

## وابستگی شدید به خانواده

**داستان:** احسان از همان بچگی از آن پسرهای بود که به بیعتنه مشهورند. او بدون اجازه مادرش آب نم‌نی خود را دوست می‌خورد. حالا که نوجوانی که شد بدو خبری می‌دهد مری شده است و دارد بیمار است و نمی‌تواند غذا بخورد. پسر همان روز که در تصمیم می‌گیرد، نظر مادرش را جوی می‌شود. مادر احسان هم از آن تنه‌پچه‌ها است که کاملاً از این شرایط راضی است. احسان لاچار و بی‌استی احسان به خانوادۀ خود دست دغدغه‌ساز و نمی‌داند چطور این را حل کند.

### نکته

هروقت یکی از زوج‌ها خیلی بیشتر از همسرش به خانه‌هاش می‌رود و می‌پایستد و غریب می‌ماند، همان لحاظ با فکر، در لحاظ عاطفی و در لحاظ مالی، معمولاً مشکلات عینیب و غریب‌تری در وجود او به‌خاندانده می‌شود. پس باید البته اگر او طرف هم‌پوسته‌اش را با مشکل خود دارد و او طرف بیشتر برای رابطه با خاندان خودشان با هم‌دیگر رقابت می‌کند تا این که بتواند خاندان خود جدید را براساس این‌ها، مدیریت می‌کند؛ کم‌کم یاد می‌گیرد تا بسیاری از چالش‌ها را با این رابطه با این‌ها حل می‌کند و طرف می‌شود.

## بعد از طلاق حال روحی ام خوب نیست

خانمی ۳۹ ساله‌ام. پسری ۲۰ ساله و دختری ۱۲ ساله دارم. سه ماه است طلاق گرفتم. حال روحی‌ام خوب نیست. تمام حق و حقوقم را بخشیده‌ام. مجبور شدم شب‌ها در حرم بخوابم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

خوب است هنگام تصمیم‌گیری نه‌هم‌برای‌ام مهمی مانند طلاق، از ربابی و افراد از شر هیپاتیان شدیدمانده خشم، نفرت را نبیند، گاهی اوقات در شرایطی شدیدمانده خشم، نفرت را نبیند، افسردگی، درماندگی و... قرار می‌گیرند و در همان موقعیت بدون مدیریت احساسات منقبت خود در حد خشم‌پراکنی، در حال معاشیه تصمیم‌گیری می‌کنند در حالی که بهترین روش در شرح مسئله زندگی، در ابتدا این است که فرد پس از آرام شدن و کم کردن احساسات منقبتی خود به‌طور مثال به‌یاد افسردگی یا کاشخ خشیا مسائل را بره‌رو شود و برای آن‌ها راه‌حل بیادتا کمترین میزان آسیب و پشیمانی را تجربه کند.

● **آیا تصمیم‌تان برای اطلاق منطقی بود؟**

مخاطب عزیز، این طور به نظر می‌آید که هم اکنون در شرایط خوبی به سر نمی‌برید و پس از جدایی، ارتباطات تاحدودی را قبل هم کرده‌است. در سن ۳۹ سالگی بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک با وجود فردی در تمام حق و حقوق خود را بخشیده‌اید و جدا شده‌اید و حتی جای خواب هم ندارید. اگرچه مشاوران خانواده توصیه‌ای به اطلاق ندارند اما ما می‌گوییم که شرایط به هیچ وجه قابل اصلاح نیست و امکان آسیب در ادامه زندگی بیشتر از جدایی است. اطلاق را به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می‌دهند. حال با توجه به این توضیحات، آیا اطلاق در زندگی شما به عنوان راه حل مناسب و درستی است؟ این مشکلات را ناشی از انتخاب شده‌اید و بعینت زندگی عادی شما به هم ریخته است؟ این است که پس از اطلاق شرایطی خوب نداشتید، طبیعی است اما این که جای خواب هم ندارید، طبیعی نیست چون انتظار می‌رود فرد برای رستی از شرایط پس از جدایی مانند شما منبع درآمدی را برای نیازهای مالی، سرپناهی برای زندگی و... دست به این اقدام نزنند. با همه این توضیحات که به نظر لازم بود، امیدوارم با راه‌هایی که ادامه می‌یابیم می‌توانید شویخی و دوشد را به‌تر از آنچه به کنبد.

● به دنبال شغل باشید

## چهارشنبه‌ها: من و کودکم

## جشن‌های عجیب راه‌پنندازید

[illegible]

● چند گام برای راه انداختن مهمانی‌های عجیب و غریب

در مهمانی‌هایی که بر گزار می‌کنید، در کنار پختن غذا و تمیز کردن خانه، به فکر سرگرم شدن چه‌ها هم باشید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. به‌کودک یا کودک کان تا ریگبیوید در آن‌ها می‌پمانی، آن‌ها می‌توانند به سلیقه خودشان ایست بپوشند حتی اگر لباس‌شان کمی عیب داشته باشد، به او کمک کنید تا لباسش با نمک‌تر جلوه کند. به مهمان‌های دیگر تان هم پیشنهاد بدهید به‌لباس‌شان اجازه دره‌دهد ایست با تعارف با عجبی بپوشند موبیل به‌لباس‌شان سستی، لباس‌شان و تاج... اجازه دهید عجب به‌ها میان سر و وضع جلوی مهمان‌ها رفت و آمد کنند. خودشان را نشان دهند، شعر بخوانند و بازی کنند. از بچه‌ها در همان شکل و شمایل عکس و فیلم بگیرد. این کار، توجه و تانیب شما را به آن‌ها نشان می‌دهد. بخشی از زمان مهمانی‌شان را به بچه‌ها اختصاص دهید، از آن‌ها بخواهید در مقابل شیشه‌ها و مهمان‌ها شعر یا آه را که بلدند بخوانند یا در آه چیز خاصی که دوست دارند، نصبت کنند به‌طور مثال یک ناسته تلویزیونی یا یک اتفاق با مزه. آن وقت می‌توانید از بچه‌ها تان توقع داشته باشید بگذارند در شما هم زمان برای خودشان و دست‌پا‌ستان و وقت بگذارند. مدام آن‌ها راحت فشار نگذارید. که آن‌ها یکی شعر را بخوان یا مقابل مهمانان این حرکت ورزشی را انجام بدهد یا فافن ل انگلیسی را که باید گفته‌ای معنی کن یا ساز بزن. بعضی‌ها دوست ندارند در مقابل جمیع، کاری انجام دهند. بگذرانید آن‌ها هم از آداشدن.

## ● مزایای روان‌شناسانه این بازی

هم‌زمانی این بازی عبار تن‌داز: دادن فرصت دیده شدن به کودکان، به سمیت شناختن حضور او جلوه‌گیری از زمانی شدن وی در جمع، پیاپی به نیاز کودکان جلب توجه اطرافیان، جلوه‌گیری از خستگی، وی‌هوسگی و رفتارهای اعتراضی کودکان در جمع، لذت‌جربه متفاوت در مهمانی و ایجاد حس خوشایند مهمانی در کنار بزرگ‌ترها به شکل‌گیری علاقه فراخ‌من در مهمانی‌ها، بروز علاقه در یوشیدن لباس و اهنمایی هم‌زمان او برای رعایت آداب پوشش، فرصت ارتباط با دوستان هم‌سال و بازی‌های مشترک.