتیجه شده اند و تمام تمرکز شان بر فراهم کردن بهترین تزیین، بهترین کیک، بهترین لباس، بهترین عکاس، بهترین هدیه و... است، امکان کسب احساس رضایت و شادی از لحظاتی که در حال تجربه آن هستند، کاهش می یابد چرا که اضطراب از این که آیا به هدف خود خواهند رسید یا نه، نمی گذارد از تجاربی که در فرایند کار کسب می کنند، رضایت

توجه داشته باشید که کودکان در چنین موقعیت هایی به خوبی متوجه اضطراب والدین می شوند و در نتیجه آن ها نیز از داشتن شادی در چنین جشن هایی محروم می شوند.

۴ انکار شکست برای احساس شادی

حمایت بیش از حد از کودکان و دور نگه داشتن آن ها از در درونج می تواند فرصت

یادگیری این را که چگونه با احساسات ناخوشایند کنار آمد، از کودکان بگیرد و این مسئله در طولانی مدت خود احساس شادی را کاهش می دهد. برخی از والدین تمام تلاش شان را می کنند تا حواس کودک شان را از موضوع ناخوشایند دور کنند و اگر مشکلی پیش آمده با دادن وعده های پشت سر هم، او را ارضی نگه دارند؛ اسباب بازی می شکند، برای این که کودک دیگر گریه نکند، به او وعده خرید اسباب بازی دیگری می دهند، لباسش خراب شده، به او می گویند که توقع قط ناراحت نباش، من خودم در سش می کنم و... این سبک برخورد، پیام اشتباهی را به کودکان می دهد؛ این که احساس غم و ناراحتی داشتن، ایراد دارد و برای دوری از آن باید تلاش کرد اما فرار از احساسات ناخوشایند به کودکان فرصت آموختن روش های کنار آمدن با آن ها را نمی دهد. در عوض اگر وقتی کودک ما از شکستن اسباب بازی اش ناراحت است، با او همدلی کنیم، به او اجازه بدهیم هیجاناتش را بدهیم و در صورت اتفاقی که افتاده بدون این که وعده ای به او بدهیم با او حرف بزنیم، کودک آرام آرام یاد می گیرد این بخش از تجربیات خود را هم بپذیرد.

یادتان باشد برای شاد بودن لازم است یاد بگیریم که احساسات ناخوشایندمان را مدیریت کنیم، در غیر این صورت با وقوع حوادث ناخوشایند، احساس شادی دیری نخواهد پایید.



چی بپوشم؟!

برای پاسخ دادن به یکی از رایج ترین سوالات خانم ها قبل از رفتن به مهمانی های زانه پیشنهاد هایی همچنان انگیز داریم



مهسا کسنوی

بیشتر ما خانم ها حتی اگر کمدی پر از لباس های نو و پوشیده نشده داشته باشیم، یک سوال همیشه ذهن مان را قبل از رفتن به یک مهمانی زانه، عروسی و... درگیر می کند، این که «چی بپوشیم؟». در این مطلب به شما پیشنهادهایی خواهیم داد تا با خیال راحت و بدون هزینه های اضافی، لباس جدید بپوشید و در مهمانی ها آراسته حاضر شوید.

قدیمی ها به روز می شوند

یک نکته در دنیای مد وجود دارد و آن تکرار است!

وابستگی زیادی به والدین خود دارند، در بسیاری از زمینه ها از آن ها پیروی می کنند و نمی توانند خط مشی خود را به خوبی دنبال کنند. بلوغ و پختگی روانی یکی از ویژگی هایی است که غالباً نشان دهنده ثبات و پایداری رفتار ها و واکنش های منطقی و درست است و در واقع با واکنش های هیجانی و زود هنگام در تضاد است.

عروس خانم باید مراقب باشد

علت انتخاب یک دختر چادری و خانواده مذهبی بر خلاف محیطی که این فرد در آن بزرگ شده و در تضاد با الگوی های والدین اش است، چیست؟ در خانواده دختر خانم تفاوت در نوع پوشش او، چه امتیازی می بیند که چنین انتخابی داشته است؟ گاهی افراد بر اساس یک علاقه زود گذر یا یک باور غیرواقعی (فانتزی) دست به این انتخاب می زنند و پشتوانه فکری ندارند. در دیگر زمینه های مذهبی هم تفاوت ها در صورتی که برای دختر

میزان استقلال فکری خواستگار باید بررسی شود

میزان استقلال فکری و مهارت تصمیم گیری در خواستگار مذکور باید بررسی شود. در خانواده هایی که افراد

نگرش های مذهبی، نوع تفریح، رسوم و رسوم دور همی، جشن ها و مراسم از دواج است. به عبارت دیگر، این تفاوت ها گسترده تر است از آن چه ما در ظاهر می بینیم و فقط به این دو حوزه ای که شما اشاره کردید، ختم نمی شود و روی موضوعات دیگری هم اثر گذار است. نکته قابل تأمل، علاقه مندی خواستگار به چادری بودن همسر است که نشان دهنده وجود نگرش های مذهبی در ایشان است. با این حال، چند نکته وجود دارد که باید با دقت بیشتری مورد توجه قرار گیرد و در ادامه به آن ها اشاره می شود.

اختلاف فرهنگی یکی از مهم ترین عوامل تنش و تعارضات زوجین به خصوص در جامعه ایران است. تفاوت فرهنگی و مذهبی که در خانواده این

۶ راهکار برای دستیابی به خود آگاهی

نگار فیض آبادی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



با خانواده خواستگارم اختلاف فرهنگی دارم ولی با خودش نه، چه کنم؟

یک سوال دارم که می خواهم نظر مشاوران را به دوستم بگویم. دختری یک خواستگاری دارد که مادر پسر چادری نیست، در اقوام شان هم خانم چادری ندارند، در منزل ماهواره دارند اما مادر دختر چادری است و ماهواره هم ندارند و با ماهواره مخالف اند. البته خود آقا پسر نسبت به خانواده اش مذهبی تر است و دختر چادری می خواهد و تمایلی هم به استفاده از ماهواره در زندگی آینده ندارد. آیا با وجود این اختلاف فرهنگی، وصلت شان در دسر ساز می شود؟ آیا در آینده فرزندی که به دنیا می آید، بین این دو خانواده دچار دوگانگی می شود؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

اختلاف فرهنگی یکی از مهم ترین عوامل تنش و تعارضات زوجین به خصوص در جامعه ایران است. تفاوت فرهنگی و مذهبی که در خانواده این

دختر و پسر وجود دارد، در اوایل از دواج و به خصوص دوران عقد که دختر و پسر مستقل نیستند و با خانواده ها ارتباط

زیادی دارند، تنش مشکلاتی برای هر دو نفر می شود. تفاوت در نوع پوشش و استفاده از برنامه های ماهواره به تنهایی بر هم زننده از دواج یا زندگی مشترک نیست بلکه این موارد نشان دهنده تفاوت هایی در مسائل عقیدتی و

قرار و مدار

روز مرتب کردن گالری گوشی

یک سری به گالری گوشی تون بزنین و عکس های مات شده، اونیایی که توش فوب نیفتادین و... (و حذف کنین).

فیلم ها، بازی ها، فایل های صوتی و هر زهره افزاری (و هم که به درد تون نمی خوره)، حذف کنین تا حافظه گوشی تون یک نفس یکشوره!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* یادیدن عکس صفحه اول زندگی سلام، یک لحظه فکر کردم که یکی از اهالی اون ساختمان، کرونا گرفتن و چون همه در رفتن، این جوری مثل مخروبه ها شده انتر سونیدما رولفقا.

* دستور یخت سبزی پلوی دامغانی رو موبه ماجر اگر دم و غذار و یختم. امیدوارم خوب شده باشه. الان ساعت یک نشده و منتظر شوهر عزیزم هستم. ممنون بابت پیشنهادتون برای پخت یک غذای جذاب و متفاوت.

زهره کشمیری، ۲۹ ساله

* بعد از خواندن مطلب چت خودمانی با قرآن، آرامش خاصی پیدا کردم. واقعاً قرآن، گره گشای زندگی همه ماست. در صورت امکان، این ستون را هر روز چاپ کنید. * در پرونده زندگی سلام در باره از آلودترین مکان های تاریخ به جای گر دشگری سیاه، می گفتید گردشگری خفن به نظر بهتر بود. خفن، تعریف بهتری برای مکان هایی بود که معرفی کردید.

* در باره مطلب امروز صفحه سلامت، باید بگم که الان سوال بیشتر مردم اینه که از ماسک استفاده کنیم یا نه؟ خیلی ها گفتن فایده نداره. به نظر من هم فایده نداره.

* زیر زمین خونه مادر بزرگ من خیلی تار عنکبوت داره و ترسناکه. من که جرئت نمی کنم برم داخلش!! اگر آدرس بدم، حاضرید بر اش یک پرونده در زندگی سلام کار کنید؟ * این سندروم شوهر باز نشسته، فقط برای شوهر ها نیست. من پیر مردم، خانمم باز نشسته شده و یک لحظه تو خونه نیست. همه اش بادوستاش میره خوش گذرانی.

بانوان

این ست را با کتی از ست دیگر ترکیب کنید. باین روش می توانید تعداد لباس هایتان را به شکل باورنکردنی افزایش دهید و تنوع زیادی در نوع پوشش خود ایجاد کنید.

نه به پاشنه بلند

از سالیان دور خانم ها در مهمانی ها از کفش های پاشنه بلند استفاده می کردند. پوشیدن کفش پاشنه بلند با همه سختی هایش برای خانم ها نشانه ای از زنانگی بود اما چند وقتی است که شما دیگر مجبور نیستید در مهمانی ها کفش پاشنه بلند بپوشید و می توانید با پوشیدن کفش های اسپرت همراه با بلوز دامن برای خودتان یک استایل جدید همراه با اعتماد به نفس خلق کنید. تازه با این کار از رسیدن کلی آسیب به بدن تان پیشگیری می کنید.

جسارت داشته باش

مهم ترین نکته در نوع پوشش در مهمانی های عصرانه زنانه داشتن جسارت است. رنگ های لباس تان را به خاطر رنگ پوست تان محدود نکنید و از این که رنگ های تند بپوشید، نترسید. اگر خودتان فکر می کنید لباسی برازنده شماست قطعاً هست. استایل خاص خودتان را پیدا کنید و با امضای همیشگی خودتان لباس بپوشید و این را فراموش نکنید که بزرگ ترین راز خوش پوشی، آراسته بودن، داشتن لیخنند و اعتماد به نفس است.

فرزندشان دچار دوگانگی می شود؟!

در پاسخ به این قسمت سوال تان که آیا در آینده فرزندی که به دنیا می آید، بین این دو خانواده دچار دوگانگی می شود؟ باید بگویم که تضاد های مذهبی بین دو خانواده عموماً از سن نوجوانی که باید از ارزش های مذهبی پیروی شود، برای فرزندان سوال برانگیز می شود و کار والدین را سخت می کند. البته این احتمالی که مطرح کردید، وجود دارد و باید به آن اندیشید، هر چند بسته به میزان اثر گذاری والدین و محبوبیت آن ها در دل فرزندان می توان شرایط بهتری را پیش بینی کرد. در مجموع بدون اطلاع از دیگر ملاک ها و اطلاعات بسیار جزئی نمی توان یک راهنمایی درست و کاملی ارائه کرد اما در نهایت دقت و زمان بیشتری برای این از دواج باید صرف شود.