



خوانش کتاب
«تصال برقرار است»

افکار غلط را
کشف کنید...!



تجربه‌های
مادر صفر کیلومتر!

اولین ساعات به
دنیا آمدن دل‌بندتان
چطور می‌گذرد؟



۹۰ درصد زنان
پس از طلاق ازدواج نمی‌کنند

طلاق
مانع بزرگ
ازدواج



آموزش‌نامه‌المذنبین
شبه ۳۰ دی ۱۳۹۶
شماره ۴
صفحه ۲ جمادی‌الاول ۱۴۳۹ | ۲۰ ژانویه ۲۰۱۸

آیا برایتان پیش آمده است
که فرزندتان بد اخلاقی و
بدقلقی کند؟ یا بهانه‌گیری
کند و مرتب غر بزند؟ در
چنین شرایطی چه می‌کنید؟
آیا می‌توانید بر خودتان
مسلط باشید؟



وقتی بچه‌ها بد اخلاقی و بهانه‌گیری می‌کنند، چه کنیم؟

شکلات تلخ

تصویر: سارا زهره الفطی

وقتی بچه‌ها بد اخلاقی و بهانه‌گیری می‌کنند، چه کنیم؟

شکلات تلخ

ش. شجاعی

آیا برایتان پیش آمده است که فرزندتان بد اخلاقی و بدقلقی کند؟ یا بهانه‌گیری کند و مرتب غر بزند؟ در چنین شرایطی چه می‌کنید؟ آیا می‌توانید بر خودتان مسلط باشید و اوضاع را مدیریت کنید یا این که عصبانی می‌شوید و شما هم بد اخلاقی می‌کنید؟ تحمل بد اخلاقی و بهانه‌گیری کودکان می‌تواند برای هر پدر و مادری سخت و طاقت‌فرسا باشد. اما نگران نباشید. در کارگاه این هفته ۱۰ راهکار کاربردی برایتان آورده‌ایم. پنج نکته اول به شما کمک می‌کند تا بد اخلاقی‌های گاه و بیگاه فرزندتان را مدیریت کنید و پنج نکته دوم به شما کمک می‌کند تا فرزندانی خوش‌اخلاق‌تر داشته باشید. پس با ما همراه شوید.



بچه‌های متفاوت

اولین نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که بچه‌ها با هم فرق دارند. بعضی بچه‌ها خوش‌اخلاق‌تر هستند و دیرتر تحریک می‌شوند، ولی بعضی دیگر از بچه‌ها کلاً سخت‌تر هستند، زود ناراحت می‌شوند و دیر آرام می‌گیرند. پس اگر در اطرافیان‌تان بچه‌ای دارید که به همه چیز می‌خندد و به ندرت بد اخلاقی می‌کند، فرزندتان را با او مقایسه نکنید یا به مهارت فرزندپروری خودتان شک نکنید. زیرا این مقایسه روی رفتار شما با فرزندتان تأثیر منفی می‌گذارد. به جای مقایسه کردن، سعی کنید روحیات و ویژگی‌های فرزند خودتان را شناسایی کنید و رفتار مناسب را انجام دهید.

کشف علت

۱ اگر احساس می‌کنید که فرزندتان مدتی است بد اخلاقی می‌کند، سعی کنید علت بد اخلاقی او را کشف کنید. با او گفت‌وگو کنید. از او بپرسید که علت ناراحتی و بد اخلاقی‌اش چیست. سعی کنید با دقت و با تمام توجه به حرف‌هایش گوش کنید تا بتوانید علت ناراحتی‌اش را بفهمید. گاهی ممکن است بچه‌ها نتوانند خیلی واضح و مستقیم علت ناراحتی‌هایشان را بیان کنند، ولی وقتی کودک مدتی بد اخلاقی می‌کند حتماً موضوعی باعث تحریک و ناراحتی او شده است. این شما هستید که باید با دقت گوش کنید و با استفاده از زیرکی و توجه خودتان متوجه شوید عاملی که باعث آزار و ناراحتی کودک شده است، چیست.

حذف عامل ناراحتی کودک

۲ بعد از این که متوجه شدید عامل محرک چیست، سعی کنید آن را برطرف کنید. در بسیاری از موارد حذف عاملی که باعث ناراحتی کودک شده، به‌خودی‌خود باعث بهبود اخلاق کودک می‌شود؛ مثلاً اگر فرزندتان در محیط مدرسه یا با دوستش مشکلی پیدا کرده است، به او کمک کنید تا مشکلش را حل کند. یادتان باشد اگر عامل آزار را از میان برندارید، تلاش شما برای بهبود روحیه و اخلاق فرزندتان بی‌فایده خواهد بود.

گفت‌وگو و حل مسئله

۵ به فرزندتان یاد بدهید که به جای بد اخلاقی کردن و بهانه‌گیری، درباره مشکلات خودش صحبت کند و یاد بگیرد چگونه مشکلش را حل کند. وقتی فرزندتان بتواند با دیگران گفت‌وگو کند و راه و روش حل کردن مشکلات خودش را یاد بگیرد، دیگر نیازی ندارد که با بد اخلاقی برای رسیدن به خواسته‌هایش اقدام کند؛ مثلاً به فرزندتان یاد بدهید که اگر نیاز به بازی و تفریح دارد به جای بهانه‌گیری کردن، مستقیم خواسته‌اش را با شما در میان بگذارد و مثلاً به شما بگوید: مامان بیا با هم بازی کنیم.

وقت بگذارید

۶ اگر می‌خواهید فرزندانی خوش‌اخلاق داشته باشید، باید برای آن‌ها وقت بگذارید. وقت گذاشتن برای فرزندتان، چیزی بیشتر از رسیدگی کردن به امورات عمومی و روزانه آن‌هاست. بسیاری از والدین امورات روزانه و عمومی کودکان مثل غذا، نظافت و رسیدگی به تکالیف را انجام می‌دهند، ولی بسیاری از والدین وقت بیشتری را به فرزندشان اختصاص نمی‌دهند. سعی کنید در هر روز زمانی را برای فرزندتان اختصاص دهید. با او صحبت کنید. از او بخواهید اتفاقات جالب آن روز را برای شما تعریف کند. با او بازی کنید و نقاشی بکشید و خلاصه برای او مایه بگذارید.

کسالت روزافزون

۷ در این دوره و زمانه به علت مشغله زیاد والدین و زندگی شهری، خیلی وقت‌ها کودکان از نبود فعالیت‌های جذاب رنج می‌برند و تجربه همین کسالت باعث بسیماری از بد اخلاقی‌های آنان است. تجربه نشان داده است وقتی والدین برنامه‌های جذاب و مفرح برای فرزندانشان می‌گذارند، شاهد بهبود روحیه و اخلاق آن‌ها هستند. پس فراموش نکنید هر چقدر هم که کار و مشغله دارید به عنوان والد وظیفه دارید زمینه فعالیت‌های متناسب با سن و علائق فرزندتان را فراهم کنید. این کار به فرزندتان کمک می‌کند تا خوشحال‌تر و خوش‌اخلاق‌تر شود.

مهرورزی

۸ یادتان باشد محبت کردن و مهرورزی باعث احساس آرامش، رضایت و خوش‌اخلاقی در اعضای خانواده می‌شود. پس اگر دوست دارید فرزندانی خوش‌اخلاق داشته باشید، تا می‌توانید محبت خود را به آن‌ها ابراز کنید. درست است که همه پدر و مادرها بچه‌های خود را دوست دارند، اما گاهی وقت‌ها پدر و مادرها نمی‌توانند محبت خودشان را به‌خوبی به فرزندانشان ابراز و آن‌ها را سیراب کنند. برای این که بدانید شما در این زمینه چطور هستید، با خودتان فکر کنید آیا در هر روز محبت خودتان را به فرزندتان ابراز می‌کنید؟ آیا او را در آغوش می‌گیرید و نوازش می‌کنید؟ آیا با محبت با او گفت‌وگو می‌کنید و به او ابراز علاقه می‌کنید؟ اگر احساس کردید ابراز علاقه و محبت شما به فرزندتان کم است، مدتی تمرین کنید تا بتوانید ضعفان را برطرف کنید. سپس خودتان نتیجه شگفت‌انگیز آن را مشاهده خواهید کرد.

الگوی خوش اخلاق

۹ اگر دوست دارید فرزندانی خوش‌اخلاق داشته باشید، اول بررسی کنید و ببینید آیا خودتان خوش‌اخلاق هستید؟ اگر شما بد اخلاق و بدقلق باشید و مدام برای هر چیزی در خانه بهانه‌گیری کنید و با بقیه اعضای خانواده بد اخلاقی کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که بچه‌هایی خوش‌اخلاق داشته باشید. متأسفانه بعضی والدین به خودشان حق می‌دهند که بهانه‌گیری کنند، ولی انتظار دارند که فرزندانشان این‌طوری نباشند. یادتان باشد که شما الگوی فرزندتان خود هستید و بچه‌های شما با دیدن رفتار شما بسیاری از چیزها را یاد می‌گیرند. پس اول برای بهبود اخلاق خودتان تلاش کنید و مطمئن باشید که اخلاق فرزندانتان هم بهتر خواهد شد.



اگر دوست دارید فرزندانی خوش‌اخلاق داشته باشید، اول بررسی کنید و ببینید آیا خودتان خوش‌اخلاق هستید؟ اگر شما بد اخلاق و بدقلق باشید و مدام برای هر چیزی در خانه بهانه‌گیری کنید و با بقیه اعضای خانواده بد اخلاقی کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که بچه‌هایی خوش‌اخلاق داشته باشید.

کمک مشاور

۱۰ در پایان اگر مشاهده کردید که با رعایت همه این موارد، باز هم اخلاق فرزندتان بهتر نشد یا اگر بد اخلاقی فرزندتان خیلی شدید است و همراه با آسیب زدن به خودش یا دیگران یا وسایل است، بهتر است از مشاوره متخصص در امور کودکان کمک بگیرید، زیرا ممکن است برطرف کردن چنین شرایطی نیاز به مداخله حرفه‌ای داشته باشد.



بسیاری از مردم با کوچک‌ترین مشکلی که در روابط خانوادگی به وجود می‌آید، قافیه را می‌بازند. به این معنی که فکر می‌کنند دنیا به پایان رسیده، اما در واقع این طور نیست: «خانواده‌ها با دیدن مشکل به این فکر می‌افتند که: «کاش با این خانواده وصلت نمی‌کردیم» یا «موقعیت‌های بهتری داشتیم» و خود را متضرر می‌بینند. این باور، بزرگ‌ترین مانع برای حل مشکلات پیش‌روست، بهتر است بپذیرید هر بیوندی، ناراحتی و مشکلاتی دارد.»

خوانش کتاب «اتصال برقرار است»

افکار غلط را کشف کنید

الهام صالح
از دواج و تشکیل خانواده، مسیر جدیدی در آن ندارد. افراد، اطلاعات خود را در مورد این معلوم نیست خودشان عملکرد موفقی در زندگی دیگر مفید بوده، در زندگی پس باید با آگاهی بیشتر درباره مسائل ازدواج از همین مسائل مهم است.



برای بهتر شدن روابط بهتر است «حق به جانب بودن» را کنار بگذارید

هیجان مغرب

وجود مشکلات در هر خانواده و در هر رابطه‌ای کاملاً طبیعی است، اما باید بدانیم با این مشکلات چطور برخورد کنیم. کوتاه‌ترین پاسخ این است که باید هیجان‌ها را از خود دور کنیم، اما این هیجان‌ها چه هستند؟
خشم، هیجان مغربی است که به رابطه‌ها صدمه می‌زند: «خشم، واکنش طبیعی در برابر ناکامی است، به عبارتی، ما هنگامی عصبانی می‌شویم که طرف مقابلمان طبق میل ما رفتار نکند و به هر میزان ما دچار خودبینی باشیم، خشم و ناکامی بیشتری تجربه خواهیم کرد.»
شاید به ذهنتان نرسد، اما هیجان مغرب دیگری که در روابط وجود دارد، اضطراب است: «اضطراب نیز مانعی دیگر در حل و فصل اختلاف است. کسی که مضطرب است با درون ریختن ناراحتی‌ها فرصت گفت‌وگو را از دست می‌دهد. ترس باعث می‌شود ما رفتاری ساختگی داشته باشیم.»
برای بهتر شدن روابط بهتر است «حق به جانب بودن» را کنار بگذارید: «حق به جانب بودن، راه حل مشکل را مسدود می‌کند. تا زمانی که تنها به خانواده و فرزند خود حق می‌دهید، راه شنیدن مشکل را بسته و نخواهید توانست مشکل را دریافته و در مسیر حل آن قدم بگذارید.»

وجود مشکلات در هر خانواده و در هر رابطه‌ای کاملاً طبیعی است، اما باید بدانیم با این مشکلات چطور برخورد کنیم. کوتاه‌ترین پاسخ این است که باید هیجان‌ها را از خود دور کنیم، اما این هیجان‌ها چه هستند؟

خشم، هیجان مغربی است که به رابطه‌ها صدمه می‌زند: «خشم، واکنش طبیعی در برابر ناکامی است، به عبارتی، ما هنگامی عصبانی می‌شویم که طرف مقابلمان طبق میل ما رفتار نکند و به هر میزان ما دچار خودبینی باشیم، خشم و ناکامی بیشتری تجربه خواهیم کرد.»

کشف افکار غلط

من حرف نزنم!»، «فقط دوست دارد ایراد بگیرد!»، «می‌نشیند و رفتار من را زیر ذره‌بین می‌برد.»
حذف این جملات با تمرین اتفاق می‌افتد: «هر دفعه که قرار است مادر و پدر همسرمان را ببینیم، ذهنمان را از رفتارها و حرف‌های آن‌ها پاک کنیم. هر بار فکر کنیم اولین باری است که آن‌ها را می‌بینیم.»
یک راه حل بسیار خوب هم نوشتن افکار و کشف خطاهای شناختی است. برای این کار لازم است ابتدا ببینید چه چیزی شما را ناراحت کرده، بعد فکر پشت این احساس را کشف کنید و در نهایت درست یا غلط بودن آن را بسنجید. یک جدول چهارستونه با این موضوعات به شما کمک می‌کند:

- افکار خودکار (گفت‌وگوهای درونی)
- چقدر به درستی فکرم اعتقاد دارم؟
- خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی من کدام‌اند؟
- آیا فکر بهتری را می‌توانم جایگزین کنم؟

۲ حتماً برای شما هم پیش آمده: خیلی وقت‌ها ناراحت و آزرده‌خاطر هستیم، اما علت دقیق این موضوع را نمی‌دانیم. مشکل از دو حالت خارج نیست: «حالت اول مربوط است به نحوه اندیشه و باور شما یا طرف مقابل که می‌تواند منطقی باشد یا غیرمنطقی. حالت دوم به الگوهای ارتباطی برمی‌گردد.»
در هر صورت، بهترین راهکار این است که: «فکار غلط خود را کشف کنید!»
کار خیلی سختی نیست: «هنگامی که مشکل را دریافتید، جست‌وجو کنید ببینید آیا مشکل حاضر به انتظارها و اندیشه‌های غلط شما مربوط نمی‌شود. سخت‌ترین کار برای حل مشکل این است که ما به خودمان نیز توجه کرده و دائم انگشت اشاره را متوجه بیرون نکنیم.»
لازم است این جمله‌ها را از ذهنتان پاک کنید: «امکان ندارد حرفی بزنم و مادرت برخلاف حرف

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

منم هستم...!

نویسنده: منصوره گلی، کارشناس: حمیده غفاریان | قرار بود شب به یک مهمانی خانوادگی بروند. «مهناز» جلوی آینه ایستاده بود. برای آخرین بار به خودش نگاهی کرد تا مطمئن شود که برای مهمانی آن شب آماده است. نگرانی واضحی در چهره خودش دید برای همین سعی کرد آن را پشت لبخندی مصنوعی پنهان کند، اما نمی‌توانست جلوی عبور این فکر را هم از ذهنش بگیرد که «حمیده» باز هم مثل همیشه در جمع، او را تنها به حال خودش رها خواهد کرد.
مسیر رسیدن به آن‌جا در سکوتی که بین‌شان بود، طی شد. تقریباً همه مهمان‌ها رسیده بودند. مهناز آخرین احوالپرسی‌ها را انجام داد و با امیدواری منتظر ماند تا همراه حمید جایی برای نشستن انتخاب کنند، اما سرش را که چرخاند متوجه شد حمید مثل همیشه بدون او جایی برای نشستن کنار یکی از مردهای خانواده پیدا کرده است. مهناز نگاهی به اطراف انداخت و میلی خالی در گوشه‌ها دید و همان‌جا را برای نشستن انتخاب کرد. سعی کرد تنهایی‌اش را با زیر نظر گرفتن رفتار بقیه فراموش کند. سرش را به سمت راست خودش چرخاند. چشمش به برادر حمید و همسرش افتاد.
طبق معمول کنار هم نشسته و مشغول صحبت بودند. با خودش فکر کرد آن‌ها که در یک خانواده بزرگ شده‌اند، چطور می‌شود که رفتارشان این قدر متفاوت است. او هم چنان غرق در افکارش بود که متوجه شد وقت خوردن شام است.
دیگر می‌دانست نمی‌تواند امیدی به این داشته باشد که سر میز شام کنار حمید بنشیند. حمید خیلی دیرتر از بقیه خودش را به میز شام رساند و اولین جایی را که می‌توانست برای نشستن انتخاب کرد. مهناز همان طور که مشغول کشیدن غذا شد ناخودآگاه نگاهش روی برادر حمید ماند که داشت برای همسرش غذا می‌کشید. ناخودآگاه نگاهش به سمت حمید چرخید، اما او مثل همیشه بدون هیچ توجهی به او، مشغول خودش بود.



زن:

چرا همسر من نمی‌تواند مثل بقیه مردها وقتی در یک جمع دوستانه قرار داریم مثل بقیه رفتار کند؟ چرا همیشه با فاصله از من قرار دارد؟ چه اشکالی دارد که ما هم مثل بقیه کنار هم بنشینیم. چرا کمی سعی نمی‌کند هوای من را داشته باشد. این همه بی تفاوتی یعنی این که رابطه ما برایش بی‌اهمیت است.





شنبه ۳۰ دی ۱۳۹۶
۲ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۲۰ ژانویه ۲۰۱۸
www.qudsonline.ir

باید از جانبداری پرهیز کنید، «اتلاف‌ها و هم‌دستی‌های بیمارگونه این قدرت را دارند که زندگی را به نابودی بکشانند. وقتی مرد خانواده به حمایت از خواهر و برادرهای خویش ادامه داده، به طوری که از زندگی خویش غافل می‌شود یا وقتی زنی برای تصمیم‌گیری زندگی‌اش به مادر و خانواده‌اش توسل می‌جوید، نشانگر اتلاف‌هایی است که در صورت حل نکردن آن می‌تواند زندگی‌اش را تلخ کند.»



توقف جانبداری

۳ برای بهبود شرایط، راه‌های بیشتری هم وجود دارد که با تمرین کردن روی هر یک از آن‌ها به نتایج موفقیت‌آمیزی می‌رسید.
یکی از راه‌ها این است که: «خودتان را از اتلاف‌های غلط، بیرون بکشید.»
این جمله قلمبه‌سلمه، نگران‌تان نکند. معنای ساده جمله این است که باید از جانبداری پرهیز کنید: «اتلاف‌ها و هم‌دستی‌های بیمارگونه این قدرت را دارند که زندگی را به نابودی بکشانند. وقتی مرد خانواده به حمایت از خواهر و برادرهای خویش ادامه داده، به طوری که از زندگی خویش غافل می‌شود یا وقتی زنی برای تصمیم‌گیری زندگی‌اش به مادر و خانواده‌اش توسل می‌جوید، نشانگر اتلاف‌هایی است که در صورت حل نکردن آن می‌تواند زندگی‌اش را تلخ کند.»
توقف جانبداری و حمایت، اولین قدم برای رفع مشکل است در هفته‌های پیش هم به این موضوع اشاره کردیم که شفاف کردن مرزها، می‌تواند به استحکام زندگی زناشویی کمک کند. این نکته هم برای حل اختلاف‌ها اهمیت زیادی دارد: «توع مرزها می‌تواند باعث مشکلات شود. دخالت‌ها می‌تواند نشانگر ضعف مدیریت ما در شفاف‌سازی مرزها باشد، با حفظ احترام و به‌دور از خشونت می‌توانید از حریم‌های شخصی‌تان مراقبت کنید.»
باز هم تأکید می‌کنیم که حفظ تعادل در حریم‌های شخصی امری ضروری است: «به همان میزان که دخالت می‌تواند باعث آشفتگی در روابط شود، فاصله گرفتن و بستن مرزها می‌تواند باعث بدرفتاری شود.»



درددل نکن!

۴ کاش شما جزو زوج‌هایی نباشید که درباره اختلاف‌تان با همسران خود صحبت می‌کنید. شاید فکر کنید که این کار درد دل کردن است و به‌نوعی شما را آرام می‌کند یا این که فکر کنید وقتی اختلاف‌هایتان را با همسر، با خانواده در میان می‌گذارید، از راه‌حل‌های آن‌ها کمک می‌گیرید. شاید این پرسش برایتان مطرح شود که چرا نباید در این باره صحبت کنید. **خب، این هم یک جواب کارشناسانه:** «هرگز نباید مسائل و اختلاف‌های خود را بدون اطلاع همسران با خانواده‌های خود در میان بگذارید، زیرا بعد از مدتی شما با همسران آشتی می‌کنید، اما خانواده‌ها هم‌چنان تصور می‌کنند زندگی شما پر از بدبختی و مشکلات است.»
دلیل دیگری هم وجود دارد: «وقتی والدین از زندگی شما باخبر می‌شوند، ناخودآگاه رفتارشان با همسران تغییر می‌کند و حتی زمانی که شما با او آشتی کرده‌اید، این تغییر رفتار ادامه دارد.»
شما که نمی‌خواهید خانواده‌تان رفتار غیرمهربانه با همسران داشته باشند؟ پس مشکلات‌تان را موبه‌مو و با جزئیات برای خانواده تعریف نکنید

حفظ جایگاه‌ها

۵ گاهی با ورود یک عروس به خانواده، خواهر و مادر پسر این‌طور فکر می‌کنند که با آمدن این فرد جدید، جایگاه خود و میزان محبت پسرشان را از دست می‌دهند، اما این‌طور نیست. هر شخص، جایگاه خودش را دارد. این موضوع هم باید برای زوج‌ها روشن باشد، هم برای خانواده‌ها: «این مهارت را در خود به وجود آورید که به همسر و پدر و مادران بقبولانید که هر یک جایگاه خاص خودشان را دارند، اما به عنوان یک قانون روان‌شناختی، باید بپذیریم در زندگی زناشویی با رعایت احترام و حفظ حقوق والدین، سهم بسیار عمده از آن همسر است.»
اگر با این موضوع مشکل دارید یا آن را درک نمی‌کنید، بهتر است قبل از ازدواج آن را با همسر آینده‌تان در میان بگذارید تا بتواند بهتر درباره شما فکر کند.
همسر شما دوست دارد نفر اول زندگی شما باشد، پس این نکات را هم به خاطر بسپارید: «تماس‌های مکرر و طولانی به‌مرور زمان، احساس منفی در همسران ایجاد می‌کند که حضور او در منزل چندان اهمیت ندارد و از سویی زمینه را برای بیان مطالبی که فقط به زندگی خصوصی شما ارتباط دارد، فراهم می‌کند.»

روان‌شناس: مشکل مطرح‌شده در این اتفاق مربوط به توجه رفتاری در روابطه زوجین است. آن‌چه در این مورد لازم به ذکر است توجه به تفاوت برداشت افراد در مورد توجه و اهمیت دادن به دیگران است. به این معنی که افراد متفاوت مدل‌های بروز احساسات و عواطف متفاوتی دارند. یکی از عوامل مؤثر بر این تفاوت رفتار، اختلاف در نوع محیطی است که افراد در آن پرورش یافته‌اند؛ برای مثال ممکن است زن در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که افراد خانواده به‌ویژه پدر و مادر به‌راحتی احساسات خود را نسبت به هم بروز داده و از عباراتی چون «دوستت دارم» به‌راحتی استفاده می‌کنند. در مواقع گوناگون مثل زمان تولد برای هم جشن می‌گیرند و به هم تبریک می‌گویند. در حالی که در خانواده آقا، افراد خانواده چنین رفتارهایی را چندان مناسب نمی‌دانند.
به عنوان راه‌حل برای مقابله با این مشکل آشنایی با مهارت توجه رفتاری می‌تواند مناسب باشد. توصیه می‌شود در صورت مواجهه با این مسئله این‌گونه رفتار کنید:
در گام اول، هم خانم و هم آقا، فهرستی از رفتارهایی که آن‌ها را نماد دوست داشتن می‌دانید، تهیه کنید. در واقع شما باید مصادیق دوست داشتن را نام ببرید. این به شما کمک می‌کند که نیازمندی‌های عاطفی یکدیگر را به‌خوبی بشناسید.
در گام بعدی هر یک از زوجین باید یک روز را به عنوان روز ویژه خود انتخاب کنند. در این روز ویژه هر یک از زوجین باید از بین فهرست علاقه‌مندی‌های همسر خود مواردی را انتخاب کنند؛ برای مثال سه نمونه از آن‌ها را انتخاب کنید. باید سعی کنید آن‌ها را در روز ویژه همسران برایش برآورده کنید. با این شیوه شما به‌راحتی با تفاوت‌های یکدیگر در این زمینه آشنا می‌شوید. هم‌چنین ممکن است در برخی موارد دچار خطاهایی هم بشوید، اما ادامه این روند به برطرف کردن این خطاها نیز به شما کمک می‌کند. توجه داشته باشید که شناخت و کاربرد این مهارت می‌تواند به سهولت رابطه عاطفی بین شما بسیار کمک کند. در برخی موارد زوجین با وجود تلاش برای نشان دادن رفتارهای محبت‌آمیز به یکدیگر به علت عدم شناخت زبان عاطفی طرف مقابل نمی‌توانند به نتیجه مطلوب برسند، شناخت و کاربرد و تکرار این مهارت به این دلیل که شما را با زبان عاطفی همسران به‌خوبی آشنا می‌کند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

مرد:
این رفتارها اصلاً مناسب جمع نیستند. به نظرم برای نشان دادن محبت به کسی می‌توانی از روش‌های دیگری استفاده کنی، نیازی به این رفتارها نیست. آدم بهتر است به جای این رفتارها، محبتش را به شکل عملی به همسرش نشان بدهد.



تجربه‌های مادر صفر کیلومتر! اولین ساعات به دنیا آمدن دل‌بندتان چطور می‌گذرد؟

حمیده زمانی | اگر به من باشد، بهترین لذت دنیا را لحظه به دنیا آمدن نوزاد می‌دانم؛ دقیقاً همان لحظه که نوزاد تازه متولدشده را در آغوشان می‌گذارند و شما نتیجه ۹ ماه بارداری و رنجی را که تحمل کردید، می‌بینید. لحظه‌ای که در خاطر همه مادران دنیا ثبت می‌شود! لحظه‌ای جاودانه! مادر شدن را به شما تبریک می‌گویم و لذت مادری گوارای وجودتان! خودتان را برای روزهای سخت و شیرین آینده آماده کنید.

دل‌بندتان به دنیا آمد، حالا چه کار کنید؟

معمولاً بعد از به دنیا آمدن نوزاد، مادر حدود یک ساعتی به خواب می‌رود و نیاز به استراحت دارد تا تجدید قوایی کند برای شیر دادن و در آغوش گرفتن فرزندش! حتماً بعد از زایمان استراحت کنید و نگران فرزندتان نباشید. اگر نیاز به نوشیدنی دارید از پرستار یا همراهان درخواست کنید تا در اختیارتان بگذارد. معمولاً جای نابت داغ می‌جسبد! خیالتان راحت، تا شما چرتی بزنید و جایی بنشینید، کارهای مربوط به نوزادان هم تمام شده است. بعد از تولد و جدا کردن بند ناف و ساکشن دهان و بینی، تست‌های آپگار را برای نوزاد انجام می‌دهند (در پانویس برایتان بیشتر درباره تست آپگار می‌گویم). نوزاد را با پارچه تمیز می‌کنند؛ البته قدیم‌ترها نوزاد را می‌شستند که الان این کار را انجام نمی‌دهند و گاهی توصیه می‌کنند تا یک هفته اول نوزاد را حمام نبرید چرا که موم سفید که روی پوست نوزادان است، دانه‌های چربی‌ای هستند که اثر محافظتی دارند. بنابراین حداقل تا شش ساعت بعد از تولد فکر شست‌وشوی نوزاد را از سرتان بیرون ببرید. این دانه‌های چربی باعث می‌شوند که دمای بدن نوزاد حفظ شود و دمای بدنش پایین نرود. حالا شاید درک کنید که چرا قدیمی‌ها نوزاد را بعد از هفت یا ۱۰ روز یا بعد از افتادن نافش حمام می‌بردند.

تق، تق، تق، مامان من آمدم!

تقریباً بعد از یک ساعت نوزاد را برای شیر خوردن پیش شما می‌آورند. برخی از بیمارستان‌ها نوزاد را در کات (تخت محافظه‌دار شیشه‌ای) و بعضی‌ها دیگر در یک تخت نوزاد بدون محافظه می‌آورند. حالا دیگر شما کمی جان گرفته‌اید و نوزادان هم برای شیر خوردن آماده است. دل‌بند کوچولویتان را در آغوش شما می‌گذارند و پرستار اتاق شیردهی برای آموزش‌های لازم نزد شما می‌آید. پرستار به شما طریقه شیر دادن را توضیح می‌دهد و ویدیویی تصویری از نحوه مکیدن نوزاد و روش صحیح شیردهی را برای شما نمایش می‌دهد. یادتان باشد یکی از مهمترین وظایفی که باید از روز اول به‌خوبی انجامش دهید، شیردهی به دل‌بندتان است. برای این که بتوانید خوب شیر بدهید، خوب به توضیحات پرستار گوش کنید. توضیحات را عملی جلوی او انجام دهید تا ایراد کارتان را بگیرد و در صورتی که سؤالی برایتان پیش آمد حتماً او را بپرسید. خجالت را کنار بگذارید. او وظیفه‌اش این است که برای شما کامل و جامع درباره روش صحیح شیردهی توضیح دهد و در این کار کمکتان کند. معمولاً در روزهای اول حالت خوابیده بهترین روش برای شیر دادن به نوزاد است چرا که مادر به دلیل بخیه‌ها و وضعیت جسمانی‌اش به‌راحتی نمی‌تواند بنشیند و درد دارد، پس حالت خوابیده را حتماً با کمک پرستار شیردهی امتحان کنید و یاد بگیرید. پرشورهای مربوط به شیردهی را بگیرید و اگر نیاز به کتاب یا کلیپ داشتید حتماً از همسران یا هر کسی که با او راحتید بخواهید تا برایتان تهیه کند. نوزاد تازه متولدشده معمولاً هر دو ساعت یک‌بار باید شیر کامل بخورد. شیر کامل به معنای این است که هر وعده حدود یک ربع طول می‌کشد تا سینه‌اش از شیر خالی شود، بنابراین باید صبور باشید و با آرامش و خیال آسوده این کار را انجام دهید. ادامه دارد...

تقریباً بعد از یک ساعت نوزاد را برای شیر خوردن پیش شما می‌آورند. برخی از بیمارستان‌ها نوزاد را در کات (تخت محافظه‌دار شیشه‌ای) و بعضی‌ها دیگر در یک تخت نوزاد بدون محافظه می‌آورند.

پانویس: تست آپگار یک دقیقه پس از زایمان و برای بار دوم پنج دقیقه پس از زایمان انجام می‌شود. نمره‌های این تست از یک تا ۱۰ متفاوت است و ۱۰ سالم‌ترین حالت محسوب می‌شود. در این تست این عوامل ارزیابی می‌شود: تلاش تنفسی، ضربان قلب، تون عضلانی، بازتاب‌های عصبی (رفلکس‌ها) و رنگ پوست. عدد کمتر از پنج بیانگر آن است که نوزاد برای تطبیق یافتن به زندگی در محیط جدید نیاز به کمک دارد.

باید در روش صحبت کنیم

لط

د

زندگی هر فرد است؛ مسیری که اطلاع چندانی درباره آن موضوع از اطرافیان دریافت می‌کنند، اطرافیان که زندگی زناشویی دارند یا نه. علاوه بر این شاید روشی که کسی شما کاربردی نداشته باشد و اوضاع را خراب‌تر کند، هیچ تصمیم بگیرد. برقراری ارتباط با خانواده همسر، یکی





شبه ۳۰ دی ۱۳۹۶
۲ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۲۰ ژانویه ۲۰۱۸
www.qudsonline.ir

چشم‌ها را باید شست

به گفته آمار، در جامعه ما به‌ازای سه تا پنج ازدواج، یک طلاق رخ می‌دهد. این مسئله نشان می‌دهد که طلاق قسمتی از واقعیت زندگی ما است. تعدادی از افراد در سنین جوانی یا اوایل میانسالی مطلقه شده و در نهایت این افراد بخش قابل توجهی از جمعیت جامعه را به خود اختصاص می‌دهند. به گفته کارشناسان در بسیاری از خانواده‌ها انتخاب گزینۀ طلاق برای زوج‌ها تنها راه نجات است و راه دیگری ندارند. با همه این‌ها ادامه زندگی پس از جدایی هم‌چنان برای زنان مطلقه با مصیبت‌های فراوانی همراه است و طلاق خط پایانی بر رنج‌هایشان نیست. در شرایط کنونی امکان ازدواج برای دختران هم محدود شده است، طبیعی است که این محدودیت برای زنانی که برای دومین بار تمایل به ازدواج دارند، بیشتر می‌شود. به گفته کارشناسان در جامعه ما بین ازدواج دختر و پسر تفاوت‌های متعدد وجود دارد، شاید در آینده این فرهنگ اصلاح شود؛ برای مثال هنوز در جامعه ما درخواست ازدواج از سوی دختران چندان پسندیده نیست و دختران باید در انتظار خواستگار بمانند و اگر خواستگار نداشته باشند، باید تجدید را بپذیرند. براساس فرهنگ جامعه فرد نمی‌تواند مرد مورد علاقه‌اش را انتخاب کرده یا به وسیله فضای مناسب حق ازدواج داشته باشد. بدون شک برای کاهش این مشکلات نیازمند شست‌وشویی اساسی در دیدگاه سنتی جامعه هستیم.



تمرین آینده

سید ضیاءالدین شفیعی



ممکن است بارها اتفاق بیفتد که در مهمانی خانوادگی یا اردوی تحصیلی یا وسط تماشای فیلم سینمایی، کسی را ببینیم که - ولو برای دقایقی - دوست داشته باشیم جای او باشیم، اما خیلی زود از یادمان برود و ادامه زندگی... اگر در یک عصر کسل‌کننده زمستان، به یکی یکی این آدم‌ها فکر کنیم و موفق بشویم همه با بخش عمده‌ای از آن‌ها را به خاطر بیاوریم، آن وقت شاید در ذهن ما قطعات کوچک و بزرگ پازلی شکل بکیرد که با کنار هم قرار گرفتنشان شکل تقریباً معناداری از فرد دلخواه و مطلوب را برآیمان به وجود بیاورد.

هرچه تعداد این قطعات بیشتر و اندازه آن‌ها کوچک‌تر باشد، تصویر به دست آمده واضح‌تر و با جزئیات بیشتر خواهد بود و این ممکن نیست مگر آن‌که ما مدام و در موقعیت‌های مختلف، در هر جا و جایگاهی که هستیم فرد مطلوبمان را شناسایی کنیم و مشخصاتش را به ذهن بسپاریم. تعدادی از این شخصیت‌ها را هم می‌توانیم با شنیدن تجربیات دیگران و به‌ویژه از زبان آن‌هایی که نظرشان برآیمان مهم است بشناسیم. در این روش تجربی، شرط اثرگذاری فراموش نکردن مرحله آخر یعنی ایجاد فرصت‌هایی با فاصله مناسب برای جمع‌بندی و کنار هم قرار دادن قطعات پازل و به دست آوردن الگوی کامل است. رعایت عقل و انصاف و انجام قضاوت درست در ساختن آینده بسیار مهم و تعیین‌کننده است. هم‌چنین در نظر داشتن این نکته مهم که هرچه تجربه ما در محیط‌های مختلف و قدرت محاسبه آینده و توجه به نتایج واقعی یک انتخاب، بیشتر شود موفقیت ما در انتخاب الگوی مطلوب و کامل نیز بیشتر و خطای ما کمتر خواهد بود.

اما الگوهای ما باید با تکامل فکری و افزایش تجربه زندگی بازسازی و نوآفرینی شود. این الگوها در مراحل بعد خودشان می‌توانند به عنوان یکی از قطعات همان پازل به ما در جمع‌بندی با یافته‌های تازه کمک کنند. می‌پرسم راستی تا به حال چندبار با خودمان جلسه جمع‌بندی گذاشته‌ایم؟!

۹۰ درصد زنان پس از طلاق ازدواج نمی‌کنند

طلاق، مانع بزرگ ازدواج

که در حال حاضر خانواده‌ها به طلاق تن می‌دهند و دیگر کمتر توقع دارند زن با لباس سفید به خانه بخت برود و با کفن بیرون بیاید، اما هم‌چنان زنان مطلقه درگیر کج‌فهمی‌ها و تصورات غلط هستند و به دلیل تصمیم به طلاق از بسیاری از امکانات محروم می‌شوند.

عزتی که کم‌رنگ می‌شود

زنانی که تجربه جدایی را از سر گذرانده‌اند خودبه‌خود درگیر مشکلاتی در حوزه اعتمادبه‌نفس شده و شأن خود را خدشه‌دار می‌بینند. حالا تصور کنید که این حس در خانواده و اطرافیان آن‌ها هم چند برابر وجود داشته باشد؛ آن‌گاه چه به روزشان می‌آید. متأسفانه خانواده‌ها به خاطر فشارهای اجتماعی و نگاه سنتی، گاه به جای این‌که از فرزندشان بیش از گذشته حمایت کنند، با سرزنش زندگی را برای او سخت‌تر می‌کنند. معمولاً دخترانی که پس از طلاق به خانه پدری باز می‌گردند دیگر امکانات گذشته در اختیارشان نیست و حتی نسبت به گذشته محدودیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنند. در حالی که سال‌ها مستقل زندگی کرده‌اند، گاه اجازه ادامه این استقلال به آن‌ها داده نمی‌شود و فقط به خاطر حرف مردم مجبورند آسه بروند و آسه بیایند، حرف‌هایی که بخشی از فشار اجتماعی بر روح و روان این زنان است.

مردانی که بی‌وفا می‌شوند

قسمت دیگر فشارها بر زنان مطلقه از جانب همسران سابقشان است. مردان گاه با ترندهای متعدد در پی شانه خالی کردن از پرداخت مهریه، نفقه و دیگر حقوق زنان هستند. براساس آن‌چه در رسانه‌ها آمده است مشکلات مالی یکی از چالش‌های اساسی زندگی زنان بیوه است. به همین خاطر بار روانی زنان مطلقه بسیار بیشتر از مردان است. هم‌چنین بیشتر این خانم‌ها پس از مدتی تجربه جدایی دوست دارند زندگی مشترکشان را از سر بگیرند، اما معمولاً مردان این شناس را به آن‌ها نداده و حتی دیده شده تنها در صورت ازدواج موقت حاضر به پذیرش همسرانشان هستند. بیشتر مردان بعد از طلاق یا قید ازدواج را زده یا برای ازدواج دنبال افرادی بدون تجربه ازدواج می‌گردند. به‌جز این، بیشتر خانم‌های مطلقه از زندگی قبلی خود صاحب فرزند هستند و همین مسئله مانعی برای ازدواج مجددشان می‌شود. به گفته آمار ۷۱ درصد زنان مطلقه و بیوه صاحب فرزند یا فرزندان هستند.

از دست دادن فرصت‌های شغلی

همان‌طور که گفتیم مشکلات مالی قسمت مهمی از درگیری‌های زنان بیوه است. بیشتر این خانم‌ها، وضعیت اقتصادی نامناسبی دارند و همین مسئله برای آن‌ها و فرزندانشان چالش‌های متعددی را درست می‌کند. به گفته رئیس سازمان بهزیستی، امسال «از تعداد کل زنان سرپرست خانوار در کشور؛ ۲۷ درصد شوهرشان فوت شده و ۲۲ درصد نیز طلاق گرفته‌اند که این آمار در سال ۱۳۸۵ متفاوت بوده است. طوری که آمار زنان سرپرست خانوار با شوهر فوت‌شده ۵/۶ درصد و زنان طلاق‌گرفته حدود ۹ درصد بوده است.» این در حالی است که براساس آمار در حال حاضر بیش از ۷۰ درصد زنان سرپرست خانوار در کشور شغل مناسبی ندارند. این را اضافه کنید به نحوه نگاه به زن مطلقه در برخی محیط‌های کاری که گاه بسیار تلخ و زنده است.



به گفته رسانه‌ها، آمارها می‌گویند که ۹۰ درصد زنان پس از طلاق ازدواج نمی‌کنند. این در حالی است که ۹۰ درصد مردان پس از طلاق، دوباره ازدواج می‌کنند. در واقع شانس زنان برای ازدواج مجدد یک‌نهم مردان است، هم‌چنین در برخی بررسی‌ها این‌چنین آمده است که پس از گذشت یک سال از طلاق زوج، ۹۰ درصد خانم‌ها علاقه‌مند بازگشت به زندگی قبلی خود هستند.

آن‌طوری که آمارها می‌گویند در حال حاضر بیشترین طلاق‌ها برای زنان در گروه سنی ۲۹-۲۵ سال ثبت می‌شود. در این بین هستند خانم‌هایی که پس از مدتی تمایل به شروع زندگی مشترک جدیدی دارند، اما در این ماجرا با موانع بسیاری برخورد کرده و تقریباً سرشان به سنگ می‌خورد. متأسفانه حکایت خانم‌های مطلقه، حکایت افراد از این‌جا مانده و از آن‌جا رانده است، چون از یک طرف چندان امیدی به شروع زندگی تازه ندارند و از طرف دیگر حتی اگر بخواهند، نمی‌توانند به سر خانه و زندگی قبلی‌شان بازگردند و معمولاً از طرف همسران سابقشان طرد می‌شوند؛ البته در این بین افرادی هم هستند که آن‌قدر تجربه طلاق برایشان گران تمام شده که دیگر تمایل چندانی به زندگی مشترک و ادامه این مسیر با فرد تازه‌ای ندارند و عطای ازدواج مجدد را به لقایش می‌بخشند و پس از جدایی ترجیح می‌دهند بقیه عمرشان را در تنهایی بگذرانند یا فرزندانشان را بزرگ کرده و خودشان را وقف آن‌ها کنند. به گفته کارشناسان در واقع بخش قابل توجهی از افراد مطلقه یا بیوه جرئت و جسارت تشکیل زندگی مشترک را نداشته و تمایلی به ازدواج مجدد ندارند.

آسیب‌هایی که هجوم می‌آورند

متأسفانه اگر در این بین افرادی هم پیدا شوند که دوباره خودشان را پیدا کرده و به فکر بازسازی‌های امیدبخش باشند، به خاطر هزار دلیل نوشته و نانوشته پشت درهای ازدواج می‌مانند؛ البته این مجرد ماندن و تنهایی تحمیلی قسمتی از ماجراست. بخش تلخ و سیاه ماجرا آسیب‌های دیگری است که سر زنان مطلقه آوار می‌شود. به گفته کارشناسان بسیاری از آسیب‌های زنان مطلقه مربوط به مسائل فرهنگی است؛ مسائلی که سازنده نحوه نگاه جامعه و مردم به این زنان بخت‌برگشته است و باعث می‌شود که آن‌ها شانس زندگی بهتر را از دست بدهند. آشکار است که بیشتر افراد از خوشی بیزار نیستند و به اصطلاح دیوانه نشده‌اند که بیخود و بی‌جهت زندگی‌شان را به‌هم بریزند و اگر سراغ گزینه طلاق و جدایی رفته‌اند از کیفیت زندگی‌شان راضی نبوده و به قول معروف کارد به استخوانشان رسیده بود، اما متأسفانه بعد از جدایی هم کار چندان تغییر سرنوشتشان نمی‌تواند انجام دهد، چون جامعه با تصورات غلطش مقابلشان ایستاده و سد راهشان شده است.

افتادن از چاله توی چاه

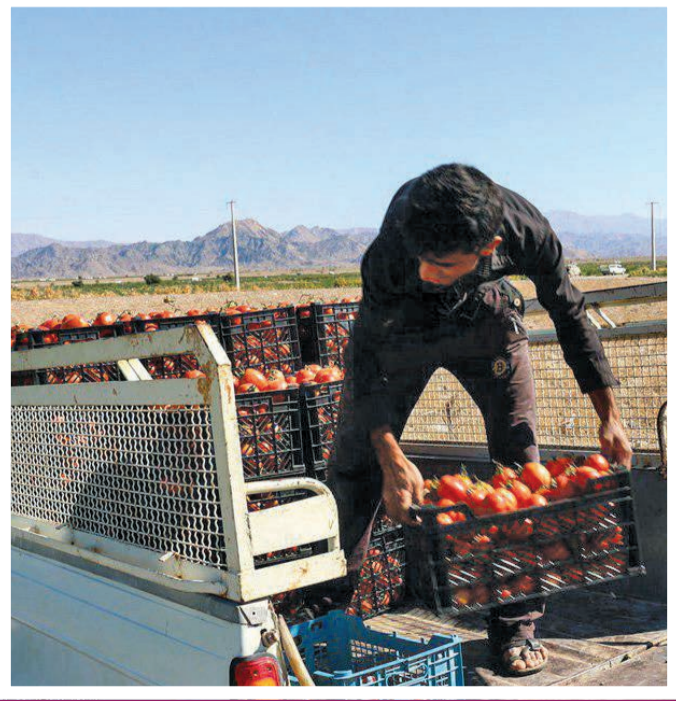
همان‌طور که گفتیم به خاطر تصورات سنتی که هنوز با قدرت در جامعه ما وجود دارد، شانس این زنان برای ازدواج با افراد مناسب بسیار کم می‌شود. بیشتر آن‌ها در ازدواج دوم مجبور به ازدواج با مردانی می‌شوند که ۱۰ تا ۱۵ سال از خودشان بزرگ‌تر هستند و این باعث نوعی فرسایش اجتماعی میان زنان مطلقه می‌شود. در حالی که به گفته کارشناسان طلاق آخرین راه‌حل اختلافات زناشویی است، پس نباید عرصه اجتماعی را بر افرادی که طلاق را به عنوان یک راه‌حل در نظر گرفته‌اند، تنگ کرد. درست است

هشتکو

جایی برای خندیدن، شادبودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده، هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد.	از دست دادن امیدی بوج و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است.
موفقیت در این نیست که چه چیزی در پیش‌رو داریم، موفقیت در این است که چه چیزی در پشت‌سر به جامی می‌گذاریم.	میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می‌تواند همه نیروهای خود را در یک کاتال بریزد.
هر کس خواهان موفقیت است باید یاد بگیرد که ناکامی جزء حتمی فرایند پیشرفت است.	موفقیت کلید شادی نیست بلکه شادی کلید موفقیت است؛ اگر آن‌چه را که انجام می‌دهی دوست بداری، موفق خواهی بود.
من معتقدم موفقیت زمانی به دست می‌آید که یک قدم جلوتر برویم؛ یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی‌ها، شکست را بخشی از زندگانی خود بدانیم.	راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن.
علت موفقیت آدم‌های موفق این است که خرد خود را در کوره‌های ناکامی پیدا کرده‌اند. خرد حاصل از کامیابی بسیار اندک است.	موفقیت روی ستون‌های شکست شکل می‌گیرد.
	شکست پیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی‌کند، هرگز به جایی نمی‌رسد.

همه خانواده برداشت گوجه فرنگی در مزارع هشت بندگی با همکاری و کمک همه خانواده



بدرستی

گفت‌وگو