



راز خوشبختی؛ شستن ظروف!؟

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد مردان با مشارکت در کارهای خانه، می‌توانند قدم مهمی در بهبود رابطه با همسرشان بردارند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

مشاوره زوجین

بسیاری از زن و شوهرها دوست دارند که رابطه خود با همسرشان را تقویت کنند، از نظر عاطفی به همدیگر نزدیک‌تر شوند و مشاجرات کمتری داشته باشند. شاید فکر کنید برای رسیدن به هر کدام از این موارد لازم است یک سری دستورالعمل‌های خاص را پیگیری کنید تا بلکه به نتیجه برسیم. اما واقعیت این است که مطالعات متعددی که طی سال‌ها انجام و نتایج آخرین موردش هم به تازگی منتشر شده است، نشان می‌دهد که با توجه به یک موضوع امکان رسیدن به تمام این اهداف در رابطه با همسرمان تا حد قابل توجهی وجود دارد اما این موضوع که می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی داشته باشد، چیست و برای رسیدن به آن باید چه نکاتی را در نظر داشته باشیم؟

وقتی مردان دست به سیاه و سفید نمی‌زنند
در تحقیقات متعددی که در زمینه بهبود رابطه همسران انجام شده، یک موضوع به دفعات مورد تأیید قرار گرفته است؛ کارها و مسئولیت‌های داخل خانه شمشیر دبله‌ای است که می‌تواند رابطه بین همسران را به شدت بهبود بخشد یا باعث

اختلافات و بگو‌مگو‌هایی جدی شود. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد همکاری نکردن مردان در کارهای خانه می‌تواند باعث تحلیل انرژی زنان به صورتی ویژه شود. البته این موضوع چندان هم پیچیده نیست چرا که به صورت سنتی بار کارهای خانه بر دوش زنان است و اگر قرار باشد مردان مشارکتی

و همسران رضایت بیشتری از این بخش از زندگی خود گزارش می‌کنند. البته این تنها فایده این موضوع نیست. رضایت از زندگی مشترک و تقویت رابطه عاطفی بین همسران از دیگر موضوعاتی است که رابطه مستقیمی با مشارکت هر دو نفر در کارهای داخل خانه دارد. مطالعات نشان داده زمانی که تمام بار کارهای خانه از جمله پخت غذا و ظرف شستن بر دوش زن است، احساس رضایت از زندگی مشترک در زن کاهش محسوسی پیدا می‌کند و البته احتمال بروز مشاجره در خانه افزایش می‌یابد. در مقابل اما وقتی مردان در کارهای خانه مشارکت می‌کنند و کارهایی را انجام می‌دهند، رابطه همسران بهبود می‌یابد. البته این موضوع هر چند کاملاً قابل پیش‌بینی است اما بد نیست بدانید حتی در باره نحوه تأثیرگذاری این موضوع هم مطالعاتی انجام شده است. به عنوان مثال مطالعه‌ای که به تازگی نتایج آن منتشر و توسط محققان آمریکایی در دانشگاه ویک فارست انجام شده است، نشان می‌دهد وقتی همسران برای خواسته‌های فرد مقابل انرژی صرف می‌کنند و بر مبنای آن چه و انتظار دارد، عمل می‌کنند، احساس نزدیکی آن‌ها به همدیگر به صورت محسوسی تقویت می‌شود. اما شاید دوست داشته باشید بدانید مشارکت مردان در چه کارهایی بیشترین تأثیر را در بهبود رابطه همسران دارد و بهتر است همسران در زمان انجام کارهای خانه به صورت مشترک به چه نکاتی توجه داشته باشند؟

داوطلبانه انجام دهید
داوطلبانه انجام دادن کارها توسط مردان و پذیرفتن مسئولیت کاری در خانه بدون این که زن، ناچار از تذکر مداوم یا یادآوری قول و قرارها باشد، نکته مهم در تأثیرگذاری این موضوع است. در واقع اگر قرار باشد برای هر تکه ظرفی که مرد می‌خواهد بشوید، زن ناچار به تذکر شود، تأثیرگذاری این موضوع کاهش می‌یابد یا حتی ممکن است نتیجه عکس حاصل شود.

مشارکت در کارهای خانه، فواید شگفت‌انگیزی دارد
مطالعه محققان دانشگاه یوتا در آمریکا در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد وقتی کارهای خانه به صورت مشترک انجام می‌شود، نه تنها میزان بگو‌مگو بین زن و مرد در این باره کاهش پیدا می‌کند که دفعات رابطه عاطفی بین همسران هم افزایش می‌یابد

تشکر از همدیگر را فراموش نکنید
به عنوان خانم، وقتی همسرتان کاری در خانه انجام می‌دهد، ولو این که کار مختصری باشد، تلاش کنید بدون ایراد گرفتن، از او تشکر کنید. البته این نکته را مردان هم باید در نظر داشته باشند و بدانند تشکر کردن و قدردانی از همسر بابت کارهای خانه باعث دلگرمی او خواهد شد.

ظرف شستن را جدی بگیرید!
جالب است بدانید بر اساس مطالعاتی که در کشورهای مختلف انجام شده است، از بین کارهای خانه، ظرف شستن یکی از کارهایی بوده که انجام آن توسط مردان، تأثیر مثبت زیادی را به دنبال داشته است. متخصصان می‌گویند این موضوع ممکن است آن باشد که به صورت سنتی و در تبلیغات محصولات مرتبط با شستن ظروف، نقش زنان بسیار پررنگ ترسیم شده است. در نتیجه شکستن این کلیشه بیشتر به چشم می‌آید. از طرفی شستن ظرف بین کارهای خانه، کاری تکراری و البته تکرار شونده است. در نتیجه وقتی مردی آن را به صورت داوطلبانه انجام می‌دهد، می‌تواند تأثیر مثبت بیشتری بر زندگی مشترک خود بگذارد.

تقسیم‌بندی مطلوب خودتان را پیدا کنید
توجه داشته باشید که تقسیم کردن منصفانه کارهای خانه بین زن و مردان، فرمول مشخص و ثابتی ندارد. این موضوع بسته به حجم کارها، میزان ساعت کاری خارج از خانه توسط همسران و وضعیت اقتصادی خانوار می‌تواند از یک خانواده به خانواده‌ای دیگر متفاوت باشد. اما هر چه هست بر اساس توصیه متخصصان این که مردی در کارهای خانه هیچ مشارکتی نداشته باشد می‌تواند به رابطه او و همسرش آسیب بزند. پس اگر به عنوان مرد خانه تمایل به بهبود رابطه با همسرتان را دارید و دوست دارید آرامش و رضایت بیشتری را در رابطه با او تجربه کنید، مشارکت در کارهای خانه را جدی بگیرید.

قرار و مدار

روز دانه کردن انار

یکی از فو‌ردنی‌های سالم برای اوقات فراغت، انار است که دانه کردنش، کمی زحمت دارد. امروز فو‌دتون تنهایی یا همراه بقیه اعضای خانواده، دور هم بنشینین و چندتا انار دونه

کنین. هم مس فو‌بی داره و هم میل کردنش برای سلامتی تون مفیده

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۵۷۶۴۳۴۳۰۹

❖ پرونده امروز زندگی سلام تلنگر خوبی است به زن و شوهرها برای پر کردن اوقات فراغتشان با مطالعه و پژوهش. الان که همه یک اکانت تلویزیون اینترنتی گرفتند و فقط فیلم می‌بینند!

❖ درباره مطلب «افت توان مغزی مردان در ساعت ۱۴» که در صفحه سلامت چاپ شده، می‌خواستم بگم شانس ماست که شوهر کارمند داریم و دقیقاً این موقع

میاد خونه! خخخ!

❖ قرار و مدار با موضوع تمیز کردن شیشه خودرو، واقعا مهمه و هر روز باید انجام بشه. اگر حوصله ندارین با دستمال تمیز کنین، حداقل اون شیشه‌شوی رو

بزنین.

❖ تا حالا نشنیده بودم که فرزند «ماری کوری» هم دانشمند بزرگی بوده. جالب بود.

❖ اگر روغن سه کاره سلطان زاست، چرا همچنان تبلیغاتش از تلویزیون پخش می‌شود؟ سلامتی مردم از همه چیز باید مهم‌تر باشد.

❖ به جای معرفی «هری پاتر» در صفحه نوجوان، از پویانمایی‌های ایرانی بنویسید تا برای‌شان تبلیغ شود.

هری پاتر که نیازی به تبلیغ ندارد.

❖ من یک مرد ۳۲ ساله هستم و چون در کودکی یک بار یک گربه اومد تو خونه مون و گیر کرد و کسی هم نبود که بیرونش کنه، این همه سال ازش ترسیدم و هنوزم می‌ترسم. هر بار می‌بینمش، فکر می‌کنم که الان می‌پرسم.

هنر دگرگون کردن رنج‌ها

کتاب «نیلوفر و مرداب» دارای تمرین‌های عملی برای در لحظه زندگی کردن و ذهن آگاهی است



ادبسه‌عسکری | پژوهشگر حوزه کتاب

معرفی کتاب

همه ما در زندگی به دنبال شاد بودن هستیم اما رنج و شادی مانند نیلوفر و مرداب هستند. گل نیلوفر با همه زیبایی و عطر خوشایندش در مرداب به گل می‌نشیند و زندگی می‌کند. رنج و شادی هم جدایی‌ناپذیر هستند. رنج‌های ما یا جسمی هستند یا روحی. درباره رنج‌های جسمی کار راحت‌تر است. گرسنگی، تشنگی و بیماری‌های مختلف معمولاً همه‌شان راه‌حلی دارند اما رنج‌های روحی هم آزاردهنده‌تر هستند و هم یافتن راه‌حلی برای حذف‌شان، انرژی و زمان بیشتری را می‌طلبد. کتاب «نیلوفر و مرداب، هنر دگرگون کردن رنج‌ها» نوشته تیج ناتهان با ترجمه علی امیرآبادی توسط نشر بیدگل به چاپ رسیده و در همین باره است، کتابی در باب شناخت رنج‌ها و قدم گذاشتن در راه درمان آن‌هاست. در ادامه، کمی بیشتر با این کتاب آشنا خواهید شد.

تکنید. حالا که رنج را یافتید، آن را درک کنید و راه‌حل آن ببینید. در کتاب «نیلوفر و مرداب» پنج روش برای تجربه شادی و تکرار آن در زندگی بیان شده است. ۱-رها کردن بسیاری از چیزهایی که شادی را مقید به وجود آن‌ها کرده‌ایم، ۲-پروش بذرها و مثبت در وجودمان، ۳-ذهن آگاهی برپایه لذت از سلامتی و نعمت‌های این جهان، ۴-تمرکز کردن بر زندگی حال و آن چیزهایی که در حال در اختیار داریم و ۵-بصیرت که مارا از زندان خشم و حسادت نجات می‌دهد. این پنج مورد از مواردی است که در این کتاب درباره آن‌ها مفصل صحبت شده است.

بریده‌ای از این کتاب

این کتاب تمرین‌های عملی برای در لحظه زندگی کردن و ذهن آگاهی دارد که بسیار ساده و عملی شما را در راه رسیدن به ذهنی آرام‌تر یاری و به شما کمک می‌کند تا بتوانید در هر لحظه از ۲۴ ساعتی که هر روز در اختیار شماست، زندگی کنید: «شما

خوستان آن‌هستید که این ۲۴ ساعتی که به شما از آنی شده است، به گونه‌ای زندگی کنید که در آن تحقق آرامش، لذت و شادی امکان‌پذیر شود. شما مصمم هستید که این مقدار زمان را بیهوده تلف نکنید، چرا که اکنون به وضوح می‌دانید که آن ۲۴ ساعت هدیه زندگی برای شماست. شما این هدیه را هر روز دریافت می‌کنید. آری، ذهن آگاهی دانستن همین نکات است.» (صفحه ۷۵ کتاب «نیلوفر و مرداب»)



رنج‌های ترابشانس

طبق آن چه در کتاب نوشته شده، اولین مرحله در دگرگون کردن رنج‌ها این است که رنج‌های خود را بشناسیم و با آن‌ها رو به‌رو شویم. بسیاری از ما در مواجهه با رنج‌ها به دنبال راه‌حل موقتی هستیم. مصرف‌گرایی یکی از این راه‌حل‌های موقت است، مثلاً به خرید می‌رویم و چیزهایی را که نیاز نداریم می‌خریم. در صورتی که گرسنه نیستیم، غذای خوریم که این خود سلامت جسمی ما را هم به خطر می‌اندازد. تلویزیون را روشن می‌کنیم و ساعت‌ها به تماشای آن می‌نشینیم. در سایت‌های مختلف بی‌هدف می‌چرخیم که با این کار خود را در معرض اخبار و اطلاعاتی که بی‌هدف به سمت ما می‌آید، قرار می‌دهیم. ساعت‌ها به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازیم اما در این حالت چون رنج‌ها را فقط پس‌زده‌ایم و آن‌ها را از بین نبرده‌ایم به جای این که حال‌مان بهتر شود، این رنج‌ها در درون ما انباشته می‌شود و فقط هر روز حال‌ما را بدتر از روز قبل می‌کند.

راه برای تجربه شادی

حالا که این نیلوفر را می‌دانیم، خوب، اجازه بدهیم رنج‌ها چه کاری باید در مواجهه با رنج‌ها چه کاری باید انجام دهیم؟ اولین گام در روش ذهن آگاهی، تنفس آگاهانه است و غافل شدن از آینده و گذشته و حمل نکردن افکار و متوقف کردن گفت‌وگوهای بیهوده با خود. افکار مزاحم را از یاد خود دور کنید. به رنج خود و علت واقعی به وجود آمدنش ببینید و آن را بپذیرید. از آن فرار نکنید یا حل آن را به آینده موکول

روزمرگی در روزگار کرونایی باعث عذاب وجدانم شده است

پسری ۱۸ ساله هستم، چند وقت است که احساس می‌کنم زندگی ام روزمره شده و هیچ هدفی ندارم؛ به خصوص در این روزهای کرونایی خیلی عذاب وجدان و استرس دارم و به نظرم جوانی ام را دارم هدر می‌دهم. در این روزها چگونه وقت خودم را بگذرانم و برای خودم هدف بسازم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مشاوره فردی

سن ۱۸ سالگی مرز بین نوجوانی و جوانی است و به همین دلیل گاهی آن را شاهراه تعیین سرنوشت می‌دانند. بسیاری از افراد در این سن تصمیمات مهمی می‌گیرند. مثلاً برای برخی این سن همراه با انتخاب رشته تحصیلی در دانشگاه است، برای برخی همراه با انتخاب شغل و حتی شروع یک ارتباط یا تصمیم برای ازدواج. هر تصمیمی می‌تواند سرنوشت شما را مشخص کند و به تبع آن نگرش و احساس شما نسبت به خودتان در آینده را رقم بزند. وجود این اضطراب که در پیامک‌تان به آن اشاره کرده‌اید، علامت خوبی است که باعث می‌شود راه‌های بیابید. چه بسا اگر این نگرانی هم اکنون وجود نداشت، شما خیلی دیر متوجه می‌شدید که یک عمر را به اطالت گذرانیده‌اید و دیگر شیمانی سودی ندارد. اما راه چاره چیست؟

ایام کرونا را تبدیل به یک فرصت کنید

هر چند این طور به نظر می‌رسد که ایام فرظینه و کرونا یک محدودیت است اما فراموش نکنید که این مشکل برای همه است و قرار نیست که تا ابد ادامه داشته باشد. از روزهای قرنطینه به عنوان فرصت استفاده کنید و مهارت‌های خود را افزایش دهید. در این روزها می‌توان بسیاری از کارها را انجام داد که محدودیتی برای آن وجود ندارد. یادتان باشد که انسان ذاتاً موجودی سازگار است و انسان‌های باهوش به جای تاسف خوردن از محدودیت‌های دنیا با آن سازگار می‌شوند یا آن را تبدیل به فرصت می‌کنند.

به سراغ کارآموزی بروید

برای‌هایی از سر درگمی باید مشغول یک حرفه و کار شوید تا هویت‌تان شکل بگیرد و احساس ارزشمندی و مفید بودن کنید. یک شغل علاوه بر این که به شما احساس ارزشمندی می‌دهد، باعث می‌شود تا کسب درآمد کنید و مستقل شوید.

حق انتخاب بدید یا به جای ارائه فقط یک پیشنهاد، چندین پیشنهاد

را با تعیین اولویت‌ها مشخص کنید. دادن چند پیشنهاد، که همگی هم موردپسند شما باشد، به کودک از آزادی عمل می‌دهد و کنترل شما بر اوضاع را هم حفظ می‌کند. از «ممکن بود بدتر باشه!» استفاده کنید و وقتی نوجوانی کار خطایی کرد، به او گوشزد کنید که پیامدها و مجازات آن کارش ممکن بود بزرگ‌تر باشد و شما این بار با او کنار می‌آیید و تنبیه کمتری در نظر می‌گیرید.

منصف باشید! منصف بودن از دید کودک

کودکان به معنای تساوی در همه چیز است. این نگاهی ساده‌لوحانه است؛ بنابراین بهتر است معیارهایی برای تعیین انصاف در خانه وضع کنید. برای درک پیچیدگی بحث، به این مثال توجه

پیشنهاد پیش قدم باشید. این کار دست شما را در پیشبرد مذاکره به سمتی که دلخواه شماست بازتر می‌کند؛ برای مثال، وقتی ساعت خواب را ۲۲ در نظر بگیرید، احتمالاً کودک شما ساعت ۲۳ را پیشنهاد بدهد و هر دوروی ساعت ۲۲:۳۰ توافق کنید؛ در حالی که اگر اومی خواست آغازگر پیشنهاد باشد، چه بسا ساعت ۲۴ را پیشنهاد می‌داد و شماروی ساعت ۲۳ به

اصول صحبت با فرزند
در مذاکره با کودک آن طوری صحبت کنید که خوشایند باشد. مادرها با استفاده از فنون گوناگون می‌توانند کلام‌شان را طوری نرم کنند که به گوش فرزند خوشایند شود. اصول دست‌یابی به این هدف عبارت‌اند از:
۱ پیش قدم یا بشید بسیاری از گفت‌وگوهای ما با کودکان شامل تعداد زیادی پیشنهاد است. در ارائه



مهارت‌های مذاکره با کودکان

ماژال مرادی | مترجم

با شیوع ویروس کرونا مادرها ساعت‌های بیشتری را در خانه کنار فرزندان سپری می‌کنند. این باهم بودن بیشتر به معنی تعامل بیشتر هم هست؛ تعاملی که گاهی به جدل و بحث کشیده می‌شود. کودکان خواسته‌های زیادی را طی روز مطرح می‌کنند؛ باید روش تعامل و مذاکره با کودک را بداندیم تا از ایجاد تنش جلوگیری کنیم.