خانواده و مشاوره

۶ موضوع پیشنهادی برای گفت‌وگوهای زن‌وشوهری در قرنطینه خانگی

مرور اهداف، گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها و... جزو مسائلی هستند که توصیه می‌شود این روزها زوج‌ها درباره‌شان با یکدیگر صحبت کنند

عکس تزیینی است

عطیه تقوی‌بجنوردی | روان‌شناس و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

این روزها به دلیل شیوع ویروس کرونا، تمام شب و بیشتر ساعات روز را در خانه به سر می‌بریم و جز در موارد خاص و ضروری بیرون نمی‌رویم. در واقع همه پذیرفته‌اند که تنها راه مهار این ویروس سرکش قبول مسئولیت فردی و رعایت پروتکل‌هاست. اما مسئله این جاست که در کنار این قطعی ترین راه‌حل(ماندن در خانه) با این معضل که در خانه خسته شدیم و حوصله‌مان ســـر رفته، چه کنیم؟! در این بین روابط زوج ها نیز تحت‌الشعاع این موضوع قرار گرفته است و بیشتر آن ها دغدغه دارند که در زمان قرنطینه، بهتر است درباره چه مسائلی با یکدیگر صحبت کنند تا نهایت بهره را از این فرصت ببرند؟ در ادامه، نکات مهمی در این باره مطرح خواهد شد که مطالعه‌شان به همه زوج ها توصیه می‌شود.

۱ از نگرانی‌ها و دغدغه‌های ذهنی‌تان بگویید

هر انسانی به شیوه خاص خودش به موقعیت‌های استرس‌آور پاسخ می‌دهد. شرایط به‌وجود آمده به واسطه کرونا باعث شده همه ما به نحوی درگیری ذهنی پیدا کنیم و نگران آینده شویم. اگر برای طولانی مدت از دغدغه‌ها و نگرانی‌هایمان صحبت نکنیم به مرور در عملکرد و رفتار ما خلل ایجاد و حتی به روابط‌مان آسیب جدی وارد می‌شود. در این روزها، خوب است ساعتی را برای گفت‌وگو انتخاب کنید و طی آن در زمان مشخص (یک ربع) از همسرتان بخواهید از دغدغه‌های ذهنی و نگرانی‌هایش بگوید، به عنوان مخاطب با دقت و فعالانه گوش دهید. پس از اتمام زمان، حالا نوبت شماست که از نگرانی‌هایتان بگویید و همسرتان فعالانه به شما گوش دهد. انجام روزانه این کار علاوه بر تخلیه هیجانی و به کلام آوردنِ فشارهای ذهنی، باعث می‌شود حس پذیرفته‌شدن و توجه را تجربه کنید و به مرور صمیمیت بیشتری را شکل دهید.

۲ درباره خاطرات خوب گذشته گفت‌وگو کنید

یادآوری تجربیات خوشایند گذشته عاملی تاثیرگذار در افزایش شادمانی زوج‌هاست. ورق زدن آلبوم‌های عکس، دیدن فیلم‌ها و تصاویر روزهای خوش گذشته، صحبت کردن از اولین دیدار، بازگو کردن خاطرات خنده‌آور (روحیه شوخ‌طبعی از نیازهای اصلی یک رابطه سالم است) و به اشتراک گذاشتن اولین دریافت‌های حسی و برداشت‌هایتان، می‌تواند فضای شاد و مفرحی را برای دعوت به مکالمه و دوری از رخوت و کسالت این روزها فراهم کند.

۳ درباره فیلم، کتاب و... صحبت کنید

سعی کنید روی تفریحی که هر دو از آن لذت می‌برید، به توافق برسید و زمانی از روز را به آن اختصاص دهید و بعد درباره آن با یکدیگر صحبت کنید. دیدن یک سریال که برای هر دوی شما جذابیت دارد، خواندن یک کتاب جالب به صورت دونفره، گوش دادن به یک پادکست و... می‌تواند پیشنهادهای هیجان‌انگیزی باشد. تحقیقات متعددی در حوزه رضایت زوج‌ها از زندگی مشترک نشان داده است که انجام پروژه‌های کوچک مشترک موجب رضایت‌زناشویی بیشتر می‌شود و سلامت روان زن و شوهرها را افزایش می‌دهد.

۴ اهداف شخصی و مشترک‌تان را مرور کنید

از فرصت در خانه ماندن برای صحبت درباره اهداف شخصی و مشترک‌تان در زندگی استفاده کنید. اولین راه برای رسیدن به اهداف‌تان برنامه‌ریزی دقیق است. با کمک یکدیگر اهداف‌تان را یادداشت و تلاش کنید منطبق بر چهار ویژگی؛ ۱- مشخص شده (هدف باید واضح باشد و مبهم و کلی نباشد)، ۲- قابل اندازه‌گیری (برای هر هدفی که در نظر می‌گیرید معیار ارزیابی بسازید تا بعد از مدتی بتوانید پیشرفت‌تان را بسنجید)، ۳- دست‌یافتنی (با هم برآورد کنید چنین هدفی با توجه به شرایط شما امکان‌پذیر است یا نه؟) و ۴- واقع‌گرایانه (آیا هدف شما صرفا بلندپروازی و خیال است یا منطبق با خواسته شما) باشد. در مسیر اهداف به رغم موانع و مشکلات احتمالی با مهربانی و دلسوزی کنار هم باشید و یکدیگر را حمایت کنید.

۵ از تحسین و تمجید غافل نشوید

شمردن نکات مثبت رابطه و ویژگی‌های خوب شخصیتی همسرتان باعث می‌شود روحیه امیدواری و میل به پیشرفت در رابطه جاری شود. در واقع تعریف کردن از دلخوشی‌هایتان در زندگی مشترک شروع مناسبی برای یک مکالمه است. افراد با تعریف کردن از یکدیگر نه‌تنها حس خوبی را به هم هدیه می‌دهند بلکه احساس رضایت درونی خودشان هم افزایش می‌یابد.

۶ درباره مسائل مالی هم گفت‌وگو کنید

این روزها یکی از شایع‌ترین منابع استرس‌زا در زندگی زوج‌ها، مدیریت مسائل مالی است. این که چطور پول در بیاوریم، چطور خرج و پس‌انداز کنیم؟ مکالمه درباره این مسئله اگر با درایت و واقع‌بینانه انجام شود، از بسیاری از مشکلات جلوگیری می‌کند. اولین کار این است که با توجه به شرایط فعلی و منتظر شدن اکثر مشاغل بار دیگر موضوع مدیریت منابع مالی را با هم ارزیابی کنید. احتمالا لازم است تغییراتی ایجاد شود. سپس اگر دیدگاه‌های متفاوتی راجع به این قضیه دارید با هم به اشتراک بگذارید و به توافق برسید. در انتها بهتر است اهداف مالی خانواده را مشخص کنید یعنی بدانید تا آخر ماه چقدر خرج و پس‌انداز کنید، پس از مدتی و بعد از رسیدن به نقطه ثابت، برای شش ماه آینده برنامه‌ریزی کنید.

فاطمه خانم ریزبین و مقاوم

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۸ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

طراحی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. در این بین از شما می‌خواهیم که به‌هیچ‌وجه کودک را مجبور به کشیدن یک نقاشی خاص نکنید تا تحلیل آن دقیق‌تر باشد، همچنین اگر او چند نقاشی کشیده، مورد‌ی را برای ما به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید که به‌نظرتان خاص‌تر است و تحلیل آن می‌تواند نکات جدیدتری برای شما داشته باشد. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز نقاشی فاطمه‌خانم ۸ ساله

۱- نقاشی که این هفته مورد بررسی روان‌شناسانه قرار خواهد گرفت، المان‌های زیاد و متفاوتی دارد. به طور کلی باید گفت که فاطمه جان دختری مهربان، شاداب و باطراوت است، هوش محیطی و هوش هیجانی بسیار بالایی دارد. پدر و مادرش را بسیار دوست دارد و خیلی زیرکانه و ریزبینانه به وقایع اطراف نگاه می‌کند و درک بالایی از محیط پیرامون خود دارد.

۲- خورشید به منزله میزان اقتدار و خلاقیت پدر در خانه است. در این نقاشی، خورشید دقیقا در وسط صفحه کشیده شده و مبین این است که فاطمه جان پدر را خیلی دوست دارد و علاقه‌مند است با ماشین پدر بیشتر از قبل با هم بیرون بروند.

۳- سطح آسمان که با ابرهای زیبا پر شده است، معرف احساس برخورداری از حمایتی سحرآمیز است که می‌توان در پناه آن به آرامش دست یافت و به‌طور کلی نمادمادر است. به‌نظر می‌رسد فاطمه جان، مادر را خیلی دوست دارد و قدردان او بابت حمایت‌هایش است.

۴- کشیدن خط به‌عنوان زمین به منزله ارتباطات با محیط اطراف است. ترسیم خط زمین با تزیینات سبزه و گل نشان دهنده این است که فاطمه جان تمایل به یکپارچه شدن با اطرافیان، مورد قبول آنان قرار گرفتن و دیده شدن توانمندی‌هایش دارد.

۵- ترسیم کوه‌های نوک تیز معرف مشکلات کودک و موانعی است که بر سر راه او وجود دارد. مشکلاتی که دیگر متوجه‌شان نیستند.

۶- آیا جاده وسط نقاشی را می‌بینید؟ راه به منزله یک نماد ارتباطی و نشان دهنده دیدگاه کودک درباره زندگی است. ترسیم راهی که با جاده یا سنگ سیاه پوشیده شده، اضطراب فاطمه جان را نشان می‌دهد که نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد.

۷- رنگ قرمز و سبز که در گل‌ها نمایان است، مبین نیاز به حضور در بین جمع است و این که با همه اعضای خانواده در فضای سبز و شهربازی حضور داشته باشند.

۸- رنگ زرد که در نقاشی استفاده شده، معادل احساس شادی و خوش‌بینی و به منزله دانستن رمز درخشش و گشایش است. استفاده از رنگ سبز هم با نیاز به جلب توجه و محبوبیت مرتبط و مبین نیاز به آزادی است. به نظر می‌رسد که فاطمه جان دوست ندارد مادرش همه کارها را انجام بدهد و نیاز به آزادی عمل بیشتری دارد.

توصیه‌هایی به والدین فاطمه‌خانم

نقش پدر و مادر در زندگی فاطمه جان به‌وضوح روشن است البته شاید کفه سنجش کیفیت این دو به سمت مادر سنگین‌تر باشد. در این نقاشی به نکته‌ای که باید توجه داشت، این است که نسبت اجزا با یکدیگر از رابطه بی‌منطقی پیروی می‌کنند. این موضوع مهم بیشتر بین نمادزندگی شهری (خیابان و وسیله نقلیه) با دیگر موارد قابلیت مشاهده دارد. حال این توازن نداشتن یا از ذهنیت خود فاطمه خانم و نگرانی از رفتن به بیرون خانه سرچشمه گرفته یا این که ناشی از القائات و موارد آموختنی است که از طریق والدین یا رسانه‌های آموزشی به ذهن دختر خانم گل‌مان منتقل شده است. هرچه که هست باید به این اضطراب و استرس به شیوه‌ای عقلانی پرداخته شود تا در آینده منجر به ایجاد توسعه «فوبیا» نشود.

بانوان

چگونه با اســـترس کمتر در خانه دورکاری کنیم؟

مادرهایی که تجربه دورکاری در خانه را دارند، می‌دانند که استرس شغلی در این شرایط می‌تواند بیش از حالت عادی باشد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

این روزها تعداد مادرانی که در خانه کار می‌کنند، بسیار بیشتر از قبل شده است. اما این تجربه جدید دردسرهای خاص خود را هم دارد. بسیاری از مادران شاغل می‌گویند در این شرایط، جدا کردن کار و زندگی شخصی سخت و باعث شده این افراد در بسیاری از ساعات روز احساس کنند تحت فشار هستند و ذهن‌شان مشغول مسئولیت‌هایشان در سر کار است. پیشنهادهای زیر برای جدا کردن زندگی شخصی از کار برای همین روزهایی است که ناچار از کار کردن در خانه با همراهی فرزندان هستیم.

۱ برنامه ثابتی برای آغاز روز کاری داشته باشید

سعی کنید هر روز صبح برنامه ثابتی برای آغاز زمان کاری خود داشته باشید. زمان صبحانه خوردن، تعویض لباس و آماده کردن وسایل مورد نیاز را مشابه روزهای قبل انجام دهید. پیشنهاد می‌شود حتی اگر برای کار از خانه، نیاز به تعویض لباس نیست باز هم این کار را انجام دهید. زیرا با این کار هم خودتان را از نظر روانی برای آغاز کار کردن آماده می‌کنید و هم فرزندان‌تان با دیدن تعویض لباس شما متوجه می‌شوند که زمان کار کردن مادر فرا رسیده است. در عین حال بعد از اتمام کار و تعویض دوباره لباس، ذهن شما بهتر متوجه اتمام ساعت کاری خواهد شد و بعد از آن درگیری ذهنی کمتری با مسئولیت‌های کاری‌تان خواهید داشت.

۲ برای کار کردن جای ثابتی را انتخاب کنید

سعی کنید فضای ثابتی را برای کار کردن خود در خانه، در نظر بگیرید. گوشه‌ای که بتوانید وسایل مورد نیاز را قرار دهید و فضای راحتی برای نشستن در اختیار شما باشد. داشتن جای ثابت در عین حال که به نظم‌دهی ذهن شما کمک می‌کند، به فرزندتان هم کمک می‌کند تا بهتر بتواند تشخیص دهد چه زمان‌هایی سر کار هستید و چه وقت‌هایی می‌تواند راحت‌تر سراغ شما بیاید.

۳ با فعالیتی مشخص روز کاری را به پایان ببرید

انتهای ساعت کاری هر روز خود را با فعالیتی ثابت مشخص کنید. داشتن یک فعالیت ثابت برای تمام کردن ساعت کاری می‌تواند به شما کمک کند تا در بقیه ساعت‌های روز استرس کمتری داشته باشید و ذهن‌تان آزاد شود. این فعالیت ثابت می‌تواند خوردن یک عصرانه مفصل با فرزندان باشد یا دیدن یک برنامه تلویزیونی سرگرم‌کننده یا رسیدگی به گلدان‌ها.

۴ روزهای تعطیل را جدی بگیرید

یکی از اشتباهات رایج افرادی که از خانه کار می‌کنند، حذف روزهای تعطیل و استفاده از ساعاتی از این روزها برای کار کردن است. این کار باعث می‌شود ذهن شما نتواند به اندازه کافی استراحت کند. در عین حال درگیری ذهنی شما در این روزها اجازه نمی‌دهد به اندازه کافی از زمان بودن در کنار خانواده لذت ببرید. پس حتما دست‌کم یک روز در هفته را کامل از مسئولیت‌های کاری‌تان فاصله بگیرید.

فکر و خیال درباره هوویم، روانی‌ام کرده است

خانمی هستم که سال‌هاست اعصابم به‌هم ریخته و نمی‌دانم باید چطور به خودم کمک کنم. حدود ۸ سال پیش بود که شوهرم با خانمی از دواج کرد. من الان ۴۱ ساله هستم. با گذشت این همه سال، هنوز نتوانسته‌ام با این موضوع و هوویم کنار بیایم. فکر و خیال درباره هوویم، روانی‌ام کرده است. راهنمایی‌ام کنید.

مهسا جعفری‌نسب | روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، با این که سوال شما ابهامات زیادی دارد و درباره یک سری مسائل اطلاعات لازم را نداریم ولی آن چه را به عنوان راه‌حل می‌توانم به شما پیشنهاد کنم، خدمت‌تان عرض می‌کنم.

افکار منفی‌تان را باید مدیریت کنید

این که شما همچنان پایبند به زندگی با همسرتان هستید، می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد پس وجود این دلایل، آن‌قدر برای شما بانوی عزیز با اهمیت است که انگیزه شما را برای ماندن و مقاومت در زندگی بالا می‌برد. با این حال اولین گام در از بین بردن افکاری که دایم ذهن شما را درگیر کرده، این است که به‌برای خود فهرستی از با اهمیت‌ترین مسائل و افرادی را که در این زندگی به شما حس وفاداری و ماندن می‌دهند، تهیه کنید. سپس به آن‌ها بر اساس اولویت امتیاز دهید و بر اساس اولویت‌های خود، برای نگه داشتن و هرچه بهتر شدن آن‌ها تلاش کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به چندین نتیجه مثبت دست یابید از جمله:

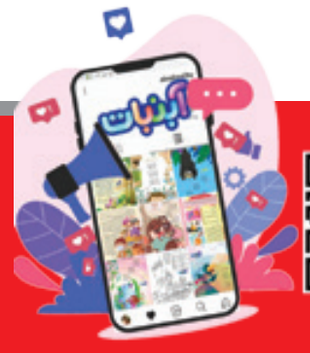
* از بین بردن افکاری که لحظه به لحظه باعث درهم‌ریختگی ذهن شما می‌شود و شما را از تلاش در جنبه‌های دیگر و لذت بردن از زندگی باز می‌دارد.
* شناخت توانمندی‌های خود و استفاده از آن‌ها در مسیر درست
* کسب مهارت‌های لازم در برابر مشکلات و ....

دید شوهرتان را به خودتان عوض کنید

حال برای به دست آوردن چنین احساس مطلوبی، باید فهرستی از توانمندی‌ها و سپس اهداف خود را در زندگی، یادداشت کنید. سپس به نوشتن اولویت‌های زندگی خود بپردازید و برای رسیدن به هر کدام از اهداف‌تان با توجه به توانمندی‌ها و امکانات لازم و در دسترس، برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهید. با این روش شما می‌توانید علاوه بر به دست آوردن نتایج مطرح شده به مرور باعث شوید همسرتان نگاه خود را به شما به عنوان آدمی افسرده، مضطرب یا وابسته به خود تغییر دهد و با دید جدیدی به شما روی آورد و زندگی‌تان به روزهای بهتری در کنار همسرتان منتهی شود.

برای داشتن زندگی خوب تلاش کنید

با این که شاید گام برداشتن در این مسیر با توجه به توصیه‌هایی که مطرح کردم، در ابتدا سخت به نظر برسد ولی امکان‌پذیر است. داشتن زندگی خوب، هدف همه ماست و برای دست‌یافتن به آن باید تلاش کنیم. در پایان بهتر است یادآور شوم برای حل بهتر مشکل خود و رسیدن به نتایج مطلوب‌تر از یک روان‌شناس خانواده کمک بگیرید تا در این راه در کنار شما باشد و به شما در هرچه بهتر حل کردن مسائل یاری رساند. بسیاری از اطلاعات درباره شما و رابطه‌تان با شوهرتان و همسر دیگر اوست که مسیر راهنمایی و مشاوره را تغییر می‌دهد.



خبر خوب برای خانواده‌ها

اگر می‌خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشد می‌توانید با استفاده از بارکدخوان بالا، عضو صفحه «آبنبات» (ضمیمه کودک روزنامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندتان علاوه بر داستان‌های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی‌های جذاب، در چالش‌های جایزه‌دار صفحه شرکت کند. برای عضویت یا نرم‌افزار کیوآر کدخوان خود را روی بارکد بگیرید یا نشانی ما یعنی abnabaatiha@ را در جست‌وجوی اینستاگرام بزنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده روز پنج‌شنبه زندگی سلام می‌خواستم بگم خیلی طبیعیه که میثاقیان مدعی بشه اوت از کرنر و شوت خطرناک‌تره. هر کی بازی تیم‌های ایشون رو دیده باشه، شکی در این مسئله نداره.

*داستان نجات خرسی که در استخر گیر افتاده بود، خیلی جالب بود. واقعا باید دست مریزاد گفت به افرادی که در این عملیات هشت ساعته شرکت کردند.

*انصافا پرتاب اوت‌های نادر محمدی از علیزاده خیلی بهتره. هم شیک‌تره، هم قدرتی‌تر و هم خطرناک‌تر.

*خیلی ممنونم که در ستون مسیر با خانم نشاط جهانداری که خلبان هستند، گفت‌وگو کردید. من فکر می‌کردم خانم‌ها نمی‌توانند خلبان باشند.

*در زندگی سلام بنویسید که آیا طب سوزنی برای افزایش قد مناسب است؟

*به هیچ‌وجه با حرف‌های مشاور صفحه خانواده درباره تاثیر جراحی زیبایی روی کیفیت رابطه زوج‌ها موافق نیستم. حرف الکی و غیرمنطقی چاپ نکنین. با ۱۰ نفر که چنین کاری را انجام دادند و تاثیرش را دیده‌اند، صحبت کنید و بعد نظر بدهید.

*پسری که این جوری اوت می‌اندازه، واقعا یک استعداده. قطعا در آینده به تیم ملی ما دعوت می‌شه چون ما در سال‌های اخیر روی شروع مجدد، کرنر و اوت برنامه‌ریزی کردیم و بهش نیاز داریم.

*زندگی سلام عزیز تو تنها روزنامه‌ای هستی که من با اشتیاق می‌خونمش. ممنون از مطالب جالبی که چاپ می‌کنین.