



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۲  
۱۲ شوال ۱۴۴۴  
۳ می ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۲۲

## خانواده و مشاوره



چهارشنبه‌های امام رضا (ع)



جوادرستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا (ع) هدیه‌دادن را سبب از بین رفتن کینه و کدورت می‌داند، آن جایی که می‌فرماید: «الهدیۃ تذهب الضغائن من الصدور» (عیون الاخبار الرضا، ج ۲، ص ۷۴). هدیه دل‌ها را به هم نزدیک‌وانس و الفت ایجادمی‌کند و ناراحتی، دلگیری و گلاهی‌ای که از یکدیگر دارند، رفع می‌شود و آن را به فراموشی می‌سپارند. هدیه دادن بهانه‌ای برای برگشتن و وصل دوباره جدایی‌ها یا تحکیم دوستی و محبت در بین زوج‌ها، اعضای خانواده، دوستان و همکاران است. نفس هدیه‌دادن مهم است نه ارزش مالی آن چرا که حکایت از همدلی و در یادو خاطر یکدیگر بودن دارد و جبر آن‌هم در فرهنگ دینی و ایرانی ماسفارش شده است.

## رایج‌ترین علت مشکلات دایمی بین زوج‌ها



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

اعتقاد بیشتر مردم درباره ازدواج و زندگی مشترک داشتن ارتباطی است که هیچ مشکل در آن نیست. همین نظر موجب شده که زن و شوهر همیشه در حال از بین بردن مشکلات باشند حالا هر کدام طبق رای و نظر خود. اگر دقت کنیم زوج‌هایی هستند که سال‌هاست بر سر چند مسئله با هم چالش دارند؛ این‌ها همان مشکلات دایمی و حل‌نشدنی است. خانواده در مان‌گران معتقدند که بخش زیادی از مشکلات زندگی زناشویی دایمی هستند آن‌هم تنها به یک دلیل؛ تلاش برای تغییر دادن دیگری.

### وارد شدن خانواده به یک چرخه معیوب

با آن که بیشتر مشاجرات میان زوج‌ها قابل حل و فصل نخواهد بود اما با این حال همسران دست از تغییر ذهن فرد مقابل بر نمی‌دارند و از این‌رو خانواده راوار دیک چرخه معیوب بی‌پایان می‌کنند. گاهی مشکلات و رفتار فرد مقابل ضربه‌زننده است مثل اعتیاد، فحاشی و... منظور ما در این جا، تفاوت‌های رفتاری و سلیقه‌ای است. ریشه اختلافات زناشویی، تفاوت در سبک زندگی و شخصیت و ارزش‌های اخلاقی در مقایسه با یکدیگر است. اگر همچنان بحث حول چنین مسائلی را با یکدیگر ادامه دهند، اوقات خوش یکدیگر را تلخ می‌کنند و فاصله بین زوج‌ها بیشتر می‌شود.

### چه باید کرد؟

واقعیت این است که هر انسانی دلش می‌خواهد تمام ارکان زندگی طبق میلش باشد. دوست دار دهمه چیز مطابق خواسته‌اش باشد. این حالت ایده‌آل است در حالی که واقعیت خیلی با رویاها متفاوت است. حالا وقتی با تفاوت‌هایی با همسر مان روبه‌رو می‌شویم، بهترین کار باتمام سختی که دار د، این است که فرق‌هایی را که با طرف مقابل داریم، بپذیریم و دوطرف برای هم

احترام قائل شویم و به شادی و رضایت زندگی خود بیفزاییم. ماعوماً در زندگی ذره‌بینی در دست داریم و دنبال عیب‌ها و مشکلات می‌گردیم. بهترین روابط عاطفی زمانی شکل می‌گیرد که هریک از دوطرف به دنبال توجه به زیبایی‌های نقاط قوت زندگی خود باشند و تمرکزشان را از تغییر یا کاهش یا حذف بدی‌های طرف مقابل بردارند. اشتباه دیگر این است که به زور و اجبار تمام تلاش‌مان را صرف هماهنگی همسرمان با خودمان بکنیم یا بر عکس. این در حالی است که راز زیبایی در تفاوت‌ها و سازگاری با وجود تمایز است. پس به جای تلاش کردن برای هماهنگ کردن همسر خود به دنبال سازگاری با تمایزات زندگی باشید. این گونه به استحکام زندگی مشترک خود می‌افزایید و رضایت خاطر خود و همسرتان را فراهم می‌آورید.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* مخاطبی که در ستون ماوشما گفتی که از خبر شو که کننده در باره سبب زمینی سرخ کرده ناراحت شدی، اصلاً ناراحت نباش. همه چیزهای خوشمزه ضرر داره.

\* روز معلم رو به پدر و مادر، پدر شوهر و خواهر شوهر عزیزم تبریک می‌گم. ان شاء... در مسیر آموزش و پرورش استعداد‌های سرزمین‌مان موفق باشید.

سارا

**برگ سبز سواری برپاد SE ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲**  
شماره موتور ۴۹۵۹۸۷۱ شماره شاسی ۴۹۵۹۸۷۱  
NAS411100D3616121 شماره پلاک ۱۱۲ ج ۳۶  
ایران ۷۴ بنام علیرضا محمدزاده سراب مقفود و اعتبار ندارد.

**برگ سبز و سند سواری نی ام و ۵۲۵ مدل ۲۰۰۵ به**  
شماره پلاک ۱۲ ۱۲ ۹۶۳ ط ۹۹ و شماره موتور ۳۷۴۵۳۱۱۵  
WBANA51035CR93947 به نام محمد تقی مافی نژاد  
به شماره ملی ۰۹۴۱۷۶۴۳۱ مقفود و فاقد اعتبار است

**دفترچه مالکیت تراکتور رومانی به شماره موتور ۲۰۰۶۴۶**  
و شماره شاسی ۸۱۶۷۴۹ به نام فاطمه فلاح به شماره ملی ۰۹۱۲۹۷۲۹۲ مقفود شده و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۲۵۴۴

در فرهنگ‌های متمرکز بر زمان یا زمان‌محور رشد کرده‌اند و تمام کارهای زندگی روزمره آن‌ها زمان‌مشخصی دارد، به ساعت بیشتر توجه می‌کنند. در واقع روال زمان‌بندی ما برای انجام دادن کارها چیزی نیست که مادرزادی آن را بلد باشیم بلکه مسئله‌ای است که ما با گذشت زمان باید به آن توجه کنیم.

### تسلیم بر چسب‌های منفی شدن

بیشتر ما برای اولین بار در مدرسه، ارزش و وقت‌شناسی و دیرنکردن را می‌آموزیم چون معمولاً در مدارس تأخیر با جریمه همراه است. با این حال، این دقیقاً همان جایی است که بر چسب‌گذاری‌های منفی برای دیر رسیدن شروع می‌شود. معمولاً دانش‌آموزانی که تأخیر دارند، چنین جملاتی را بسیار می‌شنوند: «توبیلی، زیادی می‌خوابی، خیلی بی‌نظمی و... آن‌ها با تمام این بر چسب‌ها زندگی می‌کنند و بعد شبیه همان چیزهایی می‌شوند که مردم درباره آن‌ها می‌گویند! بنابراین اگر افراد در دوران کودکی همیشه دیر به مدرسه می‌رسند، اصلاً تعجبی ندارد که در بزرگسالی هم همین رویه را ادامه دهند. ممکن است به آن‌ها بر چسب «کسی که همیشه دیر می‌رسد» را زده باشند و در آینده هم این موضوع به حقیقت پیوسته باشد.

### نکاتی برای مدیریت بهتر زمان

فرقی نمی‌کند که دلیل همیشه دیر رسیدن تیپ شخصیتی شما باشد یا عادات، باورها و مشکلات سلامت روان. کسانی که مثل شما مشکل مدیریت زمان دارند و همیشه دیر به محل کار یا قرارهای می‌رسند، می‌توانند با بهره‌گیری از چند روش ساده مشکل خود را حل کنند.

از تقویم یا دفترچه یادداشت استفاده کنید | تقویم، دفترچه و نرم‌افزارهای تلفن‌های همراه برای یادداشت‌برداری و تنظیم زمان، ابزارهای فوق‌العاده‌ای هستند. یک تقویم کاغذی یا دفترچه یادداشت رومیزی را روی میز تحریر یا میز اتاق خواب خود و جایی که همیشه می‌بینید، قرار دهید. خود را عادت بدهید و تمرین کنید که هر روز به این تقویم یا دفترچه نگاه کنید.

نظم داشته باشید | اگر همیشه پیداردن وسایل‌تان دلیل تأخیرتان می‌شود، داشتن نظم و ترتیب به شما کمک بسیاری خواهد کرد. مکانی را برای قرار دادن کلیدها، کیف پول، کفش‌ها و تلفن همراه تعیین کنید. همه چیز را سر جای مخصوص خود بگذارید تا دفعه بعدی که قرار می‌مهم دارید، وسایل را زودتر پیدا کنید.

زودتر از موعد حرکت کنید | پیش از آن که راهی محل کار یا قرار شوید، مسیرهای منتهی به آن جا را بررسی کنید. سعی کنید بفهمید که برای رسیدن به محل مدنظر چقدر زمان نیاز دارید. حالا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان اضافی هم در نظر بگیرید، چون ممکن است به این مدت زمان برای خلاصی از ترافیک نیاز داشته باشید.



## خانم به ۳۵ سال زندگی مشترک مان پشت پا زد

مردی هشت ۵۵ ساله، خانم چند وقتی است که تصمیم به طلاق گرفته. به ۳۵ سال زندگی مشترک مان، حالا که دوتا بچه هم داریم، می‌خواهد پشت پا بزند. به او می‌گویم که این رسمش نیست ولی گوشش بدهکار این حرف‌ها نیست. چه کنم؟



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

می‌زد.

### علت این رفتار را در باید

از واسطه‌های مورد اعتماد ایشان کمک بگیرید. بزرگ‌ترها و ریش سفیدها گاهی می‌توانند کار را خیلی جلو ببرند. تلاش کنید علت این رفتار را بیابید. هیچ اشاره‌ای در پیامک‌تان به دلیل این مسئله نکردید. گاهی توجه در ست، جبران کوتاهی‌های عاطفی، برآوردن نیازهای واقعی، بروز رفتارهای قاطعانه و مردانه و... می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. پس از آرام شدن ایشان در فضایی همدلانه با یکدیگر گفت‌وگو کنید و شنونده خوبی برای‌شان باشید. در گفت‌وگو با ایشان سهم خود را در این ماجرا بپذیرید.

### فرزند ان را در گیر نکنید

با شناختی که از همسرتان دارید، تلاش کنید او را در این مدت با خرید هدیه یا بردن به جاهای خاطره‌انگیز اوایل عقد و ازدواج، خوشحال و خاطره‌روزی‌های خوب زندگی‌تان را در ایشان زنده کنید. فرزند ان بهتر است در این ماجرا، بی‌طرف باشند و رسماً در جبهه پدر یا مادر قرار نگیرند اما می‌توانند از احساس نیازشان به مادر و در صورت ترک زندگی، احساس خلأ و کمبودشان با همسران صحبت کنند. امیدواریم با تلاش و انگیزه‌ای که در شما برای حفظ زندگی وجود دارد، موفق به تغییر تصمیم ایشان شوید اما در هر صورت خوب است از کمک تخصصی یک مشاور خانواده هم بهره ببرید.



## ریشه‌های وقت‌شناسی

این که بعضی افراد همیشه سر کلاس، محل کار، جلسه، قرار ملاقات و... دیر می‌رسند، دلایل روان‌شناسانه دارد



فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

اتفاقات پیش‌بینی نشده، یکی از رایج‌ترین دلایل دیر رسیدن افراد به محل کار و قرار ملاقات‌هاست که از کنترل فرد خارج است. اما دیر رسیدن عاداتی است که انگار بعضی‌ها نمی‌توانند آن را از سرشان بیندازند و همه ما اشخاصی را می‌شناسیم که انگار هرگز وقت‌شناس نیستند. «هوگو اسپایرز»، استاد علوم شناختی اعصاب در یونیورسیتی کالج لندن و از نویسندگان مقاله‌ای در همین باره گفته است: «احتمالاً سازوکاری در مغز هست که موجب می‌شود برخی افراد دیر به جلسات و قرارها برسند زیرا زمان رسیدن را کمتر از وقتی که واقعاً طول می‌کشد تا برسند، در نظر می‌گیرند.» اما آیا می‌توان از منظر روان‌شناسی دلیل دیر کردن همیشه‌گی این افراد را پیدا کرد؟ بله، در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

### ۱ وظیفه‌شناسی کمتر

شخصیت افراد در دیر رسیدن‌شان به جا‌های مختلف نقش دارد. در برخی ویژگی‌های خاص شخصیتی مانند وظیفه‌شناسی کمتر، می‌تواند موجب شود برخی افراد کارهایی را که از قبل برایشان برنامه‌ریزی کرده بودند، یادشان برود. همچنین خوش‌بینی، سطح پایینی از اعتماد به نفس، ناتوانی در مدیریت هیجانات و... می‌تواند بر داشت ما از گذشت زمان را تغییر دهد.

### ۲ مشکلات روحی افراد

بعضی اشخاص به دلیل مشکلات روحی یا وضعیت نامناسب عصبی، وقت‌شناس می‌شوند و دیر می‌کنند. کسانی که از اضطراب بالایی رنج می‌برند، اغلب حاضر نیستند با بعضی چیزها روبه‌رو شوند بنابراین دیرتر به محل مدنظر می‌روند. کسانی که عزت نفس کافی ندارند اغلب به توانایی‌های خود شک دارند. همین سبب می‌شود که وقت زیادی را برای بررسی کارهای خود خرج کنند. افسردگی هم اغلب با کمبود انرژی همراه است و در

## بازی‌های رایانه‌ای مفید تر است یا اسباب بازی‌های سنتی؟

با وجود بازی‌های رایانه‌ای و تلفن‌های همراه، دور کردن کودکان مبهوت از صفحه‌نمایش هر روز دشوارتر می‌شود. با اوج گرفتن پیشرفت فناوری، این ذهنیت در برخی والدین وجود داشت که توانایی کار کردن با ابزارهای هوشمند مانند رایانه نسبت به اسباب‌بازی‌های سنتی، برای تقویت هوش کودکان مفیدتر است. یک شرکت تولیدکننده اسباب‌بازی به سراغ پژوهشگران حوزه سلامت کودکان رفت تا از آن‌ها بپرسد چه اسباب‌بازی برای کودکان مفیدتر است؟



### کاهش مهارت‌های ارتباطی

به دلیل اسباب‌بازی‌های مدرن به نظر می‌رسد اسباب‌بازی‌های سنتی تأثیر مثبتی بر ارتباط بین والدین و نوزادان دارند. یک مطالعه بررسی کرده است که آیا نوع اسباب‌بازی، تأثیری بر ارتباط والدین با نوزاد دارد یا خیر. نتایج نشان داد که اسباب‌بازی‌های الکترونیکی باعث تبادل کلمات کمتر بین کودکان و والدین است. بازی با بسیاری از اسباب‌بازی‌های سنتی، دارای محتوای تعاملی و مهارت‌های اجتماعی، مانند برقراری ارتباط و رعایت نوبت است. کودکان هنگام بازی با یکدیگر، سازش، به اشتراک گذاشتن و همکاری و نیز روش‌های توسعه مهارت‌های زبانی و ارتباطی خود را می‌آموزند.

### بهبود توانایی‌های شناختی با جورچین



اسباب‌بازی‌های سنتی مانند جورچین و بلوک‌های چوبی، فرصتی برای تحریک رشد شناختی فراهم می‌کنند. بسیاری از آن‌ها شامل نوعی بازی‌سازنده‌اند که از طریق تشخیص اعداد، حروف و شکل‌ها، مهارت‌های ریاضی، سوادآموزی یا تخیل و داستان‌گویی را در کودک حمایت و تقویت می‌کنند.

### تفکر خلاقانه و پیوند خانوادگی

استفاده از اسباب‌بازی‌های سنتی همچنین به خلاقیت و بازی‌آزادانه‌تر کمک می‌کند که در آن، کودکان با اسباب‌بازی‌ها و دیگر لوازم اضافی برای خلق صحنه‌های تخیلی استفاده می‌کنند. بارها دیده‌اید که کودکان با نوب‌ها ظروف آشپزخانه به چشم اسباب‌بازی نگاه می‌کنند. در این نوع بازی، هر بخش خانه یا محیط اطراف می‌تواند به منزله بخشی از بازی، به دنیای کودک اضافه شود. در ضمن اسباب‌بازی‌های سنتی، شرایطی ایده‌آل را برای بازی‌های تعاملی بین والدین و مراقبان یا کودکان فراهم می‌کنند. این موضوع می‌تواند به ایجاد روابط و پیوند بین مراقبان و کودک کمک‌کننده و احساس امنیت و رفاه بیشتری را برای کودک فراهم خواهد کرد.

برای نوشتن این مطلب از «ایندپندنت» کمک گرفته شده است