قرار و مدار

روز بررسی باتری کنترل‌ها

بعضی از وسایل خونه هستن که کنترل دارن و اگر باتری‌هاشون رو به موقع عوض نکنین، خراب میشن و دیگه درست کار نخواهند کرد. امروز باتری‌های کنترل تلویزیون و... رو بررسی و اگر ضعیف شدن، عوض شون کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یادش بخیر، نوار کاست و واکمن، چقدر لاکچری بودن یک دوره‌ای. بعدش یک زمانی رسید که همه داشتن و الان دیگه هیچ کسی نداره. امیدوارم یک روزی Ps4 این طوری بشه!

*من هر زمان که مطلب ستون «داده‌های تصویری» در هر کدام از صفحات زندگی سلام، جالب باشد، تصویر آن را در گروه خانوادگی‌مان در تلگرام می گذارم و استقبال می‌شود. موفق باشید. **هاشمی**

*از دیدنی های شهر مشهد و ییلاقات اطراف آن هم در زندگی سلام بنویسید.

*پرونده مجهول این هفته جالب بود. توجه کردید دو تا عکسی که در سیگنال دوقلوهای بی صدا بودند، بین عکس‌های حادثه تلویزیونی و ایومینگ هم بود؟ ممکنه به هم ربط داشته باشند.

*پیشنهاد صفحه سلامت برای درست کردن «پوره سیب زمینی با خامه ترش و پیاز»، جذاب و غیرتکراری بود. ممنون از شما.

*در صفحه خانواده و مشاوره بعد از راهکارهای ریست مغز، درباره اصول ریست قلب هم بنویسید. قلبی که شکسته، ناراحت و دلتنگ است و....

*باور کنید که تبلیغ سایت آبنبات را همه دیدند و اگر کسی می خواسته به آن سر بزند، تا حالا سر زده و اگر کسی سر نزده، دیگر سر نخواهد زد. هر روز این تبلیغ رو چاپ نکنین دیگه.

بانوان

شکست‌ها فراموش شدنی نیستند؟

یک نمودار ساده درباره تصور افراد از فرایند التیام پیدا کردن بعد از تجربه یک مشکل یا شکست که می تواند ۲ نکته مهم را به ما یادآوری کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

موفقیت

وقتی موضوعی در زندگی باعث آزار ما می‌شود؛ چه این که به سال‌ها قبل برگردد مانند اتفاقی تلخ در دوران کودکی و چه این که موضوع تازه اتفاق افتاده باشد مانند شکست عاطفی، بسیاری از ما توقع داریم، وقتی برای بهبود تلاش می کنیم، خیلی سریع به نتیجه برسیم. جدای از رسیدن به نتیجه در کوتاه‌ترین زمان، سوءتفاهم‌های دیگری هم در این بین وجود دارد که توجه به آن‌ها می تواند به ما کمک کند تا کمتر ناامید شویم و در مسیر بهبود، بهتر قدم برداریم.

هر روز بهتر از دیروز؟!

یکی از سوءتفاهم‌های رایج، انتظار «هر روز بهتر از دیروز» است. به این معنا که افراد تصور می کنند همین که از وجود مشکل آگاهی یافتند و برای بهبود شرایط شروع به برداشتن قدم‌هایی کردند، دیگر هر روز می‌توانند منتظر احساس بهبود باشند. به بیان دیگر انتظار افراد این است که فرایند بهبود، فرایندی خطی است که نشان‌دهنده پیشرفت روزانه در این مسیر است. اما در واقعیت داستان اصلا به این شکل نیست و البته همین موضوع هم می‌تواند باعث سرخوردگی و احساس ناامیدی در افراد شود.

در واقعیت، مسیر بهبود، مسیری با بالا و پایین‌های فراوان است. زمانی که توجه داشته باشیم که این بالا و پایین شدن‌ها بخشی از فرایند طبیعی ماجرا است، آن وقت بهتر می‌توانیم در این مسیر پیش برویم.

وقتی ماجرا تمام شد!

یکی دیگر از سوءتفاهم‌ها این است که افراد تصور می کنند انتهای مسیر بهبود، در نقطه‌ای آن‌ها می‌توانند بایستند و بگویند دیگر ماجرا تمام شده است. در حالی که در واقعیت چنین زمانی ممکن است هیچ وقت از راه نرسد. به جای آن ممکن است شما بعد از مدتی متوجه شوید که موضوع دیگر مانند قبل باعث آزار شما نمی‌شود؛ به این معنی که دفعات آن کاهش یافته یا شدت آن کمتر شده است. اما نقطه‌ای که حس کنید دیگر کامل مسئله حل شده، می‌تواند هیچ وقت از راه نرسد و این موضوعی کاملا طبیعی است.

بهانه‌گیری‌های پسر ۴ ساله‌ام غیرقابل تحمل شده است

اگر امکان دارد راهکار بدهید که چطور در این شرایط کرونایی که نمی‌شود جایی رفت، با این همه بهانه‌گیری کودکان کنار بیاییم؟ پسری ٤ ساله و شر دارم و خسته شدم چون بهانه‌گیری‌هایش غیرقابل تحمل شده است.

دکتر عبدالحسین ترابیان | روان‌شناس

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، در یک سال گذشته شیوع کرونا، سبک زندگی عادی مردم جامعه را دگرگون کرده است. آسیب بیشتر این ویروس به دلیل جوانامنی است که بر جامعه حاکم شده و این ناامنی یک ساله پیامدش این است که همه افراد جامعه و خانواده قطعا افکار مزاحم دارند و این افکار آزاردهنده باعث بیش برانگیختگی افراد می‌شود و به روابط اعضای خانواده هم ممکن است آسیب برساند. لازمه پیشگیری از تنش ناشی از پایین آمدن آستانه تحمل در اعضای خانواده، تمرین برای تقویت مهارت سازگاری با وضع موجود است.

برای اوقات فراغتش برنامه‌ریزی کنید

فراموش نکنیم از وضع موجود کرونایی و تغییر سبک زندگی، کودکان بیشترین آسیب را تحمل می کنند چون در کوره حوادث کودکان آسیب‌پذیرتر هستند و توان سازگاری‌شان کمتر است. بنابراین باید کودکان را در این شرایط بیشتر درک و حمایت کنیم و متناسب با شرایط برایشان برنامه‌ریزی داشته باشیم. به عبارت دیگر اگر شما برای اوقات فراغت پسر ۴ ساله‌تان براساس علایقش، برنامه‌ریزی کنید، به طور قطع بسیاری از گلایه‌ها و به قول شما بهانه‌گیری‌هایش کاهش خواهد یافت.

شاید روحیه خودتان خوب نیست

توجه داشته باشید کودکان با تفکر عینی که دارند، روحیه‌شان آینه تمام نمای روحیه والدین است که بروز می‌دهند. روحیه والدین اگر بالا و سازگارانه و شاد باشد، مسلما این روحیه مستقیم به فرزندان منتقل می‌شود. پس قبل از این که نگران بی‌تابی‌های فرزندان خود باشیم، بازسازی روحیه خود و امیدبخشی به فرزندان در اولویت ما باشد. در شرایط کرونایی فرزندان بنا به اقتضای سنی خود تحرک یا واکنش دارند ولی والدین ممکن است تحت تاثیر شرایط تاب‌آوری پایینی داشته باشند و کودکان را متهم به بی‌قراری و آزاررسانی کنند. نکته و درخواست پایانی از شما والدگرامی این است که آمادگی روحی خود را با مطالعه، سازگاری، واقعیت‌پذیری و برنامه‌ریزی تقویت کنید زیرا در این صورت ارتباط امن و موثر در خانواده و مسلما همدلی بین شما و پسرتان تقویت خواهد شد.

دخترم بعد از طلاق از مردها خوشش نمی‌آید

دختری دارم که همه زندگی من است و اتفاقی که دو سال پیش برای او افتاد، نابودش کرد. او در ۲۱ سالگی عقد کرد و چند ماه بعد متوجه خیانت شوهرش شد. حالا که جدا شده، از مردها خوشش نمی‌آید. می خواهم کمکش کنم اما نمی‌دانم باید چه کنم.

بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره طلاق

والدگرامی، فرض را بر این بگذاریم که دخترتان در موقعیتی قرار گرفته است که باید شریک آینده زندگی‌اش را دوباره انتخاب کند و این دغدغه را دارد که مبادا انتخاب جدیدش درست نباشد یا این که با این سوال روبه‌رو باشد: «چطور می‌توانم به حرف‌های شخص مقابل اعتماد کنم؟» بنابراین با ما همراه باشید و توصیه‌هایی را که در ادامه مطرح می‌شود، با او در میان بگذارید.

گذشته‌تان را کنار بگذارید

زمانی که احساس می کنید زندگی‌تان پر از احساس بی‌اعتمادی به اطرافیان‌تان است، لحظه‌ای توقف کنید. گذشته‌تان را کنار بگذارید. بر احساسات منفی خود غلبه کنید و نگذارید شکست و بی‌وفایی در زندگی گذشته‌تان شما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

شناخت خود را از طرف مقابل بالا ببرید

درباره عادت‌های شخصی او تحقیق کنید. آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتارش مطابق الگوهای اجتماعی است؟ روابط خانوادگی‌اش چطور است یا بیرون از دایره خانواده، دیگران را جزء به این شخص چه نظری دارند. فراموش نکنید افرادی که از آن‌ها اطلاعات می گیرید، باید افرادی صادق باشند. شما هرگز نمی‌توانید موفقیت صد در صدی یک رابطه را تضمین کنید، نه برای خود و نه دیگران. این بدان معنی نیست که احتیاط لازم را نکنید و بگویید چون نمی‌توانم موفقیت یک رابطه جدید را تضمین کنم، پس چاره‌ای جز خطر کردن ندارم! موضوع این است که اگر شما بخواهید بدون پذیرش اندکی خطر به پیش بروید، برایتان بسیار مشکل است که دوباره همسر خود را انتخاب کنید.

جلسات خواستگاری را بیشتر کنید

با توجه به شرایط شما پیشنهاد می‌شود جلسات خواستگاری‌تان نسبت به حالت عادی بیشتر باشد و با طرف مقابل راجع به مسائل گوناگون گفت‌وگو کنید و رفتارش را در طول دیدارها در نظر داشته باشید. در پایان، اگر بی‌اعتمادی شما شدید است، به ویژه اگر تجارب خیانت و بی‌وفایی همسرتان در گذشته آسیب جدی به شما زده است، از شما نمی خواهیم به تنهایی با آن روبه‌رو شوید. در صورت امکان بدون این که دنبال متهم و مقصر بگردید، از درمانگری صاحب صلاحیت برای تغییر این وضعیت کمک بگیرید.

فعالیت‌های مادر دختری

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

هر دختری در هر سنی عاشق این است که با مادرش وقت بگذراند. گذراندن زمان با فرزندان به خصوص دختران به مادر کمک می‌کند، از لحاظ روحی به فرزندش نزدیک‌تر شود و با او ارتباط بهتری پیدا کند. در ادامه چند نمونه فعالیت مادر و دختری را که باعث نزدیک‌تر شدن شما به فرزندتان می‌شود، بررسی می‌کنیم.

کاردستی بسازید

دخترها در سنین پیش دبستانی، عاشق ساختن کاردستی هستند. با لوازم اضافی در خانه مثل رنگ، نخ، دکمه و کاموا به مناسبت‌های مختلف با یکدیگر کاردستی درست کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

بگذارید لباسش را خودش انتخاب کند

یک روز در ماه را انتخاب کنید و بگذارید او لباس شما و خودش را انتخاب کند و در چارچوب شئونات و مطابق سلیقه دخترتان لباس بپوشید.

کیک بپزید

درست کردن کیک و آشپزی در کنار دخترتان، علاوه بر ایجاد حس همکاری به او احساس کمک کردن و شریک بودن در کارهای خانه را خواهد داد.

فیلم ببینید

یک روز در هفته را می‌توانید به فیلم دیدن اختصاص دهید و در کنار هم به تماشای فیلم مورد علاقه او بنشینید.

پیک‌نیک در اتاق نشیمن

بهترین زمان برای داشتن پیک نیک مادر و دختری خوردن میان وعده در عصر است. یک روز عصر در اتاق نشیمن، یک زیرانداز پهن کنید و با فرزندتان به یک پیک‌نیک خانگی بروید.

دکور خانه را عوض کنید

تغییر دکوراسیون منزل برای هر خانمی جذاب است اما اگر این کار را به همراه دخترتان انجام دهید می‌تواند تبدیل به یک سرگرمی مادر و دختری شود و روحیه شما را هم عوض کند.

پیاده‌روی کنید

پیاده‌روی یک فعالیت ارزان قیمت و بدون هزینه است. شما می‌توانید هر روز یک مسیر جدید را انتخاب کنید و در کنار یکدیگر هم ضربان قلب‌تان را بالا ببرید و هم میان وعده بخورید و وقت بگذرانید.