

همنوازی زوج ها

در آهنگ زندگی

درباره باید و نیاید های زندگی مشترک با نگاهی به فیلم «دوئت» که به تازگی وارد شبکه نمایش خانگی شده است



الیه توانا | روزنامه نگار



سپیده و حامد در دانشگاه هنر به هم علاقه مند می شوند. ارتباطشان چند سالی دوام می آورد و بعد با رفتن حامد به خارج از کشور برای ادامه دادن رشته موسیقی، قطع می شود. حالا بعد از گذشتن چهار سال از آخرین دیدار آن ها با هم، حامد با همسرش، مینو، به ایران برگشته است. سپیده هم با مردی به اسم مسعود ازدواج کرده است. فیلم «دوئت»، ماجرای دیدار مجدد حامد و سپیده است که به اصرار مینو رخ می دهد. «دوئت» را که به تازگی وارد شبکه نمایش خانگی شده، «نوید دانش» نوشته و کارگردانی کرده است؛ «علی مصفا»، «هدیه تهرانی» و «نگار جواهریان» هم هنرپیشه های سرشناس اش هستند. در ادامه با نگاهی به این فیلم، بایدها و نبایدهای یک زندگی مشترک و ارتباط سالم را مرور می کنیم.

روابط انسانی را رها نکنیم، تمام کنیم!

در یکی از بخش های این فیلم، خانه حامد و مینورا می بینیم که در حال بازسازی است. این نما، تصادفی و بی دلیل انتخاب نشده است. خانه محلی است که به پیوند بین ساکنانش معنی می دهد و نیاز به بازسازی خانه حامد، نشانه ای است که ذهن ما را برای قصه آماده می کند. «مینو»، شخصیتی که بار عقلانیت و منطق قصه را به دوش می کشد، به درستی تشخیص داده است قطع ارتباط به معنای تمام شدنش نیست و اصرارش به حامد برای مواجهه با سپیده به همین دلیل است. دو طرف هر رابطه، مهرآمیزی برای شکل گیری آن ارتباط، سرمایه روانی صرف می کنند. با هم وقت می گذرانند، به آرزوهای شان فکر می کنند و آینده خودشان را در کنار دیگری تصور می کنند. نمی شود توقع داشت این تجربه دو نفره، به راحتی و به سرعت تمام شود. ممکن است این دو نفر هرگز یکدیگر را نبینند اما ارتباطی که شروع می شود، باید به طور کامل تمام شود. زمان، به تنهایی از پس این قضیه بر نمی آید همان طور که در

باره سپیده و حامد، از عهده بر نیامده است. گرچه چهار سال از آخرین برخورد حامد و سپیده گذشته ولی دیدار مجدد آن ها در کتاب فروشی دوست مشترکشان، همه چیز را دوباره زنده می کند؛ احساساتشان از عقی که با آن سرکوب شده بودند، به سطح می آیند و اگر منعی برای ابرازش دارند، بابت تاهلشان است.

اما چطور یک رابطه عاطفی را تمام کنیم؟

مسئولیت پذیر باشید هر ارتباطی ممکن است روزی به بن بست برسد. شما مسئول این ارتباط هستید و فرار کردن، سکوت کردن و جواب ندادن به سوالات طرف مقابل، شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت است. برای تمام کردن رابطه، لازم است راجع به احساسات و دلایل تان، قاطع ولی محترمانه برای طرف مقابل توضیح بدهید. اگر احتمال می دهید که توضیحات تان با سیلی از توجیه و خواهش و تمنا مواجه خواهد شد، از یک نفر سوم، ترجیحاً یک مشاور کمک بگیرید. خیلی ها وقت قطع ارتباط، ترجیح

از دلتنگی عشق در حال نابودی هستم



دختری ۱۸ ساله ام و عاشق پسری ۲۷ ساله شدم که در شهر دیگری زندگی می کند و در دوران نامزدی طلاق گرفته. سال هاست که با آن ها رفت و آمد خانوادگی داریم هر چند تفاوت هایی داریم. حدود یک ماه پیش رفتیم خانه شان و من بعد از پنج سال دوباره او را دیدم. مدام منتظر بودم تا از سر کار برگردد، وقتی می دیدمش ضربان قلبم زیاد می شد، ناخودآگاه لبخند می آمد روی صورتم. ولی غرورم اجازه نداد که این حس را ابراز کنم و از این که خانواده ام مخالفت کنند، می ترسم و مطمئنم که من را به این پسر نمی دهند. الان که از آن شهر برگشتیم، خیلی دلنگش هستم. از همه بدتر این که نمی دانم اصلاً او هم به من علاقه دارد یا نه. امیدوارم کمکم کنید چون دارم نابود می شوم از فکر و خیال و دلتنگی.

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده



مخاطب گرامی، عشق یک احساس است که حال خوب در ما ایجاد می کند و باعث می شود که ما زندگی را بعد از درک آن به گونه ای دیگر تجربه کنیم. گویا از آن زمان که عشق در ما ایجاد می شود همه چیز رنگ و بوی زندگی و زیبایی می گیرد و تمام زندگی ما در فردی که عاشقش شده ایم، خلاصه می شود. در این زمان به لحاظ شناختی اشتغال ذهنی دایم نسبت به فردی که عاشقش شده ایم، داریم و مدام به وی فکر می کنیم و این باعث لبخند و رضایت در ما می شود، چیزی که شما هم تقریباً به آن اشاره کرده اید. همچنین به لحاظ فیزیولوژیک برانگیخته می شویم، تپش قلب را تجربه می کنیم و در حضور او دچار استرس می شویم.

متهمان تنبلی کودکان و راهکارهای رفع آن

مارال مرادی

زندگی شهرنشینی باعث شده که بی تحرکی و کم تحرکی در جامعه افزایش یابد به خصوص این روزها که کرونا هم شیوع پیدا کرده، بیست و دو وقت فرزندان در منزل می گذرد. بنابراین فرزندان بیشتر به بازی های مجازی و رایانه ای روی آورده اند. نقش مادر به عنوان قلب خانه و کنترل کننده رفتار فرزندان این است که علل تنبلی را شناسایی کند و در رفع این مشکل قدم بردارد. در ادامه چند توصیه در همین باره خواهیم داشت.

اصلی ترین علل تنبل شدن کودکان

اگر کودک در زندگی نظم دقیقی نداشته باشد، گاهی کارهایی را که بر دوش او گذاشته شده است، انجام نمی دهد؛ مثلاً شما اگر از او بخواهید که هر روز باغچه آبیاری کند، دو روز این کار را انجام می دهد، ولی روز سوم آن را رها خواهد کرد. همچنین ممکن است کودک به

کاری خاص، علاقه نداشته باشد و این مسئله باعث انجام ندادن مکرر آن وظیفه از ناحیه کودک شود.
نداشتن توجه کافی به کودک در زمانی که کاری را سر موقع به انجام می رساند، بیماری شدید، کمبود اعتماد به نفس و بر طرف نکردن نیازهای فرزندان توسط والدین از دیگر علل تنبل شدن کودکان است.

رفتار با کودکان تنبل

اول از همه باید علت تنبلی کردن کودکان را بررسی کنید. سپس کودکان تنبل را بعد از انجام کارها و رفتارهای مناسب تشویق کنید. برای کودکان فعالیت های مختلف و متناسب با علاقه تعیین و از پاداش ها و مشوق ها برای انجام دادن کارها استفاده کنید. در ضمن، مشکلات خانوادگی را به حداقل برسانید. با کمتر شدن مشکلات و فراهم شدن آسایش برای کودکان بسیاری از مشکلات و اختلالات رفتاری آن ها حل می شود. توصیه می شود احساس تعهد فرزندان را ترغیب کنید. این کار تنبلی در کودکان را از بین می برد.

تنبلی کودکان در نوشتن تکالیف مدرسه

یکی از رایج ترین گرایش های مادرها در باره تنبلی کودکان در نوشتن تکالیف مدرسه است. در ادامه چند توصیه داریم برای رفع این مشکل:

کروکون نشوید

بسیاری از مواردی که در پیامک تان مطرح کردید، از جمله این که مدام به او فکر می کنید و... به احتمال زیاد جلوی واقع بینی شما را گرفته باعث می شود شما نتوانید تصمیم مناسبی را در این باره بگیرید. باید منطقی تر به این موضوع نگاه و سعی کنید هیجانات و احساسات خودتان را مدیریت کنید. یک سری نکات از جمله این که چرا از همسر قبلی خود جدا شده این که از لحاظ مذهبی و اعتقادی با شما متفاوت است و... باید برای تان مهم باشد و راجع به آن ها بیشتر فکر کنید.

به او نزدیک نشوید

هر رفتاری را که به وسیله آن بخواهید به ایشان نزدیک شوید و ارتباط برقرار کنید، کنار بگذارید. رفتارهایی از جمله این که بخواهید به شکل تلفنی یا مجازی به او نزدیک شوید، اشتباه است و باعث آسیب رساندن به شما و خانواده خواهد شد. منتظر باشید تا رفتاری از سوی او در چارچوب و آن هم از سوی خانواده اتفاق بیفتد. به عبارتی اگر پسر مورد علاقه تان حسی به شما داشته باشد در راستای آن رفتار خواهد کرد؛ البته رفتار او در صورتی که در قالب و چارچوب خانواده باشد، باید از سوی شما پاسخ داده شود. شاید بتوانید از نزدیکان پسر مورد علاقه تان هم کمک بگیرید، هر چند نیاز به دقت فراوانی دارد که در دسر ساز نشود. مثلاً اگر با خواهرش دوست هستید، شاید گزینه مناسبی برای مشورت باشد اما باز هم تأکید می کنم که این کار نیاز به دقت و حساسیت زیادی دارد.



• مشخص کردن زمان برای انجام تکالیف.
• به بچه ها یاد بدهید قبل از انجام کار کار لذت بخشی باید ابتدا تکالیف شان را کامل کنند. سعی کنید ثابت قدم باشید و تلفن همراه، بازی های ویدئویی و هر عامل حواس پرتی را از دسترس خارج کنید.
• قبل از دخالت مستقیم مشاهده کنید و ببینید اصلاً به شما نیاز دارد یا خیر، همچنین تا می توانید خودتان را دور کنید. بگذارید خودش تکالیفش را انجام دهد.
• شما مسئول نوشتن نیستید؛ راهنمایی های اضافی انجام ندهید و تا می توانید ساکت باشید. اگر کودک بدون حضور شما می تواند مشق بنویسد کارتان را درست انجام داده اید، در غیر این صورت کودک شما مسئولیت پذیری لازم را ندارد.

در تهیه این مطلب از سایت «بیتوته» کمک گرفته شده است

رفتار شوهری نگران حال همسرش نیست بلکه واکنش پلیسی است که با دنبال کردن سرخ ها می خواهد ته و توی ماجرابی را در بیاورد. دروغ گفتن ها و مخفی کاری های سپیده و مسعود، دال بر احساس ناامنی آن هادر رابطه است. مسعود و سپیده با پیمان از دواج شان، خود را موظف به اجرای دوئت کرده اند اما آن را بلد نیستند؛ دونوازنده ناشی و ناهماهنگ اند که هر کدام ساز خودشان را می زنند.

اما چطور با شریک زندگی مان هماهنگ شویم؟

سکوت نکنیم | سکوت کردن موقع ناراحتی و عصبانیت، طرف مقابل را بی دفاع می کند، او دلیل تغییر حالت شمارا نمی داند پس شروع می کند به حدس و گمان. مایخی وقت ها در لحظه ناراحتی ترجیح می دهیم چیزی نگوییم چون احتمال می دهیم شرایط بدتر می شود یا نمی توانیم ذهن مان را جمع کنیم یا به هر دلیل قابل درک دیگری. در این شرایط به جای جواب سر بالا دادن و وانمود کردن، لازم است بگوییم: «الان نمی تونم راجع بهش حرف بزنم. بهم فرصت بده». این، کاری است که سپیده انجام نداد و اوضاع پیچیده شد.

امن باشیم | یک رابطه ایمن بر اساس اعتماد شکل می گیرد. مسعود وقتی ناراحتی سپیده را می بیند، یکی دوبار حالش را می پرسد و وقتی جواب درستی نمی گیرد، برای حل معمای صبرانه شروع می کند به کندوکاو در امور خصوصی همسرش. وقتی طرف مقابل مان خشمگین یا ناراحت است، فشار عجولانه ما برای حرف زدن، او را از مای دورتر می کند. در عوض اصرار و کنجکاوی می توانیم فضای امنی برایش ایجاد کنیم، مثلاً با گفتن: «هروقت لازم دوستی حرف بزنی، من آماده ام که بشنوم» یا «من نگرانتم ولی اگر الان روزمان مناسبی برای حرف زدن نمی دونی، صبر می کنم».



قرار و مدار

روز به چالش کشیدن ذهن

برای پر کردن اوقات فراغت امروزتون به دنبال راههایی برای به چالش کشیدن ذهن تون باشید. مثلاً مل کردن جدول، پاسخ دادن به چندا پیستان و هم اپهایی فوبی در این باره وجود داره و هم صفحه سرگرمی روزنامه فودمون از این چالش ها داره

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• من فکر می کردم فقط ما ایرانی ها خیلی برنج می خوریم ولی وقتی خوندم که ۹۰ درصد برنج جهان در آسیا مصرف می شه، فهمیدم که دست بالای دست بسیار است.

• درباره پدری که کتاب درسی بچه اش رو سوزونده چون در س رو خوب یاد نمی گرفته به عنوان یک معلم میگم تا دیروز می گفتن ما معلما سر کلاس کم کاری می کردیم، حالا بین یک سال می خوان با بچه شون کار کنن، چه رفتارهایی که از شون سر نمی زنه. کرونا اگه هیچی نداشت، حداقل او لیا رو به کم قدر دان کرد. • از عجیب ترین واقیعت ها درباره قاره آسیا در پرونده زندگی سلام که مربوط به گرانی در کشور خودمان است، چیزی ننوشتید. این می شود مورد بیست و یکم. • شولی پردی، یک نوع شله است که در ستون آشپزی صفحه سلامت معرفی شده. حواس تون باشه با شله مشهدی شوخی نکنین که خط قرمز ماست.

• مردم دارن زیر مشکلات اقتصادی له میشن، بعد صفحه خانواده و مشاوره به مشکل آقای رسیدگی می کنه که ماهی ۲۰ میلیون در آمد داره و مونده که چر اپسرش زیاد خرج می کنه. پرداختن به این مسائل توروزنامه، روح و روان مردم رو آزار میده. • تولد مادر عزیز و از جان و دل عزیزترمان را که در روز ۱۳۳۳/۹/۹ متولد شده، به او تبریک می گویم. از طرف شش تاپسر و دو تا دخترت.

آقای رحمتی، تخمه شکستن انتخاب هوشمندانه ای نبود

روش سرمربی شهر خودرو بعد از دریافت گل اول در بازی با پرسپولیس برای مدیریت استرس حاشیه ها و انتقاداتی به دنبال داشت



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

تصاویر تخمه شکستن (یا چیزی شبیه آن) مهدی رحمتی، سرمربی شهر خودرو بعد از اولین گل پرسپولیس به این تیم در بازی روز دوشنبه مورد توجه قرار گرفت. همه می دانیم تخمه شکستن برای اوقات بیکاری و تفریح است و وسط بازی پراسترس و از طرف یک سرمربی جای ندارد. به خصوص این که ممکن است شائبه بی تفاوتی را به هوادار و بازیکنان منتقل کند. البته این رفتار رحمتی به خاطر این که روی سکوها اتفاق افتاد و دور از چشم دوربین ها بود آن چنان که باید مورد توجه قرار نگرفت. رفتاری که از منظر روان شناسی قابل بررسی است و در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

استرسی شدید در موقعیتی جدید

مهدی رحمتی در اولین تجربه مربگری خود، امسال مربگری تیم شهر خودرو را بر عهده گرفته است. به نظر می رسد که رحمتی در این موقعیت جدید زیر فشار زیادی قرار گرفته است زیرا هم شهر خودرو تیم پرطرفداری است و انتظارات از آن بالاست و هم این اولین تجربه رحمتی در لباس مربگری است. به این ترتیب داشتن استرس بالا در بازی ها، موضوعی کاملاً قابل انتظار است. به نظر می رسد که تخمه شکستن، رحمتی هم از سر همین استرس بالا بوده است. انتخابی که احتمالاً به امید کمک به مدیریت بهتر استرس بالای بازی توسط او انجام شده است اما به نظر می رسد نتیجه به دست آمده چندان مطلوب نیست.

روش های مدیریت استرس متفاوت اند

هر کدام از ماروش های اختصاصی خودمان را برای مدیریت استرس داریم؛ از تمرین های تنفسی و نوشتن در باره موضوع تا گوش دادن به موسیقی اثر آش بخش و پیاده روی و... همان طور که می بینید از این روش هانیی شود در هر موقعیتی استفاده کرد. در واقع متناسب با ویژگی های موقعیتی که در آن قرار داریم، مانتها می توانیم از برخی روش ها استفاده کنیم و بی خیال برخی روش های دیگر شویم. تخمه شکستن هم یکی از روش هایی است که می تواند به برخی کمک کند تا استرس و فشاری



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۳ آذر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۵۸

خانواده و مشاوره