

# با چالش‌های در خانه ماندن چه کنیم؟

واقعیت این است که وقتی برای زمانی طولانی تمام اعضای خانواده در یک جا پیش هم بمانند، چالش‌هایی به وجود خواهد آمد



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



یک بیماری ناشناخته با حاشیه‌های فراوانی که تولید کرده، گریبان همه را گرفته است. کاملاً طبیعی است که تک‌تک افراد جامعه در حالت آماده‌باش قرار گرفته‌اند. مدارس و محیط‌های آموزشی تعطیل شده، بیرون رفتن‌های غیرضروری حذف شده، هر کسی تا حد امکان تلاش دارد تا در شهر و خانه خودش قرنطینه شود و... در این بین، فشار روانی و ترسی که به جان مردم افتاده و شبکه‌های اجتماعی که بعضاً به شکل نادرست و غرض‌ورزانه به این وحشت مردم دامن می‌زنند، شرایط بسیار سختی ایجاد کرده است. جا دارد چالش‌های احتمالی را که بین زن و شوهرها و دیگر اعضای خانواده در این شرایط ایجاد می‌شود بررسی و راهکارهایی برای حل این چالش‌ها پیشنهاد کنیم.

#### بیشتر شدن مداخله‌ها را مدیریت کنید

قرنطینه‌خانگی به شکل طولانی‌مدت، روال عادی سبک زندگی خانواده‌ها را تغییر می‌دهد. تصور کنید خانواده‌ای که فرزند یا فرزندان مدرسه می‌رفتند، شوهر خانواده شغلی مثل معلمی داشته و شاید زن هم شغلی داشته که به یک باره و ناگهانی باید همگی یا بیشتر آن‌ها در این شب‌روزشاخانه‌نشین شوند. خانه‌نشینی که حتی نتوان به گردش، مهمانی و... رفت. به طور کلی، همیشه ذهن انسان به یک روال عادی روزانه عادت می‌کند و خودش

#### ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صبح‌ان

#### همسران و خانواده‌ها در صورت بروز دلخوری بین خود و خانواده همسر در عوض تلاش برای تبیین ماجرا، درباره احساسات‌تان صحبت کنید



## با پدر بداخلاقی که عاقم کرده، چه کنم؟

دختری ۲۴ ساله هستم که پدری بداخلاق، عصبانی و بددهن دارم. همیشه بارفتارش ما را آزار داده است. از وقتی ۴ یا ۵ سالم بود به پهنانه‌های مختلف من یا مادرم را با کمر بند تنگ می‌زد. این رفتارها آن قدر ادامه پیدا کرد که من از پدرم به شدت فاصله گرفتم و از او دلسرد شدم. حالا در ۲۴ سالگی به تاگی عقد کرده‌ام اما رفتار بد پدرم همچنان ادامه دارد. یک روز که عصبانی شدم به او بی‌احترامی کردم و او گفت دیگر فرزندی به اسم من ندارد. شنیدم اگر پدری فرزندش را عاق کند، آن فرزند عاقبت به خیر نمی‌شود. شما بگویید نفرین چنین پدری می‌تواند زندگی مرا تحت تاثیر قرار دهد؟ من با این پدر چه کار کنم؟



رضایابی | روان‌شناس عمومی



به نظر من، این که از کرده خود نادم هستی و نگران عاق ایشان، نشان از شناخت و بصیرت شما در باره گناه بی‌احترامی به والدین است. بله، قابل درک است که پدر گرامی شما باعث آزدگی خاطرات در این سال‌ها شده است. باید بدانید در درد بسیار کمی، فرد دارای بیماری‌های جدی روان‌شناختی است و فاعل به عصبیت و تحقیر و توهین به فرزندان خود در بیشتر موارد به دلایل دیگری رابطه بین والد و فرزند آشفته و گاه به جدل‌های کلامی و خدای نکرده به برخورد فیزیکی نیز منجر می‌شود.

#### از پدرتان عذرخواهی کنید

در مجموع اگر پدر گرامی اختلال روان‌شناختی جدی نداشته

موقعیت به خوبی استفاده کنیم. به همین دلیل، توصیه می‌شود این مسئله را بپذیریم که برای یک دور‌های باید این قرنطینه انجام شود که در نهایت به نفع خودمان است و باید همگی به سلامت کل جامعه و خودمان کمک کنیم. واضح است که این دوره هم می‌گذرد و بدانیم هیچ چیز دائمی نیست. سعی کنیم که قدر یا هم بودن‌ها و این لحظاتی را که در کنار یکدیگر هستیم بیشتر بدانیم. تا حد امکان سعی کنیم به جای گیر دادن و پاپیج هم شدن و تمر کروری نکات منفی هم به مثبت‌هانگاه کنیم.

#### فرصت برای گفت‌وگورا از دست ندهید

بیشتر پیش هم بودن‌های اجباری می‌تواند زمان خوبی باشد که زن و شوهر در فضایی امن یا هم صحبت کنند و بیشتر به هم نزدیک شوند اما متأسفانه بیشتر ما عادت کردیم که این با هم بودن‌ها و صحبت کردن‌ها را به کام هم‌تلخ‌تر از زهر کنیم. این مسئله که چگونه از این موقعیت به شکل پهنه‌ای استفاده کنیم، یک سری مهارت‌های جدی می‌طلبد. مثل این که یاد بگیریم بدون قضاوت و نصیحت و بد زبانی گفت‌وگو کنیم و ببینیم که ما زن و شوهر هستیم که در کنار یکدیگریم یا یک مقصد مشترک نه دشمن هم!

#### آلبوم‌های قدیمی را در بیاورید!

حالا که زمان بیشتری در کنار یکدیگر هستیم، سعی کنیم ادب و نزاکت کلام را هم رعایت کنیم. قدر سالم بودن خودمان و فرزندانمان را بدانیم و از خداوند سپاس گزار باشیم. همچنین آلبوم‌های قدیمی‌مان را بیرون بیاوریم و از خاطرات شیرینی که به یاد ما می‌آورد، با دیگر اعضای خانواده صحبت کنیم و حال روحی خودمان و خانه‌رانو کنیم. بپذیریم که هر کدام از اعضای خانواده حق دارند اوقاتی را با خودشان تنها باشند. مزاحم خلوت شخصی هم نشویم. گذشت چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر را هم نباید فراموش کرد.

#### بچه‌ها یمان را بیشتر بشناسیم

اضطراب و ترس را به هم و به خصوص به بچه‌ها منتقل نکنیم. از اخبار سالم‌انه‌از شبکه‌های اجتماعی اوضاع را در حدمعقول پیگیری کنیم. وقت شاد بودن و بازی با بچه‌ها را مشخص کنیم. به جای سرزنش کردن و سرگرفت زدن به آن‌ها، راه‌های ارتباط بهتر و شناخت بیشتر بچه‌ها را یاد بگیریم. توصیه آخر من هم هر چند کلیشه‌ای است اما بیاید بیشتر کتاب بخوانیم و سهم مطالعه را در خانه افزایش دهیم.



#### قرار و مدار

#### روز شرکت در چالش لبخند زدن

باور کنید که فنده بر هر دردی درمان‌داوست.

بنابراین همین الان یک سلفی از خودتون در حال لبخند زدن بگیرید. بعدش هم چهار نفر رو در شبکه‌های اجتماعی تگ و در چالش لبخند زدن شرکت کنید.

#### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

همه این افرادی که در پرونده «مدعیان سفر در زمان» به آن‌ها اشاره شده، تحت تاثیر فیلم‌های هالیوودی، توهم زده بودند. چنین ادعاهایی، ثمره مصرف آژادانه مواد مخدر در اروپا و آمریکاست.

بعد از خواندن مطلب «بررسی احتمال سفر در زمان از لحاظ علمی» واقعا گیج شدم! هم شنیده‌هم نشدن!

اتفاق عجیبیه.

در صفحه سلامت بگویید با دست‌های مان که به خاطر

الکل زن‌وشستن زیاد، زخم شده باید چه کنیم؟

مشکل اصلی نوجوانان امروزی، نیازهای جنسی است ولی اصلا در این صفحه، به این موضوع اشاره نمی‌شود. لطفاً تا بورا بشکنید. اگر این غریزهمدیریت شود، در هر کار دیگری هم موفق خواهیم شد.

من بیشتر از سفر در زمان، خیلی دوست دارم که بشه زمان روموقف کرد، مثل ماجرای ساعت برنارد! دهه‌صصتی‌ها خوب یادشونه! در باره اون هم یک پرونده کار کنین.

در باره مطلب وسواسی شدن که واقعا در کمین همه ماست، دوستی دارم که دقیقاً ۱۰ روزه‌از خونه‌شون بیرون نیومده. ماما من میگه که هر نیم ساعت میره دست‌هاش رومی‌شوره و حالش خوب نیست. حتی در کنار خانواده، غذا هم نمی‌خوره. اصلا این جوری نبود، نمی‌دونم چه کارش شده!

بهتر بود در پرونده زندگی سلام به این اشاره می‌کردید که آیا در ایران هم تا امروز فردی بوده که مدعی سفر در زمان باشدیانه.

#### بانوان

## ترفندهایی طلایی برای لذت بردن از آشپزی

این که چطور آشپزی کنیم تا از آن لذت ببریم و برای انجام هر روزه آن غرنز کنیم، یک هنر است

منبع: becomingminimalist

فاطمه قاسمی | مترجم

برخی لذت بردن‌هانه وقت و پول زیاد و نه برنامهریزی پیچیده‌ای می‌خواهد. آشپزی یکی از همین فعالیت‌هاست که در ظاهر هدفش تهیه غذا و تأمین انرژی بدن برای ادامه فعالیت‌های روزانه است اما به‌سادگی می‌تواند سلامت جسم و روح ما را تأمین کند. حالا اگر برای کسانی که دوست‌شان دارد آشپزی کنید، چه بهتر، این لذت دو چندان خواهد شد اما این که چطور آشپزی کنیم تا از آن لذت ببریم و برای انجام هر روزه آن غرنز کنیم، یک هنر است که ما به برخی از ترفندهایش اشاره خواهیم کرد.



میز کار آشپزخانه را نظم بدید: نظم و آراستگی پیشخوان آشپزخانه به شما آرامش بیشتری برای انجام فرایند آشپزی می‌دهد، وقت‌تان را کمتر می‌گیرد و فضای بیشتری برای راحتی کار در اختیار شما قرار می‌دهد. ضمن این که کار هم بهداشتی‌تر می‌شود.

#### اولویت‌تان پخت غذاهای سالم باشد؛ با

تأمین غذای سالم برای خود و خانواده‌تان، احساس بهتر و بدون عذاب وجدان برای صرف غذا به خانواده خود هدیه کنید. پخت غذای سالم، به‌تنهایی انگیزه خوبی برای آشپزی روزانه شماست.

در صورت امکان از مواد تازه استفاده کنید: ترکیب ادویه‌جات معطر و رنگی با مواد پروتئینی و سبزیجات تازه، طعم غذاها را به‌طور چشمگیری دلپذیر می‌کند و شک نکنید که اعتماد به نفس و ریسک‌پذیری شما را در پخت غذا بالا می‌برد.

آشپزی را با پخت غذاهای مورد علاقه‌تان شروع کنید: آشپزی آن هم با پخت غذاهایی که برای خوردنشان انتظار می‌کشید، بهترین شروع است و شما را به سمت تهیه غذاها با دستورهای متنوع سوق می‌دهد. از جست‌وجوی گوگل برای پیدا کردن دستورهای ساده و راحت کمک بگیرید و بعد از اطمینان از منبع آن و با خواندن نظرات و ایده‌ها برای پخت غذای جدید آماده شوید.

خودتان را باور کنید: یک آشپز نگران و مضطرب نمی‌تواند از پخت غذاهای متنوع لذت ببرد و نتیجه کار هم احتمالاً رضایت‌بخش نخواهد بود. در ست مانند کسی که می‌داند



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۴ اسفند ۱۳۹۸  
شماره ۱۵۵۵

### خانواده و مشاوره