

# عوض کردن پوشک بچه‌ام بزرگ‌ترین لذته برام

این جمله را «اسکارلت جوهانسون» بازیگر زن جهان گفته که حاکی از نگرش جالب او به چالش‌های مادرانه است

عطیه تقوی بجنوردی | روان‌شناس

چهره ها

در ویدئویی که به تازگی در شبکه‌های اجتماعی پرپازدید شده است، خبرنگار از «اسکارلت جوهانسون» می‌پرسد: «به عنوان پدر در آمدترین بازیگر زن، بازم حاضری پوشک کثیف بچه تو عوض کنی؟» و او پاسخ می‌دهد: «البته، عوض کردن پوشک کثیف بچه‌ام، بزرگ‌ترین لذته برام».

خبرنگار به همین اندازه اکتفا نمی‌کند و می‌پرسد: «تکنیکت برای این کار چیه؟» که این بازیگر زن هالیوود پاسخ می‌دهد: «روشم هر روز فرق داره ولی معمولاً به چیز ی توی دستم می‌گیرم که حواس بچه رو پرت کنه، به اسباب بازی یا یک آهنگ می‌ذارم که هیچ‌وقت جواب نمیده!» هر چند این ویدئو به تازگی در شبکه‌های اجتماعی رد و بدل می‌شود اما این گفت و گو مربوط به سه سال پیش است، زمانی که اولین فرزند این بازیگر، دو ساله بوده است. با این حال، این نگرش جالب به چالش‌های مادری ارزش دارد تا نکاتی را در همین باره مطرح کنیم.

مزایای نگرش مثبت «جوهانسون» به چالش‌های مادرانه نکته‌ای که در این گفت‌وگوی ویدئویی بیش از هر چیزی توجه‌ها را به خودش جلب می‌کند، نگرش مثبت این بازیگر به جنبه‌هایی از وظایف مادر شدن است که برای بعضی از مادرها سخت و مشقت‌بار است. داشتن چنین نگرشی باعث می‌شود تا تحمل سختی‌های مادرانه، ساده‌تر شود. برای مثال، در قسمتی از این مصاحبه «جوهانسون» اشاره می‌کند که از عوض کردن پوشک فرزندش لذت می‌برد و آن را تبدیل به بازی کرده است! شنیدن این

معتاد شدن شوهرم را به خانواده‌اش بگویم؟

به تازگی متوجه شدم که شوهرم به یک سری قرص‌های روان‌گردان معتاد شده است. شوکه شدم و دقیقاً نمی‌دانم باید در قدم اول به خودش بگویم یا خانواده‌اش را در جریان بگذارم. پدرش مرد خوبی است و کمک‌مان خواهد کرد اما می‌ترسم بعد از این که شوهرم متوجه شود که من به او گفته‌ام، در خواست طلاق بدهد. نمی‌دانم چطور به شوهرم کمک کنم.

مصفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره اعتیاد

روان‌گردان به دسته‌ای از ترکیبات شیمیایی گفته می‌شود که بر مغزو سلسله اعصاب تأثیر می‌گذارد و در صورت استفاده مستمر، مشکلاتی همچون اختلالات خواب، افزایش ضربان قلب، تحریک پذیری، از دست دادن اشتها، افسردگی، تمایل به مصرف مجدد، توهم و رفتارهای پرخطر را در فرد ایجاد می‌کند. با توجه به این نکات، شما باید مطمئن شوید که آیا داروهایی که همسران مصرف می‌کند جزو دسته مواد روان‌گردان محسوب می‌شود یا خیر؟ بنابراین در مرحله اول پیشنهاد می‌شود که ضمن

بانوان

اگر چه جعبه‌های تزئین شده و آماده این روزها با تنوع زیاد در بازار وجود دارند اما کادوپپیچی با خلاقیت و سلیقه خودتان چیز دیگری است

فاطمه قاسمی | مترجم

نحوه ارائه یک هدیه علاوه بر جذابیتی که به آن می‌بخشد، نشان‌دهنده توجهی است که شما به فرد گیرنده هدیه دارید. در این بین، اگر کادوپپیچی با خلاقیت و سلیقه خودتان انجام شود، جذابیت بیشتری برای گیرنده هدیه خواهد داشت. این کار به سادگی و اغلب با استفاده از ابزار و وسایلی که در منزل دارید مثل کاغذ سفید، مجله، روزنامه، نوارهای رنگی و خرده‌ریزهای تزئینی انجام شدنی است. در ادامه چند ایده جالب و مقرون به صرفه برای تزئین هدیه‌ها معرفی می‌کنیم.

کمک گرفتن از عکسی خاطره‌انگیز یک کادوی بسته‌بندی شده با عکسی خاطره‌انگیز یادآور بهترین لحظه‌های زندگی است. این نوع کادوپپیچی به یادماندنی می‌تواند از طرف شما به عزیزانتان باشد. برای این نوع بسته‌بندی



والدی تصمیمات شخصی هستند که همه آدم‌ها درباره آن فکر می‌کنند و برای انتخاب این تصمیمات دلایل ویژه‌ای دارند. مشکلات اقتصادی و شرایط رفاهی جامعه همیشه جزو عوامل مهمی بودند که این تصمیمات را تحت تأثیر قرار داده است اما در سال‌های اخیر نوعی تفکر انسان‌گریز ایجاد شده است که نه تنها با تصمیم افراد برای فرزندآوری مخالفت می‌کند بلکه تصویری منفی از مادری و سختی‌های آن ارائه می‌دهد. هر انسانی مختار است آزادانه برای زندگی و اهدافش تصمیم گیری کند و اجازه ندهد افراد دیگر تصویر ذهنی او را تحریب کنند. همان‌طور که در مقدمه مطلب آورده شد، سلب‌ریتی مثل اسکارلت جوهانسون وقتی برای تصمیمش درباره مادر شدن با سوالات چالشی مواجه می‌شود، بدون پشیمانی یا

زمینه‌تغییر یا درمان را دشوار سازد. شروع گفت‌وگورا می‌توانید به تدریج از مسائل خنثی به سمت دغدغه‌ها و نگرانی‌هایتان ببرید. به عنوان مثال شما می‌توانید بعد از گفت‌وگوی مختصری در خصوص مسائل خنثی مانند اتفاقات روزانه با بیان این جملات دغدغه‌های خود را بیان کنید: «مدتی‌ه احساس می‌کنم که چیزی داره تو رو اذیت می‌کنه. می‌تونم در این خصوص بهت کمک کنم؟ مدتی هست احساس می‌کنم که خیلی غمگین هستی یا خیلی خوب نمی‌خوابی، این احساس توداره منم نگران می‌کنه. موافقی که درباره‌اش حرف بزنیم؟ ...» شما با بیان احساس خود و پرسیدن این سوالات در واقع همسران را به توضیح دادن و بیان مشکلات ترغیب می‌کنید.

چند ایده بی‌درد دسر کادوپپیچی

اگر چه جعبه‌های تزئین شده و آماده این روزها با تنوع زیاد در بازار وجود دارند اما کادوپپیچی با خلاقیت و سلیقه خودتان چیز دیگری است

به بچه‌هاست. کافی است کادوی مد نظرت را با کاغذ سفید، کا‌هی بارنگی بدون طرح کادوپپیچ کنید و روی کادو را با اسباب‌بازی کوچک، چند تامل‌درنگی یا خوراکی مورد علاقه کودک تزئین کنید.

از نوارهای رنگی غافل نشوید

احتمالاً انواع نوارهای رنگی پارچه‌ای و کاغذی و کاموای رنگی در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. برای این بسته‌بندی کمی

همه مادر خانه‌هایمان پارچه‌های رنگی زیادی داریم که باقی‌مانده لباس‌ها و چیزهای دیگری است که قبلاً دوخته‌ایم. این پارچه‌ها برای پیاده‌سازی این ایده کارایی دارند. این روش چیزی شبیه به بچه‌پیچ کردن است. برای گره زدن می‌توانید از خودپارچه استفاده کنید یا آن را با روبان رنگی ببندید. پیشنهاد می‌شود از

یکی از ساده‌ترین نوع بسته‌بندی برای هدیه‌های کوچک استفاده از کیسه‌های کتفی یا دوخت کیسه با هر تکه پارچه‌ای است که به راحتی در خانه‌هایمان می‌شود. برای جذاب‌تر شدن بسته می‌توانید در محل گره‌زدن روبان از چند شاخه گل یا برگ خشک هم استفاده کنید.

قرار و مدار

روز یادآوری به افرادی که ماسک نمی‌زنند

تا زمانی که واکسن کرونا کشف نشده، چاره‌ای نداریم جز زدن ماسک و رعایت بهداشت فردی تا علاوه بر خودمان، جان نزدیکانمان را هم به خطر نیندازیم. امروز به دوستان و اطرافیان‌تون که ماسک نمی‌زنن، دوستانه اهمیت ماسک را یادآوری کنید

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* درباره پرونده زندان‌ها، می‌خواستیم بگم من به خاطر بدهی، دو سال زندان بودم. نه این که بگم شرایط زندان‌های خودمون خیلی خوبه اما اصلاً شبیه به کشورهایی مثل آمریکا و فرانسه و... نبود که مدعی حقوق بشر هستند. ای جانم، چقدر جالب بود ماجرای اون برادری که چون خودش رو به خاطر خواهرش به خطر انداخته. دلم برادر خواست واقعا. مهشید \* به تایلندی‌ها نمیداد که یکی از ترسناک‌ترین زندان‌های دنیا رو داشته باشن! حسم به این کشور عوض شد! \* در سلامت نوشتید که شش نوع کوید-۱۹ شناسایی شده. ظاهر اینم به قیمت دلار و صله که هر روز میره بالا! \* می‌خواستیم بدونم چرا جواب جدول پسر ۱۴ ساله را که قرار بود پنچ شنبه در نوجوان چاپ بشه، چاپ نکردید؟ \* مطلب قداری پسر بچه‌ای که در صفحه خانواده در باره‌اش نوشتید، عالی بود. از اون قسمتش که گفتین این داستان رو برای بچه‌ها تون تعریف کنین، خیلی خوشم اومد. \* عکس اخراج ایمان مبعلی توسط مسعود مرادی و نگاه خاص علی دایی به این ماجرا که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، از اون تصاویر فراموش‌نشدنی تاریخ فوتبال کشورمون محسوب میشه. \* درباره مطلب (طلاق در کمین افرادی با ۵ ویژگی) باید بگم که هر فردی اون پنج ویژگی رو که نوشتید داشته باشه، در همه زمینه‌ها تو زندگی شکست می‌خوره که زندگی مشترک، یکی‌شونه.

لطفاً شاد نباشید!

چرا شادی و خوشحالی نمی‌تواند هدف اصلی زندگی باشد؟

سید مصطفی صابری

برنامه‌های تلویزیون مدام از اهمیت خوشحالی می‌گویند، این که شادی مهم‌ترین چیز در زندگی است. آگهی‌های تبلیغاتی را هم می‌بینیم آدم‌هایش در خانه‌های آن چنانی در حال ترکیدن از خوشحالی هستند، برنامه‌های شبکه پویا هم روی همین موضوع تاکید دارد. خلاصه مسیر ما را به سمتی می‌برد که احساس کنیم به دنیا آمده‌ایم تا شادی و خوشحالی را تجربه کنیم و نباید هیچ چیزی مانع این هدف بزرگ شود. در حالی که مفهوم خوشحالی برای آن که هدف زندگی باشد خیلی کلی است، دقیق نیست و متر و معیار مشخصی هم ندارد. تازه چالش چنین هدفی برای زندگی این است که ما را متوقف می‌کند، اگر قرار باشد مهم‌ترین رسالت مادر زندگی فقط شادی باشد بسیاری از انتخاب‌های مهم را در حوزه‌های مرتبط با شغل، ادامه تحصیل، کمک به انسان‌ها و دیگر مسئولیت‌های اجتماعی و... باید نادیده بگیریم چون با شادی مادر تضاد هستند. پس باید به جای شادی مفهوم دیگری را ملاک تصمیم‌ها و تغییرات زندگی قرار دهیم، مفهومی که می‌توان با واژه «رضایت خاطر» از آن یاد کرد. یعنی در هر حالی، حتی اگر کار دشواری را انجام می‌دهیم، حتی اگر در شرایط سختی هستیم بهترین تلاش‌مان را بکنیم و از انجام آن کار، یا تحمل آن شرایط رضایت داشته باشیم چون باعث رشد ما می‌شود. اگر خوشحالی را ملاک قرار دهیم چرا باید برویم و شاهد فقر عده‌ای از آدم‌های محروم باشیم و به آن‌ها کمک کنیم؟ برای همین است که مفهوم شادی یا خوشحالی بر اساس تصویری که در بیشتر ما از آن شکل گرفته مفهومی تک‌بعدی است که نمی‌تواند هدف مهمی در زندگی باشد و ما را در مسیر رشد قرار دهد. تفاوت شادی و رضایت خاطر را می‌توان با مقایسه برخی پویانمایی‌های قدیمی با آثار امروزی درک کرد. در گذشته شخصیت یک انیمیشن مدام در تکاپوی رسیدن به هدفش، مثل پیدا کردن مادر یا کمک به دیگران بود و از تجربه شرایط سخت لذت می‌برد اما در بسیاری از برنامه‌هایی که این روزها برای کودکان تولید می‌شود فقط رنگ و شورو ریتم و موزیک موجود است. بدون هیچ تکاپویی برای رشد فردی و گروهی. رضایت خاطر باعث می‌شود ما مسئولیت‌پذیر و اهل ریسک باشیم، در دل حوادث و چالش‌ها برویم، غیر از خودمان به دیگران فکر کنیم و دشواری‌ها را به خاطر منافع بلندمدت بپذیریم. با این رویکرد است که می‌توانیم دنبال هدف‌های بزرگ باشیم و به زندگی معنایی بدهیم که به مراتب بیشتر از شادی در لحظه برای انسان آرامش به معان می‌آورد.

پارچه‌های قدیمی تر استفاده کنیم و حس نوستالژی را در گیرنده هدیه ایجاد کنیم.

کیسه بدوزید

باید حوصله به خرج دهید. به این ترتیب که ابتدا هدیه مد نظرت را با یک کاغذ بدون طرح ببیچید، سپس مطابق تصویر از نوارهای رنگی به صورت تار و پودر بخشی از آن برای تزئین استفاده کنید.

یکی از ساده‌ترین نوع بسته‌بندی برای هدیه‌های کوچک استفاده از کیسه‌های کتفی یا دوخت کیسه با هر تکه پارچه‌ای است که به راحتی در خانه‌هایمان می‌شود. برای جذاب‌تر شدن بسته می‌توانید در محل گره‌زدن روبان از چند شاخه گل یا برگ خشک هم استفاده کنید.

همه مادر خانه‌هایمان پارچه‌های رنگی زیادی داریم که باقی‌مانده لباس‌ها و چیزهای دیگری است که قبلاً دوخته‌ایم. این پارچه‌ها برای پیاده‌سازی این ایده کارایی دارند. این روش چیزی شبیه به بچه‌پیچ کردن است. برای گره زدن می‌توانید از خودپارچه استفاده کنید یا آن را با روبان رنگی ببندید. پیشنهاد می‌شود از

از توان انتظار نداشتم، مگه نمی‌دونی این کار آخر و عاقبت نداره، آبروبرام نداشتی و... جزو عوامل مخل ارتباط محسوب می‌شود که انگیزه‌های همسران را در مسیر ترک این مواد ضعیف می‌کند. در مقابل شما می‌توانید با گوش کردن فعال (توجه‌تمرکز به شنیده‌ها و همدلی و تایید احساسات و به کار بردن مهارت‌های ارتباطی موثر، ز زمینه حمایت اجتماعی و انگیزه لازم به منظور ترک این موادر در همسران به وجود آورید.

زمانی که باید به خانواده‌اش خبر بدهید در خصوص کمک گرفتن از دیگر افراد پیشنهاد می‌شود که در ابتدا با مشورت از همسران به این کار اقدام کنید. توجه داشته باشید که از افرادی کمک بگیرید که ضمن پذیرش مشکل همسران، با نگاهی همدلانه و عاری از هر گونه سرزنش، حمایت اجتماعی لازم را فراهم آورند. این نکته را یادآوری می‌شوم که در صورت وخیم شدن شرایط به طوری که احتمال آسیب جسمی و روان شناختی قابل ملاحظه‌ای شمارا تهدید کند، می‌توانید بدون مشورت با همسران یا اعضای خانواده و دیگر مراجع ذیصلاح مشکل‌تان را در میان بگذارید و از آن‌ها در این خصوص کمک بخواهید.

پارچه‌های قدیمی تر استفاده کنیم و حس نوستالژی را در گیرنده هدیه ایجاد کنیم.

کیسه بدوزید

باید حوصله به خرج دهید. به این ترتیب که ابتدا هدیه مد نظرت را با یک کاغذ بدون طرح ببیچید، سپس مطابق تصویر از نوارهای رنگی به صورت تار و پودر بخشی از آن برای تزئین استفاده کنید.

یکی از ساده‌ترین نوع بسته‌بندی برای هدیه‌های کوچک استفاده از کیسه‌های کتفی یا دوخت کیسه با هر تکه پارچه‌ای است که به راحتی در خانه‌هایمان می‌شود. برای جذاب‌تر شدن بسته می‌توانید در محل گره‌زدن روبان از چند شاخه گل یا برگ خشک هم استفاده کنید.

همه مادر خانه‌هایمان پارچه‌های رنگی زیادی داریم که باقی‌مانده لباس‌ها و چیزهای دیگری است که قبلاً دوخته‌ایم. این پارچه‌ها برای پیاده‌سازی این ایده کارایی دارند. این روش چیزی شبیه به بچه‌پیچ کردن است. برای گره زدن می‌توانید از خودپارچه استفاده کنید یا آن را با روبان رنگی ببندید. پیشنهاد می‌شود از

زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۳۰ تیر ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۶۴۹

خانواده و مشاوره

زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۳۰ تیر ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۶۴۹

لطفاً شاد نباشید!

چرا شادی و خوشحالی نمی‌تواند هدف اصلی زندگی باشد؟

سید مصطفی صابری

برنامه‌های تلویزیون مدام از اهمیت خوشحالی می‌گویند، این که شادی مهم‌ترین چیز در زندگی است. آگهی‌های تبلیغاتی را هم می‌بینیم آدم‌هایش در خانه‌های آن چنانی در حال ترکیدن از خوشحالی هستند، برنامه‌های شبکه پویا هم روی همین موضوع تاکید دارد. خلاصه مسیر ما را به سمتی می‌برد که احساس کنیم به دنیا آمده‌ایم تا شادی و خوشحالی را تجربه کنیم و نباید هیچ چیزی مانع این هدف بزرگ شود. در حالی که مفهوم خوشحالی برای آن که هدف زندگی باشد خیلی کلی است، دقیق نیست و متر و معیار مشخصی هم ندارد. تازه چالش چنین هدفی برای زندگی این است که ما را متوقف می‌کند، اگر قرار باشد مهم‌ترین رسالت مادر زندگی فقط شادی باشد بسیاری از انتخاب‌های مهم را در حوزه‌های مرتبط با شغل، ادامه تحصیل، کمک به انسان‌ها و دیگر مسئولیت‌های اجتماعی و... باید نادیده بگیریم چون با شادی مادر تضاد هستند. پس باید به جای شادی مفهوم دیگری را ملاک تصمیم‌ها و تغییرات زندگی قرار دهیم، مفهومی که می‌توان با واژه «رضایت خاطر» از آن یاد کرد. یعنی در هر حالی، حتی اگر کار دشواری را انجام می‌دهیم، حتی اگر در شرایط سختی هستیم بهترین تلاش‌مان را بکنیم و از انجام آن کار، یا تحمل آن شرایط رضایت داشته باشیم چون باعث رشد ما می‌شود. اگر خوشحالی را ملاک قرار دهیم چرا باید برویم و شاهد فقر عده‌ای از آدم‌های محروم باشیم و به آن‌ها کمک کنیم؟ برای همین است که مفهوم شادی یا خوشحالی بر اساس تصویری که در بیشتر ما از آن شکل گرفته مفهومی تک‌بعدی است که نمی‌تواند هدف مهمی در زندگی باشد و ما را در مسیر رشد قرار دهد. تفاوت شادی و رضایت خاطر را می‌توان با مقایسه برخی پویانمایی‌های قدیمی با آثار امروزی درک کرد. در گذشته شخصیت یک انیمیشن مدام در تکاپوی رسیدن به هدفش، مثل پیدا کردن مادر یا کمک به دیگران بود و از تجربه شرایط سخت لذت می‌برد اما در بسیاری از برنامه‌هایی که این روزها برای کودکان تولید می‌شود فقط رنگ و شورو ریتم و موزیک موجود است. بدون هیچ تکاپویی برای رشد فردی و گروهی. رضایت خاطر باعث می‌شود ما مسئولیت‌پذیر و اهل ریسک باشیم، در دل حوادث و چالش‌ها برویم، غیر از خودمان به دیگران فکر کنیم و دشواری‌ها را به خاطر منافع بلندمدت بپذیریم. با این رویکرد است که می‌توانیم دنبال هدف‌های بزرگ باشیم و به زندگی معنایی بدهیم که به مراتب بیشتر از شادی در لحظه برای انسان آرامش به معان می‌آورد.

پارچه‌های قدیمی تر استفاده کنیم و حس نوستالژی را در گیرنده هدیه ایجاد کنیم.

کیسه بدوزید

باید حوصله به خرج دهید. به این ترتیب که ابتدا هدیه مد نظرت را با یک کاغذ بدون طرح ببیچید، سپس مطابق تصویر از نوارهای رنگی به صورت تار و پودر بخشی از آن برای تزئین استفاده کنید.

یکی از ساده‌ترین نوع بسته‌بندی برای هدیه‌های کوچک استفاده از کیسه‌های کتفی یا دوخت کیسه با هر تکه پارچه‌ای است که به راحتی در خانه‌هایمان می‌شود. برای جذاب‌تر شدن بسته می‌توانید در محل گره‌زدن روبان از چند شاخه گل یا برگ خشک هم استفاده کنید.

همه مادر خانه‌هایمان پارچه‌های رنگی زیادی داریم که باقی‌مانده لباس‌ها و چیزهای دیگری است که قبلاً دوخته‌ایم. این پارچه‌ها برای پیاده‌سازی این ایده کارایی دارند. این روش چیزی شبیه به بچه‌پیچ کردن است. برای گره زدن می‌توانید از خودپارچه استفاده کنید یا آن را با روبان رنگی ببندید. پیشنهاد می‌شود از