



چرا مشورت با والدین سخت است؟!

افرادی که از نظر روانی به بلوغ نرسیده‌اند، درک نشدن یا قضاوت شدن را به عنوان بهانه اصلی نداشتن گفتوگوی سازنده با پدر و مادرشان مطرح می‌کنند

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

با گذر از کودکی به نوجوانی و جوانی، کم‌کم تغییرات مهمی در دنیای افراد رخ می‌دهد. یکی از مهم‌ترین این تغییرات کاهش اهمیت خانواده و افزایش فوق‌العاده اهمیت و تاثیر همسالان در ذهن و زندگی نوجوانان و جوانان است. هرچه سن افزایش می‌یابد، دنیای افراد هم‌گسترده‌تر می‌شود و نتیجه نقش و جایگاه والدین در ظاهر کاهش می‌یابد. اما این کم‌شدن نقش و جایگاه و اهمیت والدین فقط در ظاهر است زیرا با افزایش سن تاثیر والدین عمیق‌تر و ناخودآگاه‌تر می‌شود. یک کودک ۱۰ ساله صرفاً چون پدر و مادرش گفته‌اند فلان کار بد است، آن را انجام نمی‌دهد اما یک جوان در دهه ۴۰ زندگی، فکر می‌کند آن کار را چون دلش نمی‌خواهد انجام نمی‌دهد! اما در واقع ارزش‌های والدین و خانواده در پس‌زمینه ذهن‌اش او را به این نتیجه رسانده‌اند که آن کار را دوست ندارند. این تغییر وضعیت والدین از تاثیر آشکار و شدید به تاثیر پنهان و ناخودآگاه معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در ادامه نگاهی در همین باره و این که چرا مشورت و هم‌صحبتی با والدین در نوجوانی و جوانی سخت می‌شود، مطرح خواهد شد.

دلایل اشتباهی برای گفت‌وگو نکردن با والدین

بیشتر افراد با ورود به نوجوانی و جوانی، هر روز کمتر از دیروز با والدین خود گفت‌وگو می‌کنند یا این صحبت‌ها صرفاً به مسائل روزمره و تعریف اتفاقات روزانه خلاصه می‌شود. صحبت از عقاید، باورها و احساسات تقریباً قطع می‌شود چون هنوز فرد خود را در مقابل والدین، یک کودک می‌بیند. معمولاً هم دلایل به ظاهر منطقی برای

معایب خواستگارهایم خیلی به چشمم می‌آید

بعد از صحبت در چندین جلسه با هر خواستگار، احساس می‌کنم که به او بی‌علاقه می‌شوم و دلم را می‌زند. ۳۰ ساله هستم. نمی‌دانم چرا این قدر معایب خواستگارها به چشمم می‌آید و نمی‌توانم تصمیم نهایی را بگیرم. می‌ترسم مشکل تنوع طلبی باشد و در آینده و زندگی مشترک برایم دردسرساز شود. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

تصمیم‌گیری در باره از دواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی هر فرد است که لازم است برای رسیدن به انتخاب درست، دقت نظر و توجه کافی داشته باشد. مخاطب محترم، باید توجه داشته باشید که اگر این دقت نظر و بررسی جزئیات بیش از حد معمول شد، ممکن است منجر به وسواس فکری و ناتوانی در تصمیم‌گیری شود. با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح



۱۰ نکته برای انتخاب پرده مناسب اتاق خواب

مارال مرادی

خانم‌های عزیز اگر به فکر تغییر پرده اتاق خواب‌تان هستید و به نقش تاثیرگذار آن بر زیبایی فضای اهمیت می‌دهید، ادامه مطلب را از دست ندهید. انتخاب پرده برای اتاق خواب هم مانند هر قسمت دیگری از خانه، باید اهدافی خاص خودش را دارد و قوانینی که رعایت آن‌ها الزامی است. در این مطلب مهم‌ترین آن‌ها را برای شما آورده‌ایم.

- بهترین پارچه برای پرده اتاق خواب** | پارچه‌های سبک و نازک چشم‌نوازند اما اگر به دنبال تاریکی مطلق هنگام خواب هستید، چندان به کارتان نمی‌آیند. اگر تاریکی اتاق برای‌تان مهم است، پرده‌بلک‌اوت گزینه مناسب شماست.
- پرده آماده یا پرده بدوزیم؟** | پرده آماده معمولاً ارزان‌تر و بدون اتلاف وقت در اختیارتان قرار می‌گیرد اما در مقابل، پیدا کردن پرده‌اندازه مناسب اتاق دشوارتر است. اگر پرده بدوزید یا سفارش دوخت بدهید، پرده‌ای مطابق خواسته‌ها و شرایط اتاق‌تان خواهید داشت.
- از پارچه‌های چندلایه یا کمک‌بگیرید** | پارچه‌های چندلایه طرح‌های متنوع و سازگارپذیر ایجاد کنید. پرده‌های چندلایه جلوه‌ای زیبا به اتاق می‌دهند، در حالی که خرج زیادی روی دست‌تان نمی‌گذارند. در نوع پارچه انتخاب کنید؛ یکی ضخیم

انتخاب‌های بی‌عیب و نقص می‌اندیشند و در صورت داشتن هر گونه ضعف یا نقص در انتخاب احساس ناراضی می‌کنند. آن‌ها در خیلی از موارد تابع قانون همه یا هیچ هستند یعنی یا وقتی همه موارد در یک موقعیت فراهم شد راضی به انتخاب می‌شوند یا اصلاً انتخاب نمی‌کنند. سخت‌گیری آن‌ها در زندگی باعث ناآرامی درونی می‌شود چون موقعیت‌های کمی وجود دارد که همه چیز صدرصد همان‌طور که فرد علاقه‌مند است، روی می‌دهد بنابراین به‌شما پیشنهاد می‌شود ویژگی‌های شخصیتی خود را بهتر بشناسید. همچنین در باره ویژگی‌های افراد کامل‌خواه مطالعه کنید و از موانع و مشکلات آن‌ها در زندگی مطلع شوید.

آگاهی خود را از دواج بالا ببرید

قطعا برای انتخاب درست در از دواج پیدا کردن فردی کامل که همه ویژگی‌های مثبت را داشته باشد، بسیار بعید و غیرممکن است.

خرید، تغییر خانه... هم باید با نوجوان خودمانند یک بزرگسال رفتار کنند، نظراتش را جویا شوند و آن‌ها را نقد کنند و اجازه بدهند نوجوان هم نظرات آن‌ها را به چالش بکشد.

اصول گفت‌وگو درباره ارزش‌های اخلاقی

در باره ارزش‌های اخلاقی، ماجرا کمی متفاوت است. والدین باید اطلاعات هر چه بیشتری از تمام‌روایی موضوع در اختیار نوجوان و جوان بگذارند و از او بخواهند درباره آن‌ها فکر و استدلال کند که چرا یک رفتار درست یا غلط است. مثلاً تمام والدین نگران سیگار کشیدن فرزند خود هستند اما صرفاً با تحکم و ممنوعیت می‌خواهند از او محافظت کنند که نتیجه‌اش گاهی سیگار کشیدن با دوستان و پنهان کردن از والدین خواهد بود. در حالی که می‌توان در این موارد، بدون قضاوت یا تحمیل عقیده، صحبت کرد و نظرات افراد ضد سیگار و افرادی که سیگار مصرف می‌کنند را در اختیار نوجوان یا جوان گذاشت و سپس با او صحبت کرد که چگونه فکر می‌کند؟ کدام نظرها به چه علت قبول دارد و بعد نظرات او را به چالش کشید. مثلاً اگر نوجوان گفت چون سیگار برای سلامتی مضر است پس نباید مصرف کرد، او را با این سوال که «پس چرا این همه افراد تحصیل کرده و حتی پزشکان سیگار می‌کشند» به چالش بکشید! این گونه کودک در مقابل و سوسه‌دوستان و اکسینه می‌شود. در واقع در محیط امن خانواده به تمام جنبه‌های یک موضوع پرداخته شده است و شبهات پیش از طرح در ذهن فرزند بررسی شوند.

برای نوجوان‌تان پدر و مادر باشید نه دوست

موضوع تاثیرگذار بعدی درباره سخت بودن مشورت با والدین نوع رابطه پدر و مادرها با فرزندان است. معمولاً می‌گویند با نوجوان و جوان خود دوست باشید اما نمی‌گویند که نوجوان و جوان دوست لازم ندارند بلکه پدر و مادر می‌خواهد. قرار نیست پدری پسر نوجوان خود را به جمع مردانه دوستان خود ببرد تا با او دوست شوند بلکه باید نقش پدرانه خود را درست ایفا کند. نقش پدر ایجاد قدرت فیزیکی و روانی لازم برای برخورد صحیح با مشکلات زندگی است. به عبارت دیگر، پدر یا مادر باید نحوه و مهارت زندگی کردن را به فرزند خود بیاموزد نه این که با تصمیم‌گیری به جای او، فرزندشان را به یک بزرگسال خام‌و بی‌تجربه تبدیل کند.

تنها چیزی که باید فرزند از والدین خود رد یافت کند

به عنوان نکته پایانی باید بگویم تنها چیزی که باید فرزند از والدین خود رد یافت کند، احساس دوست داشته شدن بی‌قیدوشرط است. پدر و مادر باید به فرزندشان نشان دهند که در هر شرایطی او را دوست دارند، می‌پذیرند و از او حمایت می‌کنند. برای این کار باید از رفتار یا گفتاری که حاوی محبت یا حمایت مشروط باشد، به‌طور جدی پرهیز کرد.

بنابر این ملاک‌های خود را در چند دسته تقسیم کنید: خیلی مهم، مهم، کم‌اهمیت و بی‌اهمیت. سپس بر اساس آن‌ها دست به انتخاب بزنید. در واقع با اولویت‌بندی ملاک‌ها به ذهن خود نظم و انسجام می‌دهید و از سردرگمی نجات می‌یابید. ملاک‌ها تا حد امکان بر اساس نظرات و متناسب با ویژگی‌های خودتان باشد نه بر اساس قضاوت و تایید دیگران.

اعتناپذیری ذهنی را در خود تقویت کنید

سعی کنید بر مهارت‌های حل مسئله، همدلی، ارتباط موثر و... مسلط شوید تا بتوانید از پس موقعیت‌های سخت در زندگی آینده برآیید. ویژگی اعتناپذیری ذهنی را در خود تقویت کنید و از باورهای غلط یا غیرمنطقی فاصله بگیرید. در پایان توصیه می‌شود با توجه به شرایطی که مطرح کردید، از مشاوره پیش از ازدواج کمک بگیرید.

در فضایی محدود به اندازه پنجره، انتظارتان را برآورده نکنند، بهتر است از رنگ‌ها و پارچه‌های خنثی برای ایجاد تعادل استفاده کنید. این ایده به‌صرفه‌ست، زیرا می‌توانید پارچه‌های لوکس را در اندازه کم به کار ببرید.

- بهتر است پرده سقف تا کف را ببوشانند** | اندازه پرده در نمای اتاق نقش مهمی دارد. هرچند از نظر کارکرد، کافی است پرده فقط پنجره را ببوشاند اما مماس شدن پرده با کف، نمای باشکوه‌ایجاد می‌کند.
- از پارچه‌هایی با نقش گل و گیاه بهره‌گیری** | طرح‌های گل‌دار همیشه تاثیر خوبی در اتاق خواب‌ایجاد می‌کند. در طراحی سنتی از پارچه‌هایی با طرح‌های مدرن از گیاهان استفاده کنید.
- از پرده برای ترکیب رنگ‌ها استفاده کنید** | پرده نقطه شروع خوبی برای رنگ‌دادن به اتاق خواب و ترکیب رنگ‌هاست. رنگی را برای پرده‌ها انتخاب کنید که جلوه‌بخش رنگ‌ها را در اتاق خواب دوچندان کند.
- طراحی پرده مناسب اتاق خواب را در نظر داشته باشید** | هرچند نصب پرده‌ها با پلیسه‌های مدادی کمی دشوار است اما این پرده‌ها نمای یکنواخت دارند. همچنین برای جلوگیری از نور و تنظیم میزان نور ورودی مناسب هستند. اگر برای آویزان کردن پرده از حلقه استفاده می‌کنید، باید اندازه را در نظر بگیرید، چون ممکن است نور بیشتری از حلقه‌ها عبور کند؛ شاید نیاز به استفاده از آفتاب‌گیر یا پشت‌پنجره‌ای باشد.

قرار و مدار

روز دوختن سوراخ جوراب‌ها

امروز در یک فرصت مناسب برید سوراخ جورابی‌تون و همه جوراب‌هایی که دارید (رو بررسی کنید، بعضی‌ها شون رو که یک ذره سوراخ شده و هنوز قابل استفاده است، بدوزین.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آقای هادی ساعی که با زندگی سلام گفت‌وگو کردی، کارت در دسته زمانی که متوجه شدم توی سه سال، سه تا از عزیزترین هات رو از دست دادی اما باز روی پای خود ایستادی، بهت افتخار کردم. خیلی مردی.

* کرونا و اخبار بدش کم بود، چشم‌مان در صفحه اول روزنامه به مطالبی درباره آنفلوآنزا هم روشن شد! ماوشما: هدف ما پیشگیری از آنفلوآنزا است نه نگران کردن شما بزرگواران.

* واقعا خجالت‌داره که ورزشکار کشورمون سه سال پیش قهرمان شده و پاداشش رو به قیمت سکه اون موقع بهش میدن!

* سلام. لطفاً هر هفته یک فیلم یا سریال در زندگی سلام معرفی کنید تا اوقات فراغت‌مان پر شود.

* درباره مطلب «هم‌افزایی رمز قهرمانی» در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که متأسفانه اهمیت کار گروهی در ذهن بسیاری از ما از کودکی جا نیفتاده. سیستم آموزش من هم بیشتر از همه مقصره.

* هادی ساعی، اسطوره‌ای در دنیای تکواندو بود که تکرار نشد. امیدوارم در تیم ملی هم موفق باشه و چندتا مثل خودش رو بسازه و تحویل ورزش کشور بده.

* توصیه دیروز ستون قرار و مدار رو چند بار چاپ کنین تا همه ببینن و آن‌شاه... اسمال، هیچ فوتی به خاطر گاز گرفتگی در کشور مون نداشته باشیم. ممنون.

چرا بی‌حوصله هستیم؟

کرونا، مشکلات اقتصادی و روزهای تکراری باعث می‌شود بی‌حوصله و دماغ باشیم اما راه حل چیست؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

یادداشت

روی مبل نشسته‌ایم، بی‌حوصله و کسل؛ بلند می‌شویم و سری به یخچال می‌زنیم، قابل پیش‌بینی است که یخچال این روزها خالی باشد، دوباره روی مبل ولو می‌شویم، کنترل تلویزیون را برمی‌داریم، چند شبکه را بالا و پایین می‌کنیم و عصبی‌تر و بی‌حوصله‌تر از قبل می‌شویم. گوشی را برمی‌داریم و کمی به اینستاگرام و تلگرام سری می‌زنیم اما هیچ کدام در مان بی‌حوصلگی ما نیست. دوباره برمی‌گردیم سر خانه اول و از یخچال شروع می‌کنیم؛ یک دایره مالان‌آور تکرار. برای این که بدانیم چرا بی‌حوصله هستیم باید ساختار مغز را خوب بشناسیم. مغز ما به اصطلاح مولتی‌تسک نیست، یعنی نمی‌تواند چند کار را با هم انجام دهد و وقتی هم‌زمان در حال انجام چند کار هستیم باید روی هر کدام به‌صورت مجزا تمرکز و آن را پردازش کند. با این اوصاف برای رهایی از بی‌حوصلگی چه باید کرد؟

۱ سوئچ‌های ذهنی | هر چه فعالیت‌های هم‌زمان ما بیشتر باشد گلوکز بیشتری مصرف می‌کنیم و پیامد آن بی‌حوصلگی ماست.

به‌طور مثال اگر کتاب می‌خوانید هم‌زمان تلفن همراه را چک نکنید. حدود ۱۰ سال قبل ما هر سه دقیقه یک بار بین کارها سوئچ می‌کردیم اما اکنون به ۴۵ ثانیه یک‌بار رسیده. ما در ۲۴ ساعت ۵۶۶ بار بین کارهای روزانه جابه‌جایی می‌شویم. از این تعداد ۷۴ بار فقط گوشی چک می‌کنیم که در بیشتر مواقع بی‌دلیل است. بماند که در هر بار چک کردن گوشی کلی بین برنامه‌ها جابه‌جا می‌شویم و اعتیاد به تلفن همراه به این شکل سلامت روان ما را به خطر می‌اندازد.

۲ خلا فکری نداریم | یکی دیگر از دلایل بی‌حوصلگی ما این است که مدام در حال انجام کارهای روزمره و تکراری هستیم؛ یک زندگی رباتی و فاقد خلاقیت. فکر می‌کنید چه چیزی باعث بروز این حالت در ما می‌شود؟ دیفالت مدیک حالت خلأ ذهنی است که طی آن کار نمی‌کنیم، ذهن‌مان رهاست و مهارت حل مسئله، خلاقیت، آفرینش‌ها و... در

این زمان رخ می‌دهد اما باز هم عواملی مثل تلفن همراه اجازه بی‌فکری برای بروز خلاقیت و رهایی ذهن را به



زندگی سلام
دوشنبه
۱۹ آبان ۱۳۹۹
شماره ۱۳۳۸

خانواده و مشاوره

