



رازهای کوچک خوشبختی

آشنایی با کارهای ساده و راحتی که به زندگی های مشترک جان تازه ای می بخشد

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



زن آهی کشید و گفت: «دیگه هیچ وقت اون روزها بر نمی گرده. روزهای اول زندگی مشترک من همه چیز خیلی خوب بود. کنار همسر من لحظات خوشی داشتیم؛ پارک، سینما، کوهنوردی، مسافرت و... اما می دونین الان چند وقته حتی دو کلمه در ست و حسابی با هم حرف نزدیم؟ رابطه من واقعاً سرد شده.» پرسیدم: «به نظر خودتون چرا رابطه ای که اون قدر عاشقانه شروع شده بود، حالا به این حال و روز در آمده؟» زن کمی در سکوت به فکر فرو رفت و بعد با صدای آهسته گفت: «نمی دونم. شوهرم که صبح تا شب درگیر کار و درآوردن یه لقمه نون حلاله، منم که مشغول بچه داری و کارهای ناتمام و همیشگی خونه. هر کدوم سر مون به یه چیزی گرم شده و از هم غافل شدیم.» لبخند زدم و گفتم: «رابطه، مثل یه گیاه ظریف و شکننده است که به مراقبت و رسیدگی دایمی و روزمره نیاز داره فقط کافیه چند وقتی از این گیاه لطیف غافل بشید تا پژمرده و خشکیده بشه اما از طرف دیگه، خیلی وقت ها هم با کمی رسیدگی و توجه، دوباره زیبایی و طراوت خودش رو پیدا می کنه، می تونیم با کارهای ساده و کوچکی به این گیاه جان دوباره ای بدیم!». در ادامه به کارهای ساده و راحتی که به زندگی های مشترک جان تازه ای می بخشد، اشاره خواهیم کرد.

این مشکل رایج است!

بسیاری از همسران به مشاوران مراجعه می کنند و از روزمرگی، یکنواختی و کسالت در زندگی مشترک خود شکایت می کنند و خبر ندارند که این مشکل تا حد زیادی رایج است و معمولاً با انجام کارهای پیش پا افتاده و کوچک، می توانند به زندگی مشترک خود شادایی و نشاط بیشتری بخشند و شیرینی و مهر و علاقه را دو چندان کنند. اما این راهکارهای ساده چیست؟

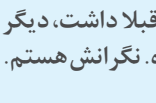
۱ ثابت کنید که به همسر تان توجه دارید

روان شناسان در پژوهش های خود به این نتیجه رسیده اند که وقتی بحث عشق پر دوام به میان می آید، نکات ریز و به ظاهر کم ارزش، اهمیت می یابد. به طور مثال، رفتارهای جزئی روزانه که نشان می دهد شما به همسر خود توجه دارید و برای او ارزش قائل هستید، گاهی تأثیر شگرفی بر کیفیت رابطه شما می گذارد. مثلاً آوردن یک نوشیدنی گرم مثل چای یا قهوه برای همسر، رفتاری است

نگران دختر ۱۴ ساله ام هستم که ذوق و شوق ندارد



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی



پدری هستم که دخترم از چند وقت پیش، ذوق و شوقی را که قبلاً داشت، دیگر ندارد. ۱۴ ساله است و به نظر، تمرکزش را هم از دست داده. نگرانش هستم. این تغییر رفتار رفتاری اش مهم است و نیاز به درمان دارد یا نه؟



این که یک پدر، حواس اش به حالات روانی دخترش باشد، اتفاق خوبی است و از بسیاری آسیب های اجتماعی پیشگیری خواهد کرد. گوشه گیری ها، نوسانات خلق و خو و دیگر تغییرات رفتاری بخشی از روند طبیعی بلوغ است اما گاهی این ویژگی های می تواند نشانگر ارتباط بلوغ با افسردگی باشد. در ادامه نکاتی در این باره مطرح می شود.

رفتار پر خاشگرانه با او نداشته باشید

اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه ای است که مشکوک هستید به این که ممکن است افسرده شده

باشد، یا پزشک مشورت کنید. خانواده می تواند پناه خوبی برای یک نوجوان افسرده باشد. با فرزندتان مهربان باشید و او اجازه دهید احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم با نوجوان تان به شما این امکان را می دهد که در همان مراحل اولیه افسردگی از حال او با خبر شوید و بتوانید سریع تر اقدام کنید. علایم افسردگی در نوجوان تان نباید شمارا ناراحت کند و مهم تر این که رفتار پر خاشگرانه با او نداشته باشید.

به درد دل هایش گوش کنید

از نصیحت کردن، فرمان دادن و دعوا کردن

خانه تکانی اسباب بازی ها!

خانه تکانی بدون سرو سامان دادن به اسباب بازی های بچه های یک کار ناقص است



پولیشی استفاده از ماشین لباس شویی است. برای این کار همه آن ها را در یک کیسه پارچه ای بگذارید و سپس در داخل ماشین لباس شویی قرار دهید. برای اغلب عروسک های پولیشی شست و شوی آرام همراه خشک کردن با دور کند توصیه می شود. بعد از این که عروسک ها را بیرون آورید بهتر است آن ها را در مجاورت باد بگذارید یا از سشوار برای خشک شدن آن ها استفاده کنید. اصول شستن اسباب بازی های باتری دار ابتدا اسباب بازی های باتری دار را خاموش و باتری های آن را خارج کنید. سپس با استفاده از یک دستمال تمیز و مرطوب و کمی صابون مایع سطح بیرونی اسباب بازی را تمیز و لکه ها را پاک کنید و در نهایت با استفاده از یک دستمال خشک مجدد آن ها را تمیز کنید و در مجاورت هوای آزاد قرار دهید. نکته مهم در این قسمت این است که قسمت باتری و سیم های اطراف نباید خیس شود.

و نوعی ابراز علاقه عملی است. همچنین ممکن است زن وقتی همسر خسته از سر کار می رسد، بچه ها را آرام نگه دارد تا همسر کمی استراحت کند، نوشیدنی و غذای مورد علاقه همسر را تهیه کند یا لباس مورد علاقه او را بپوشد، این ها همه رفتارهایی هستند که معنای شخصی دارند و این پیام را به طرف مقابل منتقل می کنند که به تو توجه دارم و حواسم به توست.

۳ وقت اختصاصی داشته باشید

در کشاکش امور روزمره زندگی، بسیاری از اوقات همسران از گذراندن وقت اختصاصی در کنار یکدیگر غافل می شوند. تماشای فیلم مورد علاقه تان در کنار یکدیگر، قدم زدن در پارک، گردش یک روز، بازی های سرگرم کننده، لذت خوردن یک بستنی قیفی دونفره، انجام یک کار مشترک مثل پختن غذا، پاک کردن سبزی یا شستن حیاط، این ها همه کارهایی هستند که شما را به لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک تر می کنند. هرگز اجازه ندهید مشغول شدن بیش از حد به کارهای بیرون از منزل، بچه داری یا رسیدگی به امور خانه، آن چنان شمارا درگیر کند که از گذراندن اوقات اختصاصی در کنار همسر خود غافل شوید. طوری برنامه ریزی کنید که حداقل در هفته یک بار، تمام دغدغه ها را برای چند ساعت کنار بگذارید و در کنار هم وقت بگذرانید و از بودن با یکدیگر لذت ببرید.

۴ شوخ طبعی را در خود پرورش دهید

همه ما به افرادی که شادی و نشاط را در ما ایجاد می کنند، علاقه داریم. اغلب افراد دوست داشتنی، شوخ طبع هستند و به راحتی خنده را مهمان لب های دیگران می کنند. بسیاری از مادر زندگی شرایط سخت و مشکلات ریز و درشتی را تجربه می کنیم. اگر بتوانیم گاهی مسائل را خیلی جدی نگیریم و موضوعی برای خنده پیدا کنیم، می توانیم روایطمان را در مسیری مثبت حفظ کنیم. به خودتان اجازه دهید که همیشه کامل و بی عیب و نقص نباشید تا در عوض، توانایی بیشتری برای سرگرم کردن اعضای خانواده تان داشته باشید. هر اتفاق جالبی که در محل کار شما روی می دهد، هر لطیفه ای که می شنوید یا هر مطلب طنزی را که در صفحات مجازی یا مجلات و کتاب های خوانید به خاطر بسپارید تا برای همسر خود و دیگر اعضای خانواده تعریف کنید. کسی را می شناختم که دفترچه یادداشتی تهیه کرده بود و هر مطلب طنزی را که می شنید یا می خواند در آن می نوشت تا در زمان مناسب برای اعضای خانواده خود بخواند و به این ترتیب، خنده و شادی حلال را به اعضای خانواده خود ارزانی دارد.



قرار و مدار

روز مصرف کمتر نمک

بعضی ها عادت دارن، هنوز غذا رو نمیشیده اند، نمکدون رو برمی دارن و روی غذاشون نمک می زنن. مصرف نمک زیاد، یکی از عوامل ابتلا به بیماری های مختلفه و سلامت افراد رو تهدید می کنه. امروز تلاش کنیم تا کمتر سمت نمکدون برین و...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام با موضوع خرید اینترنتی، مطالب بسیار خوبی نوشته بودید. ما قدیمی ها کمتر با این نوع خرید آشنا هستیم و همیشه یک ترس داریم که کلاهبرداری نباشد. توصیه های تان جالب و کاربردی بود. خداقوت.
* همه زندگی مون شده و سواس، بعدش شما پیشنهاد دادین که برای انتخاب دسر هم سواس داشته باشیم!
* در مطلب بالای صفحه خانواده، عکس ذهن بسته از ذهن باز قشنگ تر بود.
* خرید نوروزی، دل و دماغ می خواد که کرونا، از مون گرفته. دلت خوشه زندگی سلام. مردمی تر باش تا مخاطب هات بیشتر بشن.
* بعد از خوندن قرار و مدار امروز، بکھویادم اومد که باتری های کنترل کولر گازی رو از تابستون در نیاوردم! رفتم و دیدم که متاسفانه ر سوپ داده و برنارفته. نمی شد زودتر چاپ می کردین این مطلب رو؟
* در صفحه سالنمندان از بی احترامی بعضی فرزندان به بزرگتر هایشان هم بنویسید و این که چقدر ناراحت کنند و تا سرفه بار است.
* سلام دار کوب جون، خوبی؟ خسته نباشی؟ می خواستم بگم پنج شنبه همین هفته تولدمه. آگه تولد بیای، خوشحال میشم.

آذر ابراهیمی، ۷ ساله

کشف سرگرمی های خانگی به جای رفتارهای خطرناک در چهارشنبه سوری



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک



سخنگوی سازمان آموزش کشور خبر داد که از ابتدای اسفند تا یکشنبه ۲۴ اسفند، ۲۲۷ نفر بر اثر حوادث ناشی از چهارشنبه سوری مصدوم شده اند و اولین قربانی آن، یک دختر شش ساله بوده که فوت شده است (منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان). هر سال با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال پیش از خوشحالی برای شروع سالی جدید، اضطرابی در دل مردم و به ویژه پدر و مادرها می افتد که چگونه می توانند فرزند خود را در شلوغی های این شب های پر سرو صدای سال در خانه نگه دارند و امنیت جسمانی او را تامین کنند. ذات این جشن با شادی تنیده شده اما گذر سال ها و تحریف مراسم و سنت های معمول آن را به شبی وحشتناک تبدیل کرده است و برخی از افراد به خصوص نوجوانان و جوانان تاوان آن را از دست دادن زیبایی یا نقص عضو خود می پرزدند. در ادامه چند توصیه به والدین در همین باره خواهیم داشت.

ترساندن بچه ها، فایده ای ندارد!

به نظر می رسد سیاست نشان دادن صورت های سوخته و خانه های آتش گرفته که هر سال از تلویزیون در این روزها و شب ها پخش می شود، خاصیت بازدارنده ای ندارد و ما همچنان شاهد رفتارهای خطرناک توسط افراد در سه شنبه آخر سال هستیم. نکته مهم در ابتدا آگاه سازی کودکان و نوجوانان توسط آموزش و پرورش و ارائه راه های منطقی تر و سالم تر برای تفریح کردن است. در غیر این صورت تنها با ممانعت، ترساندن و ارائه نکردن راه حل جایگزین، بعید است که این رفتارهای ضد اجتماعی متوقف شود.

به دنبال تخلیه انرژی شان باشید

سخت گیری بیش از اندازه اشتباه ترین کار ممکن است چرا که فرزندان این قبیل افراد مجبور به پنهان کاری می شوند و نتیجه ممکن است با خرید مواد محترقه به صورت پنهانی با جاسازی آن ها در جیب، کمربند یا زیر مین زمینه خطر بیشتری را فراهم کنند. از طرف دیگر تهیه مواد محترقه و وسایل آتش بازی از دستفروشان ریسک کار را بیشتر می کند و کودکان و نوجوانان در معرض خطر بیشتری قرار می دهد. پس بهتر است به جای پاک کردن صورت مسئله از دوستی و توافقی با فرزند خود وارد شوید. در قدم اول تلاش کنید تا با هم فکری هم، سرگرمی های خانگی و جذاب برای گذراندن ساعت های این شب را کشف کنید. ترجیحاً بازی ها و سرگرمی هایی را انتخاب کنید که انرژی کودک را تخلیه کند و تمایلی برای بیرون رفتن نشان ندهد. شاید خوب به خصوص نوجوانان به این راحتی ها نیست و نمی شود این موضوع را کتمان کرد. در این مواقع، حداقل با یکدیگر به خرید مواد محترقه مجاز اقدام او را در هنگام خرید همراهی کنید. این کار باعث نظارت بیشتر شما می شود و فرزندتان را کمتر در معرض ترقه ها و نارنجک های دست ساز و خطرناک تر قرار می دهد. حتماً فرزندتان را درباره مکان هایی که می تواند وسایل آتش بازی را با نظارت و همراهی کامل شما استفاده کند راهنمایی کنید. مثلاً انتخاب مکان های خلوت و کم رفت و آمد، اجتناب از پرت کردن وسایل منفجره به سوی دیگران، استفاده نکردن از وسایل آتش برای اشتعال بیشتر و قرار ندادن مواد آتش زادر وسایل فلزی و شیشه ای نکات بسیار مهمی هستند چرا که در هنگام انفجار این تکه ها به اطراف پخش می شوند و می توانند آسیب های جدی به افراد نزدیک در آن محیط وارد کنند. امیدوارم با نظارت بیشتر و زیر نظر داشتن رفتارهای فرزندان تان در این روزها و شب های پایانی سال با آرامش بیشتری به استقبال سال نو بروید و از بهار طبیعت، لذت بیشتری ببرید.



زندگی سلام •
دوشنبه
۲۵ اسفند ۱۳۹۹
شماره ۱۸۴۱

خانواده و مشاوره

