



زندگی سلام
شبهه
۱۳۹۹ اردیبهشت
شماره ۱۶۰۰

قرار و مدار

روز دعا کردن برای دیگران

در این شب و روزهای مبارک و گران قدر، علاوه بر این که برای خودتون دعا می‌کنین، دیگر اعضای خانواده، فامیل، دوستان و متی همسایه‌ها (تون رو) هم از یاد نبرید و برای حل مشکلات اون‌ها هم دعا کنین.

ما و شما

راه‌ار تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*در پرونده توصیه‌های آیت... مجتهدی، علاوه بر این که همه‌شان عالی بود و تلنگرهای زیادی برای همه داشت، آن قسمتش که درباره این بود که خدایا گناهان ما را مفتکی بیامرز، خیلی به دلم نشست و امیدوار تر شدم به رحمت الهی.

*مطلب «مدادها ترو ساندویچ کن» در صفحه نوجوان خیلی خنک بود! خوب وقتی بهترین و خوشگل‌ترین جامدای هاتو بازار هست، این کاری ضایع یعنی چی؟

*نگاه مشاور مطلب «مسئولیت پذیر باش تا موفق شوی» به موضوع مسئولیت‌پذیری بر ایم‌تازگی داشت. اما چطور باید از مسئولیت‌پذیر بودن یک پسر برای ازدواج با او مطمئن شد؟

*دلتوشته‌ای برای حاج آقا مجتهدی: من از نوجوانی عاشق شما بودم. عاشق سخنرانی‌های تان. عاشق خنده‌های تان. عاشق مثل‌های شیرین تان. روح تان شادو برای من دعا کنید که رهروی شما شوم.

میثم، مشهد

*همین جوری ترس از کرونا داره پیرمون می‌کنه، باز شما تو صفحه سلامت‌زدین که کرونا از فرسرت نانو ک پارو داغون می‌کنه!

*توصیه‌های ستون بانوان درباره «بدانعه»، همین الان انجامش بده! کار بردی بود. لطفادر باره نحوه برخورد با لجبازی بچه‌ها هم مطلب چاپ کنید.

*پرونده زندگی سلام، خواندنی و جذاب بود. ممنون بابت زحماتی که می‌کشید.



بانوان

چند ترفند مدیریتی برای مادران دور کار

برای خانم‌های دور کار در کنار نقش همسر و مادری، اولویت‌بندی و کمبود زمان چالش بزرگی است

فاطمه قاسمی | مترجم

یکی از مزایای فناوری در این روزهای خانه‌ماندن اجباری، مقید نبودن شغل به مکان و سروسامان دادن وظایف به صورت «دور کاری» است. این شیوه برای زنان متأهل در صورتی که هوشمندانه بین کار و خانواده تعادل ایجاد کنند، پیشنهاد بدی نیست. این تعادل‌سازی برای آن‌ها یک چالش است که در صورت موفق نبودن، نارضایتی شغلی، کاهش بهره‌وری و اختلالات خانواده را به همراه دارد. از میان برداشتن همه این دغدغه‌ها و انتظارات شاید به نظر غیر ممکن برسد اما با رعایت چند نکته کلیدی به راحتی می‌توان تا حد زیادی این نگرانی‌ها را کاهش داد.

از چرت و سطر روز بچه‌ها هم برای پیشبرد کارتان استفاده کنید.

کمک بخواهید

شما هیچ قدرت خارق‌العاده‌ای ندارید و به تنهایی از پس همه کارها بر نمی‌آیید. انجام امور خانه و خانواده از جمله کارهای وقت‌گیر بانوان به خصوص مادران شاغل است. شاید با شرایط دور کاری بهتر باشد که این امور را با همسر و دیگر اعضای خانواده تقسیم کنید.

استراحت را در اولویت قرار بدهید

اگر به اندازه کافی استراحت نکنید، همه روز را بدون این که کاری مفید انجام بدهید وقت‌کشی می‌کنید. به «خوابیدن» مانند هر فعالیت مهم دیگری اهمیت بدهید تا در طول روز عملکرد بهتری داشته باشید. ذهن شما بعد از یک استراحت مناسب، بیش از هر زمان دیگری برای برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی وظایف و مدیریت زمان آماده است.

زمان را هدر ندهید

از انجام کارهایی که باعث هدر رفتن زمان می‌شوند، اجتناب کنید. گشت و گذار بیش از حد در فضاهای مجازی، جست و جوهای اینترنتی بی‌هدف و مکالمات طولانی تلفنی از جمله عوامل حواس‌پرتی است که باعث هدر رفتن زمان می‌شود و میزان کارایی شما را در منزل کمتر می‌کند. برای پرسه‌زنی در این فضاها، محدودیت زمانی در نظر بگیرید.



برنامه‌ریزی منطقی داشته باشید

بدون شک با برنامه‌ریزی همه کارهای تان به موقع و بدون استرس انجام می‌شود. هر شب قبل از خواب کمی از زمان خود را برای اولویت‌بندی و جلوانداختن کارهای روز بعد اختصاص بدهید. در برنامه‌ریزی بلندپرواز نباشید چون شما ابرقهرمان نیستید و باید متناسب با زمان و توان تان برنامه‌ای واقع‌بینانه داشته باشید. روز خود را از وتر شروع کنید، در این صورت فرصت کافی برای تنظیم افکار و انجام دادن آن‌ها خواهید داشت.

به کارهای اضافه و غیر ضروری نه بگویید

مادر شاغل بودن آن هم از راه دور به اندازه کافی ذهن شما را درگیر کرده است پس امور اضافه دیگر را از برنامه خود حذف کنید. تکنیک «نه گفتن» برای رد پروژه‌ها و انتظارات غیر ضروری دیگران بسیار کارساز است. فراموش نکنید وقت شما فقط به خودتان اختصاص ندارد.

کودکان را سرگرم کنید

هیچ‌کس به اندازه شما با روحیه و نیازهای فرزندتان آشنا نیست. بهتر است هنگامی که فرزندتان بیدار می‌شود چند دقیقه با او وقت بگذرانید تا حس خوب و انرژی مثبتی به او بدهید. در طول روز برای مدت زمان دور کاری‌تان، چند اسباب‌بازی جالب، سرگرمی یا نمایش فیلمی متناسب با سنش در نظر بگیرید. تازمانی که کودک کاری برای انجام دادن نداشته باشد، احتمال وقفه در کار شما هم کمتر خواهد شد. ضمن این که می‌توانید



نگوید تو در حد این مسائل نیستی

۱۷ اشتباه رایج والدین در پاسخ دادن به سوالات مذهبی کودکان که باعث آشفته شدن ذهن آن‌ها خواهد شد



سیدمجتبی‌آل علی | دانش‌آموخته رشته فلسفه



شب‌های قدر و ایام شهادت امام علی (ع)، جزو زمان‌هایی هستند که سوالات زیادی در ذهن کودکان درباره خداوند، ضرورت عزاداری، مناجات‌خوانی و... ایجاد می‌شود. در این بین، بعضی رفتارهای ناآگاهانه والدین در برخورد با چنین پرسش‌هایی، ذهن خلاق و کنج‌کاو بچه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حتی آشفته می‌کند. در ادامه، توصیه‌هایی به والدین برای پاسخ دادن به چنین سوالات و ابهاماتی که در ذهن کودکان شکل می‌گیرد، خواهیم داشت و به رایج‌ترین اشتباهات والدین در این حوزه اشاره خواهیم کرد.

دلایل اصلی سوال کردن کودکان را نمی‌دانید

یکی از اشتباهات والدین برای پاسخ دادن به سوالات مذهبی فرزندشان، این است که نمی‌دانند چرا چنین سوالاتی در ذهن کودکان شکل می‌گیرد. قبل از هر چیز باید بدانیم کودکان به چهار دلیل سوال می‌کنند: ۱- شناختن ۲- کنج‌کاو ۳- دیدن تضادها و ۴- تعارض‌ها. به طور کلی، کودکان سوال می‌کنند تا یاد بگیرند. والدین با دانستن همین نکته نه تنها نباید از پرسش کودکان شانه‌پوشیده شوند بلکه باید از این گونه سوالات استقبال کنند.

با دو می‌گویید که تو در حد این مسائل نیستی!

سوال کردن فرزندمان بیشتر برای شناخت و یادگیری است و به همین دلیل اگر سوال را از کودکان مان بگیریم، هیچ نسلی رشد نمی‌کند و حتی علمی و شناختی برای آن‌ها به وجود نمی‌آید. روش پاسخ‌گویی به این دسته از سوالات اعتقادی، پاسخ منطقی و بدون جهت‌گیری است. نباید از اصطلاحاتی چون «الان وقت این سوال نیست» یا «تو در حد این مسائل نیستی» استفاده کنیم. باید به صورت منطقی پاسخ دهیم و درست این است که ابتدا از کودکان بپرسیم خودش چه فکر و برداشتی دارد و در ادامه صحبت او، به جمع‌بندی و پاسخ

منطقی بپردازیم، استفاده از زبان تمثیل و انواع مثال‌ها می‌تواند در این زمینه به شما بسیار کمک کند.

نمی‌دانید سوال از سر کنج‌کاو است یا حل تعارض‌ها
نکته بسیار مهم این است که اگر کودک ما به صورت منظم در محیط‌های مذهبی قرار گیرد به مرور زمان، پاسخ بسیاری از سوالات خود را می‌یابد و خودش رفتار و روحیاتش را مدیریت می‌کند و سوالاتش را به راحتی پاسخ می‌دهد. البته نکته قابل توجه این است که جنس سوالات دوران کودکی و بلوغ جنس شناختن و کنج‌کاو است و سوالات دوران بلوغ به دلیل بحران‌ها و انقلاب‌های درونی‌اش، از جنس حل تضادها و تعارض‌هاست. والدینی که به چنین درکی در دوره تفاوت این سوال‌ها رسیده باشند، راحت‌تر می‌توانند به آن‌ها پاسخ دهند.

سوال‌های کودکان را مفهومی جواب نمی‌دهید
کودکان دوست دارند همواره جست‌وجو کنند و کنج‌کاو برای نشان نوعی بازی ذهنی است و دلیل آن، آشنایی بیشتر با محیط اطرافشان است. در پاسخ به این دسته از سوالات، یک نکته دیگر نیز قابل اهمیت است که پاسخ‌گویی باید با سوالات بیشتری اتفاق بیفتد. مثلاً اگر کودک

پدرم بعد از هر تماسم می‌پرسد: که بود؟ چرا زنگ زد؟ چی گفت؟

دختری هستم که چند ماه پیش، تولد ۲۰ سالگی‌ام را جشن گرفتم اما هر چه سنم بالاتر می‌رود، پدرم روی من حساس‌تر می‌شود و بیشتر به رفت‌وآمدها، تماس‌ها و... من گیر می‌دهد. بعد از هر بار که تلفنم را جواب می‌دهم، می‌پرسد که چه کسی بود؟ چرا زنگ زد؟ حرفش چه بود؟ و... به تازگی هم متوجه شدم که به افسردگی مبتلا شدم و حال خوب نیست.



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

داشته‌اید که سلب اعتماد شده باشد؟ به هر حال دیدن نقش خود و دیگران در کنار هم مهم است تا به راهکار عملی‌تری دست‌یابید.

سعی کنید با پدرتان گفت‌وگو کنید
گفته‌اید که به تازگی هم متوجه شدم که به افسردگی مبتلا شدم. اگر این ادعایات توسط یک روان‌شناس تأیید شده باشد، باید برای درمان خودتان اقدام کنید اما قبل از آن، به جای این که در درون احساس بدی را در خود شکل بدهید و نسبت به پدر نیز هیجانات منفی را تجربه کنید، بهتر است در زمان و مکان مناسبی راجع به حس و حال خودتان و به عبارتی هیجانات خودتان و دلایل پدرتان برای این رفتارشان

افزایش اعتماد به نفس باعث عزت‌نفس می‌شود؟



علیه تقوی‌بجنوردی | روان‌شناس

بیشتر مردم در جست‌وجوی راه‌هایی هستند که اعتماد به نفس‌شان را افزایش دهند. راه‌هایی که افراد برای افزایش اعتماد به نفس انجام می‌دهند اغلب با انجام دادن یک سری فعالیت‌ها تقویت می‌شود، مانند: صحبت کردن در جمع، نمایش اجرا کردن، شعر خواندن و حتی تصمیم‌های متفاوت دیگری مثل عمل‌های جراحی برای داشتن ظاهری بهتر و... تقریباً همه این راه‌ها می‌توانند به افزایش اعتماد به نفس کمک کنند زیرا به نوعی باعث مقبولیت بیشتر ما می‌شوند اما هیچ‌کدام از این موارد لزوماً باعث افزایش عزت‌نفس نمی‌شود چرا که عزت‌نفس شیوه ارزش‌یابی درونی ما از ارزشمند بودن خودمان و تعلق داشتن به دنیای بیرونی است.



نیستیم! یا «اگر شش ماه هر روز ورزش کنم، همه متوجه تفاوت و زهم‌با قبل میشن!» پس اگر به دنبال راهکاری برای افزایش عزت‌نفس تان هستید، قبل از تصمیم‌گیری درباره کاری که قرار است انجام دهید، این‌را از خودتان بپرسید که قرار هست

«انجام بده» اما با هدف خودم را ایتی و دوست داشتن خود! اگر کارها را با این هدف انجام بدهیم به طور ضمنی این پیام را به خودمان منتقل می‌کنیم: «من خودم را دوست دارم و آن‌را از شما بهتر هستم که دقایقی در روز ورزش کنم» یا «من ارزش این‌را دارم که برای زندگی راحت‌تر کار کنم»... پیام ضمنی این جملات باجمالی که در آن‌ها سعی می‌کنیم ویژگی مثل اعتماد به نفس را به بقیه ثابت کنیم، بسیار متفاوت هستند. جملاتی مثل: «با پولی که این ماه به دست می‌آورم، به همه ثابت می‌کنم تنبل

موفقیت