



دشمنان عاشقی در روزهای قرنطینه خانگی

۶ نشانه هشدار دهنده که همسر خوبی برای این روزها نیستید و خوشبختی در حال دور شدن از زندگی مشترک شماست

رفعت رحیمزاده | مترجم

منبع: huffpost.com

مشاوره زوجین

قانون ممنوعیت تردد شبانه در شهرها از ساعت ۲۱ تا ۴ صبح و ضرورت بیرون نرفتن از خانه مگر برای کارهای ضروری باعث شده است زن و شوهرهای امروزی، اوقات زیادی را در یک مکان مشترک با هم سپری کنند. این شرایط باعث شده است تا زندگی در کنار یکدیگر برای بعضی زوج‌ها، چالش برانگیزتر از گذشته شود. ساعاتی که با داشتن حداقل میزان تفریح یا فعالیت خارج از خانه تمام‌نشدنی به نظر می‌رسد، به خصوص آن که فشار قرنطینه همگی ما را به لحاظ روحی آسیب‌پذیرتر کرده است. این مطلب به بیان برخی نشانه‌هایی می‌پردازد که به شما هشدار می‌دهد به عنوان همسر در زندگی یا فردی اعضای دیگر خانواده، موجب رنجش آن‌ها و سخت‌تر گذشتن این روزها برای خودتان و اطرافیان‌تان می‌شوید.

۱ در باره ناراضی‌تاینتان صحبت نمی‌کنید

افراد توان وفق دادن خود با شرایط جدید را دارند؛ با این حال ممکن است نیازهایی داشته باشند که نتوانند برای مدت طولانی صرفاً برای سازگاری با محیط از آن‌ها چشم‌پوشی کنند. مثلاً ممکن است شما زمان‌هایی نیاز

نیازها و تقاضاهای خود را روشن و صریح صحبت نمی‌کنید، روزی آن‌ها را به شکل خشمی بسیار شدید حتی به بهانه اتفاقی جزئی در تعامل با طرف مقابل خود بروز خواهید داد. شما با سکوت کردن هیچ لطفی به طرف مقابل‌تان نمی‌کنید بلکه با این سکوت تنها این پیش‌زمینه را در افراد ایجاد می‌کنید که راضی هستید و مشکلی ندارید؛ در حالی که همین سکوت در نهایت به خشم‌وپر خاشگری منجر می‌شود. از زندگی در سکوت و «تحمّل کردن» دست بکشید و درباره آن چه شما را آزار می‌دهد در فضایی آرام‌وپرمحبت، صحبت کنید. ضمن این که شاید همسر‌تان هم ناراضی‌تاییهایی داشته باشد که لازم باشد درباره آن‌ها متقابلاً با شما صحبت کند. سکوت کردن برای حفظ فاصله و شاید در نظر شما احترام در ارتباط با طرف مقابل، معمولاً به احساس نادیده گرفته شدن منجر می‌شود.

۲ حواس‌تان به زبان بدن‌تان نیست

مراقب حرکت چرخشی چشمان‌تان و نگاه‌های سنگین و آزاردهنده خود به عنوان

رفتارهای پر خاشگرانه منفعل باشید! زبان بدن نامناسب شما می‌تواند در محیط خانه تنش را باشد. طبیعی است تشویش و اضطراب منطقی افراد را کاهش دهد؛ اما حتی در این شرایط نیز باید به زبان بدن‌تان توجه کنیم. شما با حرکات خود؛ نه لزوماً با کلمات هم می‌توانید فرد مقابل‌تان را نادیده بگیرید و از این طریق به رابطه خود آسیب برسانید.

۳ در کارهای خانه مشارکت نمی‌کنید

اکنون که زمان زیادی را در خانه سپری می‌کنید، رعایت نظم و پاکیزگی اهمیت بیشتری دارد. رعایت نکردن این موارد به همسر‌تان حس مورد بی‌احترامی قرار گرفتن و حمایت نشدن می‌دهد. گفت‌وگوهای روشن و واضح درباره تک‌تک وظایف خانه و تقسیم‌هنگی کارهای می‌تواند روشی مناسب برای پیشگیری از این مشکل باشد.

۴ زود خشمگین می‌شوید

با توجه به این که زمان زیادی را با همسر‌تان در این شب‌روژهایی گذرانید، ممکن است آستانه تحمل شما کاهش قابل توجهی یافته باشد؛ چرا که در شرایط قرنطینه از تفریح‌ها و فعالیت‌های خوشایندی که به تمدد اعصاب شما کمک می‌کند، محروم شده‌اید. مشکلاتی را که منجر به خشم شما می‌شود در قالب گفت‌وگو‌هایی که بر محور ضمیر «ما» شکل می‌گیرد به بحث بگذارید و این بحث‌ها را به صورت دوره‌ای برگزار کنید؛ چرا که شرایط و انتظارات افراد در طول زمان تغییر می‌کند؛ مثل شرایط خاصی که قرنطینه بر افراد تحمیل کرده است. در این گفت‌وگوها درباره همه چیزهای جزئی هم صحبت کنید: اتاق نشیمن در چه زمانی در اختیار چه کسی باشد؟ آیا ممکن است بتوانیم برخی فعالیت‌ها را به‌طور ایمن به خارج از خانه منتقل کنیم تا ساعاتی در روز به دیگری فضای مستقل بیشتری داده شود؟ اگر چنین گفت‌وگو‌هایی نداشته‌اید، گفت‌وگو آغاز کنید؛ هر چه زودتر!

۵ برای همسر‌تان وقت نمی‌گذارید

اگر در خانه کار کردن برای‌تان چالش برانگیز شده و حفظ تعادل میان زندگی کاری و شخصی به خصوص در

صورتی که خانه محل کار شما هم هست، سخت شده است باید به فکر حل این مشکل باشید. در این حال به عنوان همسر یا عضوی از خانواده از شما انتظار می‌رود زمان‌هایی را به دیگر افراد خانه هم اختصاص دهید. کار کردن در خانه ممکن است باعث از دست رفتن زمان‌های مشترک از جمله زمان صرف وعده‌های غذایی در کنار یکدیگر شود. شرایط ایده‌آل آن است که پس از ساعات کار و بازگشت به منزل، شما برای وقت گذراندن با همسر یا خانواده خود به اندازه کافی فراغ‌بال دارید؛ اما در صورت کار در منزل و اختلاط زمان‌های کار و امور شخصی، چنین فراغتی برای شما وجود ندارد که باید آن را مدیریت کنید.

۶ در خانه منزوی شده‌اید

در ابتدای قرنطینه افراد آن را به عنوان فرصتی برای بهبود روابط‌شان با اعضای خانواده و شکل‌دهی به یک زندگی خانواده‌محور در نظر گرفتند اما وقتی مدت زمان قرنطینه برای ماه‌های متوالی ادامه یافت، شرایط تغییر کرد. اکنون افراد دنبال شرایطی هستند که در آن فضای شخصی‌تر داشته باشند که اغلب آن را به صورت آنلاین و در فضای مجازی جست‌وجو می‌کنند. قرنطینه زمان سپری شده در شبکه‌های اجتماعی را به شکل خطرناکی افزایش داده است. با این که داشتن زمان‌های شخصی مستقل از خانواده تنها تهنه‌ضرری ندارد بلکه ضروری است اما نباید به کل خانواده و ارتباط با اعضای آن را نادیده گرفت. اهمیت مضاعف این موضوع در دوران قرنطینه به این دلیل است که بروز مشکلاتی چون بی‌ثباتی، شرایط دشوار اقتصادی، مرگ‌ومیر و دیگر مشکلات ناشی از شیوع کرونا، نیاز افراد را به کانونی که در آن از حمایت و امنیت برخوردار شوند، افزایش داده است. خانواده چنین محلی است. از خانواده و نقش آن به خصوص در این دوره غافل نشوید و بر خواسته خود مبنی بر منزوی شدن و پناه بردن به شبکه‌های اجتماعی غلبه کنید. خانواده و دوستان مجازی شما مهم هستند؛ اما نه به اندازه خانواده حقیقی‌تان.

قرار و مدار

روز بررسی کشوهای میزها

بیشتر ما هر چیزی رو که جلوی چشم‌موننه و به نظرمون اضافه‌یه، می‌اندازیم توی کشوهای میزها! امروز یک سری به کشوهای میزهای فونِه و ممل‌کارتون بزنین و در صورت نیاز تمیزشون کنین. وسایل اضافی رو هم اگر به درد نفور هستن، بریزین بیرون یا بدین بازیافت.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ مسخره‌ترین دلیل اخراج از کار در جهان بدون شک مربوط به یکی از دوست‌های مننه که چون حاضر نشده بود لباس‌های رئیسش رو بر به خشک‌شویی، از یک شرکت ابزارسازی اخراج شد.
✱ کمیک صفحه‌نوجوان خیلی خنده‌دار بود. امیدوارم اینفلوئنسرهای تون شاکی نشن. خخخ.
✱ اگر قرار باشه فردی به خاطر طول کشیدن استفاده از سرویس بهداشتی در جهان از کارش اخراج بشه، به‌طور قطع پدر مننه، نه اون کارگر بدبخت شرکت فیلپینی!
✱ اعدادی که در تصویر پایین صفحه زندگی سلام روی کره زمین درباره جمعیت جهان نوشته‌اید، اشتباهه. ثانیه‌ای ۱ نفر میشه، سالی بیش از ۹۰ میلیون، نه دو میلیون و ۱۲۰!

ما و شما: مخاطب گرامی، همان‌طور که در پایین این مطلب نوشته شده، آمار مربوط به سال جدید میلادی (۲۰۲۱) است که در زمان چاپ این مطلب، تنها هفت‌روز از آن گذشته بود.
✱ درباره مطلب «سینا مهراد» در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که من در ۳۱ سالگی، دوست دارم که متاهل بشم و شرایطش رو هم دارم اما گزینه مد‌نظم‌رو پیدا نمی‌کنم.
✱ در کشور ما، کارآفرینی اشتباه محضه. الان این آقایی که ۵۰۰ میلیون برای ساخت یک ماشین هزینه کرده‌اگر دوسال پیش، پراید خریده بود، ۱۰ برابر سود کرده بود.

بانوان

به کارگیری ریاضی در زندگی روزمره

به عنوان یک مادر برای پیشگیری از شکل‌گیری اضطراب ریاضی در فرزند دبستانی‌تان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

اضطراب ریاضی یکی از آن موضوعاتی است که می‌تواند روند درس خواندن دانش‌آموزان را برای سال‌ها تحت تأثیر قرار دهد. این اضطراب باعث می‌شود عملکرد دانش‌آموز در حل مسائل ریاضی افت کند و همین افت هم البته به تشدید اضطراب منجر می‌شود. بسیاری از افرادی که از اضطراب ریاضی رنج می‌برند، می‌گویند که آغاز داستان در سنین دبستان بوده است. از آن‌جا که این روزها دانش‌آموزان در خانه درس می‌خوانند، تأثیر پر‌خورد والدین و به ویژه مادران در قبال درس ریاضی می‌تواند نقشی پررنگ‌تر از قبل داشته باشد.

خیاطی، خرید روزه و توجه به ساعت برای محاسبه زمان یخ‌ش برنامه تلویزیونی مورد علاقه از دیگر موضوعاتی است که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

✱ **سراغ‌بازی‌هایی بروید که نیاز به ریاضی دارد**

این روزها بازی‌های زیادی وجود دارد که فعالیت‌های ریاضی یا مفاهیم ریاضی در آن‌ها کاربرد پیدا می‌کند. از مارپله برای شناسایی اعداد بگردید یا بازی‌های جدیدتری که به محاسبات ریاضی بایدها را انجام داد. انجام این بازی‌ها در فضایی آرام‌وقتی بالذات بر این همراه‌شده است، می‌تواند خاطره خوبی از انجام محاسبات ریاضی در ذهن فرزند‌تان باقی بگذارد.

✱ **دنبال امتحان گرفتن روزه نباشید**

اگر در زمان تمرین با فرزند‌تان یار سیدگی به کارهای مدرسه‌اش متوجه شدید مفهومی برایش جانیفتادیا در انجام محاسبات ضعف دارد، سراغ آزمون گرفتن روزه از او نباشید. تمرین مداوم جمع و تفریق یا جدول ضرب و آشفته شدن والدین از جواب‌های نادرست، می‌تواند به اضطراب ریاضی در فرزند‌تان منجر شود. به جای این کار سعی کنید سراغ پیشنهاد دوم، یعنی استفاده از ریاضی در زندگی روزمره بروید و در کنارش توجه داشته باشید که صرف پاسخ اشتباه فرزند‌تان، نشان‌دهنده ناتوانی او در ریاضی نیست. در سنین دبستان این که کودک محاسبه را متوجه نشود، اهمیت بسیار بیشتری دارد. پس اگر فرزند‌تان مفهوم ضرب را نفهمیده است اما در جدول ضرب مشکل دارد، مضطرب نشوید و به او فرصت بیشتری بدهید.

✱ **اضطراب خودتان را به فرزند‌تان منتقل نکنید**

بسیاری از بزرگسالان خودشان با دیدن مسئله ریاضی مضطرب می‌شوند و در نتیجه هم وقتی می‌بینند فرزند‌شان تنها کمی برای حل مسئله تعلل می‌کند، آشفته می‌شوند. اگر شما هم این‌گونه هستید، بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید. تجربه اضطراب ریاضی در بزرگسالی اصلاً موضوع عجیبی نیست و به عنوان مثال حدود ۹۳ درصد بزرگسالان آمریکایی واحدی با این اضطراب مواجه اند، پس خودتان را ضعیف در نظر نگیرید. توجه به اضطراب و پذیرفتن آن می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر از عهده مدیریت آن برآیید و در نهایت توجه داشته باشید اشتباه کردن در محاسبات، جزئی از فرایند یادگیری فرزند‌تان است. پس با هر اشتباه فرزند‌تان فکر منفی نکنید، بلکه به او فرصت دهید تا در آموختن تمرین کند.

✱ **کاربرد ریاضی در زندگی را پررنگ کنید**

بررسی هان‌شان می‌دهد والدینی که پای مباحث ریاضی را به زندگی روزمره فرزند‌تان خودباز می‌کنند، باعث یادگیری بهتر مباحث توسط آن‌ها می‌شوند و هم‌زمان با اضطراب ریاضی هم تا حدی پیشگیری می‌کنند. آشنیزی یکی از موضوعات خوب برای نشان دادن کاربرد ریاضی و مفاهیم آن است. وزن کردن مواد غذایی و مختلف و مقایسه آن‌ها، شمردن ظرف‌ها، محاسبه میوه‌های باقی‌مانده در ظرف بعد از خوردن چند میوه... در فعالیت‌هایی است که هر کدام از ما می‌توانیم با فرزند‌ان دبستانی خود انجام دهیم. در کنار آشنیزی، برانندگی و مسائل مربوط به خودرو هم البته قابلیت‌های خوبی برای تمرین محاسبات دارد.

۱ بیان نیازها و احساسات در قالب جملات شفاف

۲ درک متقابل، احترام و پذیرش تفاوت‌ها

۳ گوش کردن فعالانه همراه با همدلی

۴ پرهیز از بیان جملات مبهم و کنایه آمیز

۵ تعیین مرزها و حریم‌های شخصی

نگار فیض‌آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

۵ توصیه برای برقراری ارتباط موثر با دیگران

همسر متبل است و صبحانه درست نمی‌کند!

مردی ۳۴ ساله هستم و همسر ۳۰ ساله است. یک فرزند دختر سه ساله هم داریم. شغل من آزاد است و ساعت ۱۰ و نیم باید از خانه بیرون بروم. همسر من خیلی تنبل است و صبح‌ها زودتر بیدار نمی‌شود که برای من صبحانه درست کند. نمی‌دانم چطور این مسئله را به او بگویم که ناراحت نشود. روحیه خیلی حساسی هم دارد، چه کنم؟

نتیجه پرسیم، نتیجه این نیست که حتما حرف ما اجرا شود. اما حداقل از شرایط و ذهنیت طرف مقابل آگاه می‌شویم. در ادامه تلاش می‌کنم توصیه‌هایی به شما برای مدیریت این مسئله داشته باشم.

✱ **راه‌رست برای بیان انتظارات‌تان را یاد بگیرید**

در قسمتی از پیامک‌تان گفتید که همسر‌تان روحیه حساسی دارد و این مسئله، مانع حرف زدن با او در این باره شده است. وقتی موضوع گفت‌وگو بین زن و شوهر پیش می‌آید، قرار نیست دعوا کنند یا توهین و تحقیر صورت



فریبا الیرزا | مشاوره خانواده

ای کاش توضیح بیشتری می‌دادید که دقیقاً منظور‌تان از تنبل بودن چیست؟ خانم‌تان فقط صبح‌ها تا دیر وقت می‌خوابد یا در طول روز هم فردی است که مسئولیت‌های لازم‌هرخصوص کارهای منزل و امور فرزند را انجام نمی‌دهد؟ مهم است که دو طرف در از دواج تا حدی به خواسته‌ها و انتظارات خود برسند. برای این کار بهترین روش بهره‌گیری از گفت‌وگوست. ما انسان‌هایی هستیم با هم حرف بز نیم و به



زندگی سلام
یک نشانه
۲۱ دی ۱۳۹۹
شماره ۱۷۹۱

خانواده و مشاوره

