

پیرزنی که رکورد شکست ده ساله‌ها مواظب باشند

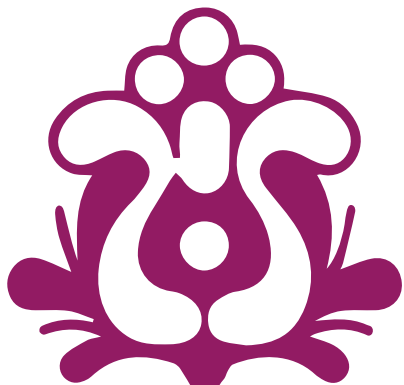


در ارتباط با خانواده همسر چگونه رفتار کنیم؟ قسمت دوم

دیوار رابطه‌ات را محکم بساز



اسم‌های عجیب و غریبی که وارد بازار شده‌اند



آموزش نامه‌والدین **محل خواب** شنبه ۹ دی ۱۳۹۶ صفحه ۴
۱۱ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ | ۳۰ دسامبر ۲۰۱۷ شماره ۲

چگونه محل خواب کودک را جدا کنیم؟

مهارت‌هایی برای جدا کردن محل خواب کودک

میشه پیش تون باشم؟!

نویسنده: رش، شجاعی

ممکن است گاهی در فیلم‌های خارجی دیده باشید که کودک چند ماهه را در تختش می‌گذارند و او هم با خوشحالی می‌پذیرد و در تخت خودش می‌خوابد و با خودتان فکر کرده باشید پس چرا بچه من اینقدر مقاومت می‌کند و قشقرق راه می‌اندازد؟ البته روحیات بچه‌ها با هم فرق می‌کند. بعضی راحت‌تر مستقل می‌شوند و بعضی سخت‌تر. اگر کودکی در خانه دارید و برای جدا کردن محل خوابش دچار مشکل شده‌اید، این شماره را از دست ندهید.

مسیر رشد

۱ جدا کردن محل خواب کودک یکی از مراحل رشدی است که هر کودکی باید آن را پشت سر بگذارد. همان‌طور که کودک به تدریج یاد می‌گیرد بدون کمک دیگران راه برود، بدون کمک دیگران لباس بپوشد و به دستشویی برود، لازم است برای خوابیدن هم مستقل شود و بتواند در محلی جدا از محل خواب والدین بخوابد.

پرفایده

۲ در مسیر رشد، کودک در هر سنی توانمندی‌های جدیدی پیدا می‌کند، کسب این توانمندی‌ها به کودک احساس اعتماد به نفس و باکفایتی و استقلال می‌دهد. جدا کردن محل خواب هم همین‌طور است. همان‌طور که کودک از اینکه بتواند خودش غذا بخورد، احساس لذت می‌کند، اگر در سن مناسب بتواند مستقل بخوابد، هم احساس قدرت و توانمندی می‌کند و استقلال و اعتماد به نفسش تقویت می‌شود.

متنوع

۳ اینکه کودکان چه مدت در کنار پدر و مادر بخوابند در جوامع مختلف فرق می‌کند. در بعضی فرهنگ‌ها کودکان را زودتر جدا می‌کنند و در بعضی فرهنگ‌ها دیرتر. به نظر می‌رسد جوامع غربی و فردگرا زودتر محل خواب کودکان را جدا می‌کنند و در جوامع شرقی و جمع‌گرا کودکان مدت بیشتری در کنار والدین می‌خوابند. روانشناسان هم سنین مختلفی را برای جدا کردن محل خواب کودک پیشنهاد می‌دهند. البته هیچ‌کدام از آنها موافق خوابیدن کودک در کنار والدین تا سنین مدرسه نیستند. به نظر می‌رسد زمانی که کودک دوره شیرنوشی را پشت سر گذاشته و دیگر شب‌ها چندین بار بیدار نمی‌شود و همچنین می‌تواند قدری حرف بزند و منظور خود را بفهماند، زمان مناسبی برای جدا شدن کامل محل خواب او باشد.

تدریجی

۴ جدا کردن محل خواب کودکان یک فرآیند است که باید به صورت تدریجی و مرحله به مرحله و با توجه به ویژگی‌های رشد کودک انجام شود. از حدود نه ماهگی که کودک غذای کمکی می‌خورد و شب‌ها کمتر بیدار می‌شود، می‌توان این فرآیند را شروع کرد. به این صورت که کم‌کم کودک در اتاق والدین باشد ولی رختخواب او از والدین جدا شود تا تماس بدنی در طول شب کمتر شود و بعد به تدریج فاصله رختخواب کودک از رختخواب والدین بیشتر و بیشتر شود و در نهایت محل خواب کودک به اتاق دیگری منتقل شود. نکته مهم اینجاست که همگی این مراحل باید با آرامش و صبوری، با در نظر گرفتن روحیات متفاوت کودکان و به تدریج انجام شود.

کارگاه عملی هفته

چگونه محل خواب کودکم را جدا کنم؟

اگر فرزندان بیشتر از ۵ سال سن دارد و دوست دارد هنوز پیش شما بخوابد و به راحتی حاضر نیست در اتاق خودش بخوابد، ممکن است کار برای شما قدری دشوار شود و یا احساس ناامیدی کنید. کارگاه عملی این هفته ۱۰ نکته کلیدی برای جدا کردن محل خواب کودک را به شما می‌آموزد. پس برای اینکه از این مرحله به سلامت و راحتی عبور کنید وارد کارگاه شوید. موفق باشید.

زمان مناسب

۱ برای شروع این کار، زمانی را که کودک شرایط جسمی و روانی آرام و مناسبی داشته باشد، انتخاب کنید. زمانی که کودک بیمار است یا شرایط خاص جسمانی دارد که نمی‌تواند راحت بخوابد، زمان مناسبی برای شروع این کار نیست. سعی کنید اتاق فرزندان از نظر ظاهر و دما و سایر شرایط جذاب و برای یک خواب راحت مناسب باشد. ظاهر اتاق کودکان را تزئین کنید تا برایش جذاب شود و رختخواب مناسبی را برای او تهیه کنید.

گفت‌وگو قبل از اقدام

۲ به فرزندان توضیح دهید که کودکان هرچه بزرگ‌تر می‌شوند، به تدریج توانمندی‌هایشان بیشتر می‌شود. مثلاً در نوزادی نمی‌توانند راه بروند، ولی به تدریج یاد می‌گیرند خودشان راه بروند. در ابتدا نمی‌توانند خودشان غذا بخورند، اما وقتی بزرگ‌تر شدند یاد می‌گیرند و دیگر نیازی ندارند بزرگ‌ترها غذا در دهانشان بگذارند. وقتی کوچک هستند پوشک دارند، ولی به تدریج یاد می‌گیرند خودشان به دستشویی بروند. اینها همه نشانه‌ها بزرگ شدن و توانمند شدن کودکان است. به او بگویید حالا هم وقتش رسیده که بتوانی در محل خواب خودت بخوابی، جوری رفتار کنید که فرزندان از جدا خوابیدن احساس مثبتی پیدا کند؛ نه اینکه فکر کند می‌خواهید او را از خودتان دور کنید.

خشونت هرگز

۳ در گفت‌وگو با فرزندان محکم و مصمم باشید؛ اما خشونت به خرج ندهید. البته به شما حق می‌دهیم که از اصرار و مقاومت فرزندان برای مستقل خوابیدن، کلافه شوید. اما یادتان باشد که هرگز با فرزندان برخورد‌های خشن و تند نکنید و او را از خودتان نرانید. این باعث می‌شود که فرزندان فکر کند علاقه شما به او کم شده است و دیگر او را دوست ندارید.

واقع بینی

۴ در شروع کار، فرزندان را برای خوابیدن به تنهایی به اتاقش نفرستید. یادتان باشد که فرزند شما چندین سال پیش شما خوابیده و ممکن است تنهایی خوابیدن واقعا برایش دشوار باشد؛ نه اینکه بخواهد خودش را لوس کند و دل شما را به رحم بیاورد. در ابتدای کار بهتر است مدتی به اتاقش بروید و در کنار او بنشینید و با او حرف بزنید یا برایش قصه بخوانید و وقتی به خواب رفت، به اتاق خودتان بروید.

بد خوابی نیمه شب

۵ ممکن است تا مدتی فرزندان نصفه شب از خواب بیدار شود و به سراغ شما بیاید و بگوید در اتاق خودش خوابش نمی‌برد و بخواهد در اتاق شما بخوابد. در این مرحله لازم است که قدری سختی را متحمل شوید تا فرزندان مستقل شود. در چنین شرایطی اجازه ندهید که فرزندان نصفه شب به اتاق شما بیاید. با آرامش و صبوری به او توضیح دهید که باید در اتاق خودش بخوابد. سپس با او به اتاقش بروید و در کنارش بمانید تا به خواب برود و دوباره به اتاق خودتان برگردید.

شرایط مناسب

۶ سعی کنید همه زمینه‌های لازم برای بهتر انجام شدن این فرایند را برای فرزندان مهیا کنید. مثلاً برنامه خواب و بیداری فرزندان را طوری تنظیم کنید که در ساعت خوابش، خسته باشد و بتواند بخوابد. یا مثلاً صدای تلویزیون مزاحم خوابیدن او نباشد یا اینکه شام مناسب خورده باشد و دستشویی رفته باشد. ممکن است این نکات کوچک به نظر برسند ولی کودکی که درست شام نخورده، بیشتر احتمال دارد نصفه شب بیدار شود و یا کودکی که تا غروب خواب بوده، ممکن است شب به سختی به خواب برود.

محبت بیشتر

۷ ممکن است با خودتان فکر کنید حتما فرزندان زیادی به شما وابسته شده و بخواهید قدری ارتباط عاطفی‌تان را با او کمتر کنید؛ ولی این کار نتیجه عکس دارد. زیرا فرزندان برای از دست ندادن محبت شما مقاومت و تقلاّی بیشتری خواهد کرد. پس سعی کنید در طول روز به فرزندان بیشتر محبت کنید و رابطه عاطفی خودتان را با او بهتر کنید. برای او وقت بیشتری بگذارید و با او حرف بزنید و بازی کنید. این کار به فرزندان کمک می‌کند تا راحت‌تر با این موضوع کنار بیایند.

در ارتباط با خانواده همسر چگونه رفتار کنیم؟ قسمت دوم

دیوار رابطہ اتر

محکم

بیساز

✍ نویسنده: الهام صالح | عکس: ناهید محقی

با تغییراتی که در حوزه تکنولوژی و ارتباطات به وجود آمد، سنت‌ها هم تغییر کرده. ازدواج و تشکیل خانواده، یکی از این سنت‌ها است. برای شما که می‌خواهید روش درستی را در زندگی پیاده کنید، خواندن این مطلب بسیار مفید است.

خانواده و انتخاب همسر

در بعضی از ازدواج‌ها فرد از نظر خانواده‌اش پیروی می‌کند که یا بر اساس «احترام به بزرگان» است، یا بر اساس «وابستگی و بی‌اعتمادی» در این حالت همسران به جهت وابستگی و ترس از تصمیم‌گیری، مسئولیت انتخاب را به خانواده‌هایشان واگذار می‌کنند. امکان دارد پس از ازدواج، شکل ارتباط زوج با خانواده، وابسته‌گونه و به دور از استقلال فکری و مالی باشد.» در مدل دیگر انتخاب همسر، زوج و خانواده‌ها با مشورت یکدیگر به انتخاب همسری می‌پردازند که بهترین مدل است. این نکته را نباید فراموش کنید که در انتخاب همسر، همانندی حرف اول را می‌زند: «علاقه‌ها، عقاید و باورها، سوابق و سلیقه‌های مشترک در تفاهم و راحتی زندگی مشترک و کم بودن تنش‌سهم به سزایی دارد. تفاوت‌های زیاد می‌تواند تنش زیادی ایجاد کند و رابطه‌ای که از تفاهم و هماهنگی لازم برخوردار نباشد، در عمل مشکلات زیادی را در پی خواهد داشت.» بعد از

خواستگاری و مراسمی مثل بله‌برون به عقد می‌رسیم. در مراسم عقد هم گاهی «عقد فقط در شرایط رضایت زوج» گاهی «عقد در شرایط رضایت فقط خانواده» و «عقد در شرایط رضایت هر دو طرف» صورت می‌گیرد. ناگفته پیداست که نوع سوم، بهترین نوع است. تعیین مهریه و خرید عقد هم از مسائل مشکل‌زا است که گاهی در آن یک خانواده تسلیم و خانواده دیگر پیروز است. نه جنگ و شمشک، نه تسلیم شدن، هیچ کدام روش درستی نیست. در این مرحله هم خانواده‌ها باید بر اساس احترام متقابل بیست بروند و حرمت یکدیگر را حفظ کنند. تنش در این مرحله می‌تواند در زندگی مشترک زوجین تأثیر گذار باشد.

انتخاب همسر

در گذشته، اغلب خواستگاری‌ها سنتی بود یعنی این‌که پدر و مادر، برای پسر و دختر، همسر انتخاب می‌کردند و دختر و پسر نقش چندانی در این باره نداشتند، اما امروزه، شرایط تغییر کرده است. در انتخاب همسر چند مدل وجود دارد. مدل اول، «تاکید تنها بر علاقه‌ها و نظر زوج» است، یعنی فرد خودش همسرش را انتخاب می‌کند: «برخی از افراد اعتقاد دارند باید خودشان دست به کار شوند و همسرشان را خودشان انتخاب کنند. در این حالت فرد، معیارهایش را برای انتخاب همسر، آگاهانه یا ناآگاهانه در نظر دارد و به شکل فعالانه به جستجوی شریک زندگی‌اش می‌پردازد.» مسلماً این فرد، انگیزه‌هایی دارد که شامل این‌ها است: «عشق و دلبستگی»، «فرار از آشفته‌گی‌های خانه» و «رسیدن به قدرت و اعتبار.» در «عشق و دلبستگی»، معیار فقط علاقه است و در انگیزه «قدرت و اعتبار»، فرد کسی را انتخاب می‌کند که به او قدرت و اعتبار بدهد. خانواده‌ها هم نسبت به این انتخاب، به چند گروه تقسیم می‌شوند؛ گروهی در برابر تصمیم فرزند خود، تسلیم‌اند که نظر او را می‌پذیرند. برخی از خانواده‌ها به مخالفت با تصمیم فرزندشان می‌پردازند. بعضی از خانواده‌ها هم از روش «گفت‌وگو» استفاده می‌کنند و با سنجیدن مسائل مختلف به فرزندشان آگاهی می‌دهند.



خبر فوری

پیرزنی که رکورد شکست

کتابخانه بخت: حالا بشنید از ماجرای پرنری که پنبه همه این آمارها و حساب و کتاب ها را بهم زده است. این پرنری برزلی که ۱۰۶ سال سن دارد نرفته با فکر مرگ و آن دنیا نیست بلکه تازه ازدواج کرده و به خانه بخت رفته است و این چوری ر کورد ازدواج در بالاترین سن را رقم زده است.

خبر فوری

ده‌ساله‌ها مواظب باشند

شاید برای خیلی‌ها جالب باشد که بدانند بیشتر طلاق‌ها در چه سالی از زندگی مشترک رخ می‌دهند. زندگی‌هایی که «جوان‌مرگ» می‌شوند تیرتری است که رسانه‌ها برای آمار طلاق در سال‌های ابتدای زندگی مشترک انتخاب کرده‌اند. به گفته رسانه‌ها عمر ۶۷ درصد از زندگی‌ها کمتر از ۱۰ سال است. پس اگر زندگی مشترک‌تان مرز ۱۰ سال را رد کرده است، بروید برای خودتان اسپند روی آب بریزید که از خطر جسته‌اید. مقام دوم این آمار متعلق به زندگی‌های مشترک که کمتر از پنج سال است. به گفته آمار ۴۵ درصد زندگی‌های مشترک قبل از رسیدن به سالگرد پنجاه‌سالگی به جدایی ختم می‌شوند؛ البته سال اولی‌ها هم توی این زمینه رکورد زده اند. آن‌طور که آمارها نشان می‌دهد ۱۱ درصد طلاق‌ها در یک سال اول زندگی مشترک رخ داده است.

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

همسر همیشه عصبانی

مشاوره برای مواجهه با همسر همیشه عصبانی

نویسنده: منصورہ گلی
مشاور: حمیدہ غفاریان

صدای باز شدن در شنیده شد. حمید مثل هر روز بعد از یک روز کاری به خانه برگشته بود. کت را به جالباسی آویزان کرد و کیفش را رو میل گذاشت. احساس کرد تنها چیزی که می تواند حالش را بهتر کند خوردن یک لیوان آب خنک است. شیشه آب را از یخچال بیرون آورد. اما همین که آن را به دهانش نزدیک کرد احساس کرد جسمی سنگین با سرعت به صورتش برخورد کرد.

پرتاب فریاد پر از عصبانیت مهناز بود که طبق معمول او را به خودش آورد. مهناز که مثل همیشه برای عصبانی شدن به زمان کوتاهی نیاز داشت با دیدن حمید و شیشه آب نتوانسته بود جلوی خودش را بگیرد. با شنیدن صدای مهناز، حمید بدون هیچ صحبتی شیشه را در یخچال گذاشت و به سمت میل رفت. تصمیم گرفت برای چند دقیقه ای خودش را روی آن پرتاب

کند تا آرام شود. تا بایاد چشمانش را ببندد سنگینی سایه مهنزار را روی سرش احساس کرد. نگاهش که به او افتاد فهمید احتمالا جنگی در راه است، برای همین به خودش نهیب زد که باید آرامشش را حفظ کند و هیچ واکنشی نشان ندهد. مهنزار با دست‌هایی که از شدت عصبانیت در هوا پیچ و تاب می‌خورد به او فهماند که چرا وقتی وارد خانه می‌شود وسایلش را سر جایش نمی‌گذارد و او مجبور است مدام دنبال او باشد. با وجود اینکه تمام تلاش مهنزار برای فهماندن این حرف‌ها را می‌دید و می‌فهمید، همچنان با سکوت، خشم مهنزار را دنبال می‌کرد و هیچ واکنشی نشان نمی‌داد. انگار نمی‌دانست که با این کارش دارد هیزم بیشتری در آتش عصبانیت مهنزار می‌ریزد.

زن:

چرا وقتی می بیند من اینقدر
عصبانی هستم، هیچ واکنشی نشان
نمی دهد؟ چرا هیچ کاری برای آرام
کردن من انجام نمی دهد؟ حتی هیچ
حرفی هم نمی زند. فکر می کنم
برایش هیچ اهمیتی ندارم. چطور می
تواند اینطور خودش را عاقل بکشد و مرا
با عصبانیت هاجم بکند.



مرد:

چرا نمی توانم
شدن بگردد
کند می کنم
اگر من
نمی شود
کنترل
من س
عصبان
کند،
آرام تر



آغاز زندگی زیر یک سقف

این دوران که سپری شود، زندگی زیر یک سقف آغاز می‌شود که آن هم شامل اصولی است: «همسران باید با حفظ حریم زناشویی خود روابط عاطفی و اجتماعی را گسترش دهند.» گاهی شرایط به گونه‌ای است که همسران باید در کنار خانواده خود زندگی کنند: «زندگی در نزدیکی محل زندگی خانواده‌ها شرایط خاص خود را دارد و مدیریت مدیرانه همسران را بالا می‌برد زیرا نزدیکی مکانی زیاد با خانواده‌ها، سطح انتظارها و توقع خانواده‌ها را بالا می‌برد.»



آموزش نامه والدین
شماره ۲

نابا در آموزش صحبت کنیم...



نکات کاربردی:

- برای تصمیم‌گیری در زندگی مشترک بهتر است با چند نکته کاربردی آشنا شوید:
- مشورت با هم را فراموش نکنید.
- برای تصمیم‌گیری قانون وضع کنید و از این قانون پیروی کنید.
- مسئولیت پذیر باشید.
- از تصمیم‌های اشتباه خود و طرف مقابلتان عبرت بگیرید.
- عدالت را در تصمیم‌گیری‌ها رعایت کنید.
- به نظرهای همسران احترام بگذارید.
- صداقت را فراموش نکنید.

حریم خانواده

همه این دوران که سپری شود، زندگی زیر یک سقف آغاز می‌شود که آن هم شامل اصولی است: «همسران باید با حفظ حریم زناشویی خود روابط عاطفی و اجتماعی را گسترش دهند.» گاهی شرایط به گونه‌ای است که همسران باید در کنار خانواده خود زندگی کنند: «زندگی در نزدیکی محل زندگی خانواده‌ها شرایط خاص خود را دارد و مدیریت مدیرانه همسران را بالا می‌برد زیرا نزدیکی مکانی زیاد با خانواده‌ها، سطح انتظارها و توقع خانواده‌ها را بالا می‌برد.» موقعیت مکانی نزدیک به خانواده، در درجه دوم اهمیت قرار دارد، از این موضوع مهم‌تر، حفظ حریم‌ها است: «شناخت و آگاهی همسران از حریم زندگی زناشویی بسیار اهمیت دارد، چه بسا همسرانی که در شهری دور از خانواده خود زندگی می‌کنند اما تمام اتفاقات زندگی خود را همچون ماهواره‌ای به خانواده خود مخابره می‌کنند و قواعد زندگی خود را بر اساس نظر دیگران بنا می‌کنند.» حتماً به این موضوع توجه کنید که رابطه شما باید دیوار داشته باشد: «همان‌طور که همسران برای زندگی مشترک خود خانه‌ای دست و پا می‌کنند؛ خانه‌ای که در عین حال که در و پنجره برای ارتباط با بیرون دارد از دیواری محکم و مطمئن برخوردار است؛ رابطه آن‌ها با خانواده‌ها نیز در عین داشتن در و پنجره باید دیواری داشته باشد تا از استقلال و خودکفایی زندگی آن‌ها محافظت کند.»



سپری کردن دوران عقد

اگر جزو افرادی هستید که عقد طولانی مدت را می‌پسندید، باید بدانید که عقد طولانی، خوب نیست: «طولانی شدن این دوران، فشارهایی را بر زن و مرد تحمیل می‌کند که بیش‌تر این فشارها متوجه زن است. زن و مرد باید پس از شناخت نسبی از یکدیگر تصمیم به مستقل شدن بگیرند و هنگامی که متوجه شدند زندگی آن‌ها به سمت دوام و استمرار پیش می‌رود، برای مستقل شدن تردید نکنند.»

برای بهتر سپری کردن دوران عقد به این نکات توجه کنید:

- تشابه در عقاید دینی موجب تداوم و استمرار زندگی می‌شود.
- همسویی اهداف اساسی زندگی هم عامل تداوم‌بخش زندگی به شمار می‌رود.
- نزدیک بودن هدف‌های همسران به یکدیگر موجب ایجاد محبت و صمیمیت بین آن‌ها می‌شود.

عامل دیگر تداوم‌بخش دوران عقد و نشانه موفقیت دوران استقلال، احترام متقابل است.

زن و شوهری که هر آنچه را که دارند با یکدیگر مشترک می‌دانند، احساس تعلق خاطر بیشتری به یکدیگر پیدا می‌کنند. از طرفی اعتماد متقابل زوج نیز به یکدیگر بیشتر می‌شود. به این حالت «احساس ما بودن» می‌گویند.

رفع نیازهای جسمی مسئله بسیار مهمی است که رفع آن موجب رضایت و آرامش همسران می‌شود، اما رعایت حد و مرز لازم است زیرا بچه‌دار شدن در دوران عقد مشکلات زیادی را برای همسران ایجاد می‌کند.

میان‌برها:

- طولانی شدن دوران عقد، یکی از عوامل آسیب‌زا است.
- نزدیک بودن هدف‌های دختر و پسر باعث ایجاد صمیمیت بین آن‌ها می‌شود.
- در اختلاف سلیقه همسران باید از این موارد پیروی کرد: صبر، مدارا، خوش‌خلقی، کنترل خشم، بررسی نقاط ضعف خود.
- بهترین روش برای تصمیم‌گیری این است که زن و شوهر با هم مشورت کنند.
- در ازدواج فامیلی، انتظارهای دو طرف در مقایسه با ازدواج با غریبه بیشتر می‌شود.
- تفاوت‌های زیاد می‌تواند تنش زیادی ایجاد کند و رابطه‌ای که از تفاهم و هماهنگی لازم برخوردار نباشد، در عمل مشکلات زیادی را در پی خواهد داشت.

تربیت فرزند

به دنیا آمدن فرزندان و تربیت آن‌ها هم نکته مهم دیگری است که در آن باید اصول «تربیت سنجیده» را مد نظر قرار داد: «در این مدل، تصمیم‌گیری درخصوص تربیت فرزند بر عهده والدین است. با این وجود خانواده‌ها این اجازه را دارند در بستر فراهم شده به ارائه تجربه‌ها پرداخته و وقت مناسبی با نوه‌هایشان بگذرانند.» چند نکته هم درباره ازدواج خویشاوندی؛ در این نوع از ازدواج، خانواده‌ها این‌طور فکر می‌کنند که به خاطر خویشاوندی هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد، اما واقعیت این است که در ازدواج فامیلی، توقع خانواده‌ها بیشتر است و بیشتر باید مراقب بود.



خدا کند که جزو زوج‌های خوشبخت باشید و کاش پدر و مادر شما هم به یکدیگر محبت و عشق داشته باشند

کتاب اتصال برقرار است / فصل دوم: گام به گام رابطه زوج و خانواده

بشناسید، در هنگام خشم علامتی چون تپش بالای قلب، احساس گرما و فشار زیاد در بدن، برافروختگی صورت ممکن است بروز کند که در برخی افراد به محض قرار گرفتن در موقعیت خشم به سرعت به جریان می‌افتند و تنش فیزیولوژیک در آنها شدت بیشتری دارد.

در گام اول توصیه می‌شود عصبانیت خود را پذیرفته و نزد خود اعتراف کنید که «من عصبانی هستم».

مرحله بعد آشنایی با مهارت‌های رفتاری است. مهارت‌های رفتاری شامل رفتارهایی است که بین شما و موقعیت فاصله ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال می‌توانید به یک اتاق دیگر یا بیرون از منزل بروید. می‌توانید برای کاهش تنش ایجاد شده قدم بزنید، نفس عمیق بکشید، آب خنک بنوشید، یک تکه کاغذ برداشته و شروع به نوشتن یا خط خطی کردن کنید، ذکر بگویید. انتخاب نوع این فعالیت‌ها ممکن است برای هر فرد با توجه به ویژگی‌های فردی وی متفاوت باشد. متناسب با خود یک راه برای کاهش تنش‌های فیزیولوژیک ایجاد شده، انتخاب کنید.

گام سوم شناخت مهارت‌های فکری است. آنچه مسلم به نظر می‌رسد این واقعیت است که در این مواقع لزوماً افکاری راجع به علت واکنش طرف مقابل از ذهن شما عبور خواهد کرد. توجه کنید که این افکار با توجه به نوع ماهیتشان دو نوع هستند. افکار سبب و قریز. افکار قریز افکاری هستند که شما بدون درک موقعیت فرد به این فکر می‌کنید که طرف مقابل به طور قطع هدفش از این کار عصبانی کردن شما بوده است. در حالی که افکار سبب، افکار جایگزینی هستند که منجر به درک موقعیت و واکنش طرف مقابل می‌شود. به طور مثال فکر کردن به اینکه هدف او عصبانی کردن من نبوده است و کار او دلیل دیگری داشته است. مناسب‌ترین واکنش در این مرحله حذف افکار قریز و استفاده از افکار سبب است. تمرین این مهارت‌ها می‌تواند به مرور در کنترل خشم به شما کمک نماید.

حتما این سؤال را از شما هم پرسیده‌اند:

بچه نمی‌خواهید...؟!!

چرا بچه‌دار می‌شوید؟ بچه‌دار شده‌اید؟! همه ما برای این سوال، جواب‌های متنوع و دهان‌پرکنی داریم! جواب‌های درست و غلطی که بلافاصله می‌توانند پشت سر هم قطار شوند و جوری مخاطب را قانع کنند که دهان هر سوال اضافه‌ای بسته شود؛ برای لمس تجربه مادری، برای اینکه نسل بشر ادامه پیدا کند، برای اینکه بتوانیم رشد یک نفر دیگر را هم تماشا کنیم، برای اینکه زندگی‌ام هدف‌مند شود، برای اینکه زندگی‌مان از روزمرگی دربیاید، خب بالاخره هر زن و شوهری یک روز بچه‌دار می‌شوند و...

اما راستش را بخواهید ساده‌انگارانه است که فرض کنیم ما به خاطر یکی از این دلایل، رنج نه ماه بارداری و زایمان و یک عمر طولانی، مثل اسپند روی آتش بودن را به جان خریدیم. ما، بیشتر مادرهای دنیا، برای التیام یک زخم، مادر می‌شویم. یک زخم کهنه و قدیمی! اگر حواسمان نباشد که این ماهی که توی دلمان تکان می‌خورد، برای مرهم گذاشتن روی چه زخمی آمده، اوضاع خیلی سخت و پیچیده می‌شود. پیدا کردن جای این زخم روی کودک‌مان کار ساده و سختی است. اما اگر پیدایش کنیم، احتمالاً ترمیمش خیلی سخت نباشد. تجربه کار با مادران جوان، جای پای این زخم، توی زندگی فرزندان‌شان را به خوبی نشان می‌دهد:

کسری/ ۷۳ ماهه

والدین مادر کسری (مریم)، وقتی او خیلی کوچک بوده از هم جدا شده‌اند. در واقع پدر بزرگ کسری، سراغ زن دیگری رفته و آنها را رها کرده است. آنها با مادر خود و با سختی‌های بسیاری بزرگ شده‌اند. مریم تصویر خوبی از مردها ندارد و معتقد است که پسرها در بهترین حالت، شبیه به برادرش می‌شوند

و هر از گاهی به مادر خود سر می‌زنند. اما دختر، وفادار است و تا ابد کنار مادر خودش می‌ماند.

مریم بعد از شنیدن خبر بارداری‌اش، خود را صاحب موجودی می‌داند که متعلق به اوست و قرار است تنهایی‌هایش را بر سر کند. دقیقاً مثل خودش برای مادرش، اما از روزی که می‌فهمد این کوچولوی بی‌تقصیر، پسر است، ناامیدی، وجودش را بر می‌کند: «کاش «کسری» بزرگ نشود، کاش نرود، کاش بماند، کاش بی‌وفا نباشد و...»

«کسری» را با شکایت اینکه غذای درسته نمی‌خورد پیش روانشناس آورده‌اند. مادر خسته از اینکه باید همه غذاها را برای کسری رنده و له کند. وقتی با مادر کسری به گفت‌وگو می‌نشینیم می‌گوید که دوست داشته دوران بارداری‌اش طولانی‌تر شود، دوست نداشته کسری را از شیر بگیرد.

ردپای زخم کهنه همینجاست. مریم نمی‌خواهد که کسری بزرگ شود، که نرود! دوست دارد مثل یک چنین همیشه در بطش بماند

تا خیالش بابت او راحت شود. کسری هم انگار یاد گرفته که هرچی کوچولوتر باشد برای مریم، محبوب‌تر است. پس ترجیح داده که هیچ وقت مثل آدم بزرگ‌ها غذا نخورد.

اگر مادر کسری این زخم را لمس کند، دیگر نیازی ندارد که برای التیام زخمش از پسرش مایه بگذارد. باید به خودمان، کودکی‌مان، رنج‌ها و دردهایمان و انگیزه‌های مادری‌مان فکر کنیم. باید این زخم‌ها را با هم مرور کنیم. پیش از آنکه خیلی دیر بشود...



روان شناس:

آنچه از گفتار این زوج‌ها در چنین موارد مشابهی قابل توجه است، برداشت اشتباه آنها نسبت به کنش‌ها و واکنش‌های همسرشان در جریان چنین اتفاقاتی است.

در گام اول نیاز است به این نکته توجه شود که برداشت زنان و مردان در برخورد با خشونت به چه شکلی است. در چنین مواقعی مردها در مقایسه با زنان به علت مواجهه با فشارهای فیزیولوژیک بیشتر، ترجیح می‌دهند وارد جدال

نشوند و اولویت‌شان بر این است که بتوانند شرایط را مدیریت کرده و بر آن تسلط پیدا کنند. سکوت برای آنها راه حل مناسبی برای ایجاد شرایط بهتر در جهت تسلط بر اوضاع است. در حالی که معنای قابل برداشت از این سکوت برای خانم‌ها، احساس بی‌اهمیتی و رها شدگی است. خانم‌ها دوست دارند که در مواقع عصبانیت طرف مقابل با آنها همراهی و همدردی نموده و کاری برای آنها انجام دهند. البته قابل توجه است که این احساس رها شدگی چنانچه جای مرد و زن در این عصبانیت تغییر کند ممکن است برای مردها نیز وجود داشته باشد.

توصیه های روانشناس

برای مقابله با خشم، مهارت‌هایی با عنوان «مهارت‌های کنترل خشم» وجود دارد که آشنایی با آن‌ها می‌تواند مفید باشد. قبل از هر چیز باید علائم فیزیولوژیک خشم را

تواند حرف‌هایش را بدون عصبانی بگوید؛ اگر با صدای آرام‌تر هم صحبت من متوجه حرف‌هایش می‌شوم. فکر من زمانی که او اینقدر عصبانی است هم بخوام داد و ببداد کنم دیگر بود به هیچ وجه این اتفاق را می‌کند، بهترین کار این است سکوت کنم و بگذارم او همه ببتش را سر من خالی شاید اینطوری شود.



شنبه ۹ دی ۱۳۹۶
۱۱ ربیع الثانی ۱۴۳۹ / ۳۰ دسامبر ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir



سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور پرمختب‌ترین اسامی نوزادان در شش‌ماهه اول امسال را از سوی خانواده‌ها اعلام کرد. والدین نوزادان مانند آمارهای موجود سال قبل نام‌های «امیرعلی» و «فاطمه» را به عنوان بهترین نام برای فرزندانشان انتخاب می‌کنند. نام‌های امیرعلی، «محمد»، «علی»، «امیرحسین» و «ابوالفضل» بین نوزادان پسر و نام‌های فاطمه، «زهره»، «حلمه»، «یسنا» و «زینب» بین نوزادان دختر بیشترین فراوانی را داشته‌اند.

اسم‌های عجیب و غریبی که وارد بازار شده‌اند

خانواده‌ها با ناآگاهی این اسامی را روی فرزندانشان می‌گذارند؛ البته در این بین هستند خانواده‌هایی که از آن طرف بام افتاده و گاه اسم‌هایی روی فرزندانشان گذاشته‌اند که برای تفسیرش لازم است همه اعضای فرهنگستان جلسه بگذارند. به گفته کارشناسان با فرهنگ سازی انتخاب نام نیکو، اهمیت دادن به معنا و آوا در انتخاب نام و توجه به ارتباط نام با سبک زندگی ایرانی -اسلامی می‌توان بین خانواده‌های ایرانی رویکردهای جدیدی در انتخاب نام ایجاد کرد.

اسم هر فرد هویت اوست

ما در روابط اجتماعی شاید به شکل نامحسوسی در برابر برخی اسم‌ها موضع گیری کنیم؛ یعنی گاه اسمی ما را وادار به یک واکنش عصبی می‌کند یا ما را به خنده می‌اندازد یا وادار به تمجید می‌کند. درست است که به طور صدرد نمی‌توان ادعا کرد که اسم بر سرنوشت و آینده افراد تأثیرگذار خواهد بود، اما به گفته کارشناسان تحقیقاتی بوده که نشان داده اسم افراد نقش پررنگی در آینده فرد، مثلاً در موفقیت تحصیلی یا نحوه انتخاب شغلش داشته است؛ برای مثال پژوهشی روی حدود ۳۳۰ نفر از مردان دانشجوی فارغ‌التحصیل دانشگاه‌ها،وارد انجام شد و نشان داد که افرادی که اسم‌های نامعمول و نامتداولی داشتند احتمال اخراج شدن و ابتلا به بعضی اختلالات روان‌شناختی در آن‌ها بیشتر از افرادی با اسامی متداول و رایج بود. هم‌چنین اسم بر قضاوت ما نیز تأثیرگذار است، به طوری که براساس تحقیقات انجام‌شده در فلوریدا و بررسی تأثیرات نمره دادن معلم‌ها روی اسامی دانش‌آموزان، محققان متوجه شدند معلمانی که شناختی از دانش‌آموزانشان نداشتند و براساس اسم آنان نمره می‌دادند، انتظارات پایین تری از اسامی‌ای داشتند که به نظر به طبقه فرهنگی اجتماعی پایین‌تری تعلق دارند. در حقیقت می‌توان گفت اسامی برای ما تداعی‌گر احساس خوب و بد، موضوعی خاص یا بیانگر مذهب، قومیت و وضعیت اجتماعی خاص هستند و به همین خاطر روی رفتار ما با طرف مقابلمان تأثیر می‌گذارند. به گفته کارشناسان اسم هر شخص بخشی از هویت اصلی او محسوب می‌شود؛ هویتی که فرد به واسطه آن شناخته می‌شود.

با نگاه به آینده اسم انتخاب کنید

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند اسم خوب و شایسته باید اصالت داشته باشد و با فرهنگ و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، همخوانی لازم را داشته باشد. نام‌هایی که یادآور خاطرات شیرین و خوب یک ملت هستند یا نماد موضوعی زیبا محسوب می‌شوند، از بهترین نام‌هایی هستند که برای یک فرد انتخاب می‌شود، اما برخی وقت‌ها شاهدیم نام انتخاب‌شده واجد این ویژگی‌ها و مختصات نیست و همین موضوع باعث می‌شود آن اسم از لحاظ هویت فرهنگی، تناسبی با الگوهای بومی آن سرزمین نداشته باشد. مطلب مهم دیگری که کارشناسان در مورد آن به والدین هشدار می‌دهند توجه به تناسب سنی میان اسم‌ها و آدم‌هاست. انگار در نظر بعضی از والدین بچه‌ها هرگز بزرگ نمی‌شوند و قرار نیست با این اسم وارد اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی شوند. شاید یک اسم فانتزی مانند «ملوسک» برای یک کودک یکی، دوساله بد نباشد، اما قطعاً این کودک در آینده با این اسم نمی‌تواند سرش را توی دانشگاه بلند کند یا پای فرم استخدامش امضا بزنند. اسم باید به گونه‌ای باشد که نه تنها در دوران کودکی بلکه در بزرگسالی هم متناسب با زمان و شخصیت کودک انتخاب شود. برخی اسم‌ها در دوران کودکی زیباست، ولی در نوجوانی با مخفف کردن آن نام و قرار دادن پسوند و پیشوند کنار آن می‌تواند احساس ناخوشایندی برای صاحب اسم ایجاد کند.

#هشتکو

جایی برای خندیدن، شادبودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

گیاه به روزهایی که رفته نمی‌اندیشد، به روزهایی می‌اندیشد که می‌آیند. اگر گیاهان یقین دارند که بهار خواهد آمد، چرا ما انسان‌ها باور نداریم که روزی خواهیم توانست به هر آن‌چه می‌خواهیم، دست یابیم.

راستش دوست دارم دنیا را قالیچه دیواری بزرگی بدانم که هریک از ما مسئول بافتن قسمت کوچکی از آن هستیم و اگر این مسئولیت را انجام ندهیم، قالیچه همیشه کوچک‌تر از آنی می‌شود که باید باشد و همه ما مسئول این نقصان هستیم.

وقتی خدا بخواهد برای شما هدیه‌ای بفرستد آن را در مشکلی می‌پیچد. هرچه مشکل بزرگ‌تر باشد، هدیه هم بزرگ‌تر است.

در زندگی زمان‌هایی فرا می‌رسد که تصور می‌کنی همه‌چیز به پایان رسیده است، در حالی که آن زمان، نقطه آغاز است.

می‌دونی چرا شیشه جلوی ماشین این‌قدر بزرگه، ولی آینه عقب این‌قدر کوچیکه؟ چون گذشته به اندازه آینده اهمیت نداره، پس همیشه به جلو نگاه کن و ادامه بده.

امید هم‌چون خون در روان آدمیست که اگر نباشد گامی به پیش نمی‌رود و اگر باشد جهانی را دگرگون می‌کند.

شعور یک گیاه در وسط زمستان، از تابستان گذشته نمی‌آید، از بهاری می‌آید که فرا می‌رسد.

اسم‌های جدیدی که وارد بازار شده‌اند

به گفته کارشناسان گذشت زمان و تغییر سلیقه عموم افراد جامعه، بزرگ شدن دایره واژگان مردم و آشنا شدن با اسامی متنوع، موفقیت یک‌شبه یک فرد در رسانه‌ها، ترکاندن یک شخصیت سینمایی یا قهرمان یک سریال تلویزیونی و موارد دیگر در انتخاب یک نام و فراوانی‌اش بین مردم تأثیر دارد؛ مثلاً در سریال «میوه ممنوعه» اسم «هستی» در سریال «ستایش» شخصیت ستایش، در سریال «۵ کیلومتر تا بهشت» اسم «ایدا» به خاطر شخصیت داستان آن‌قدر بین مردم محبوب شدند که در مقطعی بیشترین اسامی فرزندان دختر از بین این اسم‌ها بود. در کنار این‌ها مدتی است که موج جدیدی بین والدین جوان با انتخاب اسم‌های هرچه عجیب‌و غریب‌تر و کمیاب‌تر مد شده است. اسامی‌ای که استادان ادبیات هم از تلفظش عاجز هستند و نه تنها سخت تلفظ می‌شوند که معانی پیچیده و عجیب و غریب هم دارند. بماند که بعضی از اسامی هیچ معنای هم ندارند و فقط بابت تلفظشان مردم را به دردسر می‌اندازند. جالب این‌که بین هنرمندان و به اصطلاح ستاره‌های سینما و تلویزیون و چهره‌های ورزشی هم افرادی پیدا می‌شوند که نام‌های عجیب و غیرمتعارفی برای فرزندانشان انتخاب کرده‌اند. این روزها بعضی از والدین ترجیح‌شان این است که اسم بچه‌شان را یک نام خاص بگذارند؛ اسم خاصی که توی قوطی هیچ عطاری پیدا نشود. برای همین سازمان ثبت احوال پر شده از اسامی‌ای که شبیه هیچ اسم دیگری نیستند. این نوع نام‌ها را در سازمان ثبت احوال اسم‌های «نو پدید» می‌گویند که از چند منبع وارد فرایند نامگذاری شده اند. به گفته مسئولان ثبت احوال گاه آن‌ها از اسامی جدید هم استقبال می‌کنند، به شرط این‌که این اسامی ویژگی‌های یک اسم را مناسب داشته باشد.

اولین هدیه والدین برای همه عمر

به طور معمول خانواده‌های ایرانی براساس چند زمینه فکری برای فرزندشان اسم انتخاب می‌کنند. بیشتر خانواده‌ها به دنبال نام‌های اصیل ایرانی هستند. بعضی خانواده‌ها هم به اسامی عربی و مذهبی علاقه دارند. هم‌چنین در اسامی ایرانیان نام‌هایی با ریشه ترکی، کردی، عبری، اوستایی، پهلوی، لاتین، انگلیسی، ارمنی، هندی، یونانی ... هم دیده می‌شود. انتخاب نام مناسب برای فرزند شناسنامه فرهنگی والدین و نشانه سلیقه خانواده است. خانواده با انتخاب نام مناسب اولین هدیه‌اش را به فرزندش می‌دهد؛ هدیه‌ای که تا آخر عمر با اوست و نه تنها روی کودکی او بلکه می‌تواند بر بزرگسالی او هم تأثیر بگذارد. توجه به معنای نام کودک بسیار مهم است. بعضی اسامی معنی خوبی ندارند و

کارگاه عملی هفته

چگونه محل خواب کودکم را جدا کنم؟

صبر

باید صبور باشید. انتظار نداشته باشید که بتوانید کودکی را که چندین سال در کنار شما خوابیده، به شبه یا یک هفته‌ای از خودتان جدا کنید. برای انجام این کار باید صبور باشید و به رفتار درست ادامه دهید تا به تدریج فرزندان توانمندی لازم برای خوابیدن مستقل را به دست بیاورد.

ثبات عمل

یکی از شروط مهم برای موفقیت شما، این است که ثبات عمل داشته باشید. اگر در رفتارتان ثبات نداشته باشید، نمی‌توانید به فرزندان کمک کنید تا مستقل بخوابد. مثلاً اگر یک شب در مقابل اصرارهای فرزندان، به هیچ وجه کوتاه نیایید و یک شب اجازه بدهید فرزندان در اتاق شما بخوابد، فرزندان دچار تعارض می‌شود و نمی‌تواند این مرحله را با موفقیت پشت سر بگذارد.

کشف علل

سعی کنید علل زمینه ای احتمالی را پیدا کنید. مثلاً اگر فرزندان می‌ترسد در اتاقش بخوابد، ببینید علت این ترس چیست؟ آیا کسی به او مطالب ترسناکی گفته است؟ آیا عامل اضطرابی در خانه و خانواده وجود دارد که باعث تمایل کودک به بودن در کنار شما شده است؟ سعی کنید علل زمینه‌ای را پیدا و آن‌ها را برطرف کنید. مثلاً اگر فرزندان از تاریکی می‌ترسد، یک چراغ خواب در اتاقش بگذارید یا اگر با دیدن وسایلش در شب، احساس ناراحتی و ناامنی می‌کند، به او کمک کنید تا قبل خواب دور و برش را مرتب کند. گاهی برطرف کردن علل زمینه ای باعث می‌شود کودک راحت‌تر از پس این قضیه بر بیاید.

جریان زندگی

زندگی پس از زلزله کرمانشاه ادامه دارد. روزهایی که امید را نوید می‌دهد.

