



هدی بانگی | مترجم



وقتی خط قرمزهای مان را مشخص می‌کنیم، در واقع اعلام می‌کنیم چه رفتاری با ما داشته یا نداشته باشند، چه چیزی را می‌پسندیم و چه چیزی را نه، چه می‌خواهیم و چه نمی‌خواهیم. خط قرمزهای ما وحد و حدودی که تعیین می‌کنیم از ما محافظت می‌کنند، مسیر دفاعی ما هستند و معرفی‌مان می‌کنند. همه ما به این خط قرمزها نیاز داریم اما اگر یک تازه کار هستید که نمی‌دانید چگونه باید شروع کنید، با ما همراه باشید تا به شما بگوییم چگونه خط قرمزهای تان را تعیین و به دیگران معرفی کنید.

رفتارهایتان را هر روز بررسی کنید

پیش از هر چیزی باید بگوییم، همه چیز به خودتان بستگی دارد! با بررسی دقیق‌تر افکار، ایده‌ها، احساسات و رفتارهای هر روزتان شروع کنید. حتی می‌توانید مشاهدات خود را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. این شیوه بسیار خوبی برای پیدا کردن الگوهای احساسی و رفتاری‌تان به مرور زمان است. مثلاً در پایان روز سوال‌هایی را شبیه به سوال‌هایی که در ادامه مطرح کر دیم، از خود بپرسید تا از خط قرمزهایی که برای شکل‌دهی واقعی به شخصیت‌تان و تقویت سلامت روح و روان‌تان نیاز دارید، آگاه‌تر شوید.

انجام کارهای

خانه با کمک ۳ قلب!

فرنگیس یاقوتی

یکی از گلابه‌های همیشگی خانم‌ها، چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، این است که زمان کافی برای انجام همه کارهای خانه را ندارند و هیچ روزی نیست که از پس همه کارهای خانه برآیند. این جاست که باید پرسیم در زندگی شما، برنامهریزی چه جایگاهی دارد؟ چقدر برای کارهاو مسئولیت‌های خود برنامهریزی می‌کنید؟ کاری که من خودم تقریباً هر روز انجام می‌دهم، این است که هر روز صبح یک فهرست از همه کارهایی را که قرار است انجام دهم، در نرم افزار یادداشت تلفن همراهم می‌نویسم. این فهرست شامل همه چیز است، مثلاً کارهای معمول خانه اعم از جارو برقی کشیدن یا مرتب کردن لباس‌ها یا رسیدگی به کارهای شخصی خودم یا تماس‌های تلفنی و... خلاصه همه چیز را فهرست می‌کنم. سپس هر کدام که در طول روز انجام می‌شود، مقابلش سه عددقلب می‌گذارم یعنی این کار تمام است. روزهایی که همه موارد فهرستم قلب‌دار می‌شود، خوشحال‌ترین هستم که توانستم طبق برنامه‌ریزی پیش بروم. البته اگر موردی از فهرست جا بماند و طی روز نتوانم آن را تکمیل کنم، آن مورد به ابتدای فهرست کارهایی که باید فردا انجام شود، می‌رود سعی می‌کنم بایک روز تاخیر آن کار را انجام دهم. خلاصه این که به همین آسانی برنامه‌ریزی می‌کنم و به همه کارهایم می‌رسم.

خوبی این گونه‌نوشتن، این است که ذهن شما به واسطه آن نظم پیدا می‌کند و بیشتر از گذشته به جزئیات دقت می‌کنید و جدا از این، چون شما ساعت مشخصی را برای هر کار در نظر نمی‌گیرید و با توجه به شرایط خودتان و خانه‌موارد انتخاب می‌کنید، به این شکل دست‌تان برای جابه‌جایی این کارها بازتر است. این را هم باید بگویم که من قبل از این روش، موارد را بایک ساعت حدودی می‌نوشتم و همین موضوع کار را خراب می‌کرد چرا که خیلی از ساعت‌هانی توانستم طبق برنامه پیش بروم و خیلی وقت‌ها موارد تحت کنترل من نبود. بنابراین به نظرم شما هم اگر در کارهای شخصی و منزل دچار آشفتگی شده‌اید، از همین فردا این روش را امتحان کنید. مطمئن باشید پشیمان نمی‌شوید.

بانوان

رفتار والدینم با من بعد از متاهل شدنم عوض شد!

دختری ۱۷ ساله ام و یک سال است با پسر عمه‌ام ازدواج کرده‌ام. پدر و مادرم از سال پیش و سر چیزهای ساده با من دعوا و بحث می‌کنند. رفتارشان با من بعد از متاهل شدنم عوض شده است.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



این که اخلاق والدین تان بعد از ازدواج تان کلاً تغییر کرده، بسیار ناراحت کننده است اما آیا از همان ابتدا راضی به وصلت با پسر عمه‌تان نبوده‌اند؟ از دست داماد عصبانی هستند ولی در ارتباطا شما تلاقی می‌کنند؟ شما ناگهان موضع خود را عوض کرده‌اید؟ و... این‌ها مسائلی است که اصلاً عنوان نکرده‌اید و راه حل تا حد زیادی به پاسخ‌های شما به این سوالات بستگی دارد. با این حال، مواردی هست که بهتر است درباره‌ان‌ها برای شما توضیحاتی ارائه کنیم.

❖ شاید خانواده‌تان از سر دلسوزی دخالت می‌کنند به نظر می‌رسد خوشبختانه با همسر تان مشکلی ندارید. البته در سن تقریباً پایینی ازدواج کردید که ممکن است

رایج‌ترین علایم افسردگی

پس از زایمان

۱ اگر مثل درختی که بعد از رسیدن میوه‌اش از خودش یادش می‌رود و خشک می‌شود، بعد از فارغ شدن احساس می‌کنید به یکباره کمترین توجه نصیب‌تان می‌شود، درباره افسردگی پس از زایمان بیشتر بخوانید.

۲ گریه‌های شدیدی دلیل یک تازه مادر، در بیشتر ساعات روز به خصوص شب‌ها، به هر دلیلی که باشد یکی از علایم در خطر بودن سلامت وی است.

ناراحتی می‌کند، حس بدی به من می‌دهد یا رفتارهایش را نمی‌پسندم بر خور دو تعاملی نداشته باشم» و... .

خط قرمزهایتان را با صدای بلند تکرار کنید!

خط قرمزهای شما بسته به نوع زندگی، شرایط، سلیقه‌ها و مشغولیت‌هایی که دارید هر چیزی می‌تواند باشد، فقط باید اول خوب مشاهده کنید و درباره احساسات خودتان دقیق باشید و بعد درباره آن تصمیم بگیرید. با این خط قرمزها، نه تنها تکلیف‌تان را با خودتان بلکه با دیگران نیز مشخص می‌کنید و کمتر دچار گمراهی و آشفتگی و استرس خواهید شد. بعد از این که خط قرمزهای تان را معلوم کردید، با صدای بلند آن‌ها را چند بار تکرار کنید، شاید به نظر تان خنده دار یا احمقانه برسد اما به هر حال این کار را بکنید چون هر چه آن‌ها را با صدای بلندتر و بیشتر پیش خودتان بگویید، احساس راحت‌تر و بهتری به آن‌ها خواهید داشت و موثرتر در ذهن‌تان جا می‌افتند، حتی می‌توانید با یکی از دوستان صمیمی و نزدیک‌تان تمرین کنید.

ضرورت پایبند بودن به خط قرمزهایتان

شاید در نگاه اول، تعیین حدود و خط قرمزها احساس خوبی به شما ندهند و حتی ممکن است بنبند و جودتان فریاد بزند: «نه! این طوری اصلاً خوب نیست!» عجیب هم نیست، زیرا «بله» گفتن در بیشتر موارد خیلی ساده‌تر از این است که مجبور شوید توضیح دهید و طرف مقابل تان را قانع کنید که چرا «نه» گفته‌اید. به هر حال سکوت کردن در برابر اعتراض و ناراضایتی درون، راحت‌تر از کلنجار رفتن با دیگران است اما به چه قیمتی؟! این همان چیزی است که باید به آن خوب فکر کنید. بهتر است به این فکر کنید که شاید در لحظه، راه ساده‌تر را انتخاب کرده باشید اما لحظات بعدی، وقتی که فرصتی از دست‌تان رفت، انرژی‌تان را هدر دادید و ارزش‌های تان را زیر سوال بردید و نیازهای خودتان را نادیده گرفتید، سختی‌های بیشتری در پیش خواهید داشت. پس بهتر است پیش از این که احساس بدی درباره خودتان پیدا کنید، به سلامت روح و روان تان احترام بگذارید و طرفدار خودتان باشید. نیازی نیست مغرور یا خودشیفته باشید تا به خودتان احترام بگذارید و ضمناً زیاده روی هم نکنید. کم کم شروع کنید و به تدریج به آن چه می‌خواهید، برسید. به خودتان یادآوری کنید که حفظ این خط قرمزها مهم‌اند و طبق آن‌ها عمل کردن هیچ ایرادی ندارد. یادتان باشد که این یک پروسه است که در نهایت شما را صاحب مهارتی ارزشمند می‌کند. شما لایق این هستید که خط قرمزهایی طبق باورها و عقاید خودتان داشته باشید تا سلامت روح و روان‌تان را تضمین کنید.

رفتار و ناراحتی‌شان را بپرسید، به آن‌ها ابراز علاقه کنید و بپرسید که چرا این گونه شده‌اند؟ حتماً مواردی برای صحبت دارند. بی‌طرف به حرف‌هایشان گوش کنید و اگر در جاهایی دچار سوءتفاهم هستند، آن را برطرف کنید. بگویید برای راحتی‌شان چه کارهایی از دست شما برمی‌آید تا انجام دهید؟ گاهی حتی با یک رفتار کوچک و جزئی خیلی از مشکلات برطرف خواهد شد.

❖ بگویید که از شوهر تان راضی هستید

اگر مدام پشت سر شوهر تان از او بدگویی می‌کنند، این موارد به جز زمانی که کسی واقعا مورد همسر آزاری قرار گرفته، مخرب خواهد بود. به احتمال زیاد اگر بدانند که شما از ازدواج تان راضی هستید، خیلی چیزها تغییر خواهد کرد. در ضمن، برخی خانواده‌ها از متاهل شدن فرزندان شان می‌ترسند و فکر می‌کنند برای همیشه او را از دست داده‌اند بنابراین به آن‌ها این امید را بدهید که من و همسرم هیچ وقت شما و زحمات هایتان را فراموش نخواهیم کرد. در تمام این موارد، به هیچ عنوان نباید پدر و مادر تان را از خودتان دور کنید. به تدریجی آن‌ها را از زندگی تان مطلع کنید که هم شما و هم همسر تان از آن راضی باشید. شما و همسر تان می‌توانید در عین اولویت دادن به همدیگر، ارتباط خوبی با والدین تان برقرار کنید.

قرار و مدار

روز خرید شکلات برای دیگران

امروز به بسته شکلات بفر و به غریبه و آشنا تعارف کن.۲۰ تا مزیت داره! هم مس فوبی به فودت میده و هم به دیگران. تمبر به اش کن. ارزشش ۹۰ (داره)...

تصویر ساز ندا طاهری

خاطرات یک مشاور

رفتن از رسیدن مهم‌تر است!

دکتر المیرا لایق

روان‌پزشک

«قصه منو که یادونه؟» این جمله را که گفتم، مرا برده اولین روز دیدار مان. آن روز گفت‌آمده‌تا قصه‌اش را بگوید. کوهنورد تازه کاری که در یک حادثه، پایش را از دست داده بود و بعد از یک سال انزوا، یک روز صبح تصمیم گرفت کوهی را که در زمان سلامتش بالا رفته بود با یک پادوباره فتح کند. گفتیم: «البته که قصه‌تون یادمه». برام گفت که چقدر الهام‌بخش دوستان و خانواده‌اش شده و چقدر از کوهنوردی لذت می‌برد. آخرش اما اضافه کرد: «خیلی‌ها این مدت بهم گفتن انگیزه‌ای شدم تا اونا به قله برسن اما راستش هنوز به قله نرسیدم. شاید همج وقت ترسم...» نگاهش می‌کنم و می‌گویم: «شاید برسد، شاید هم نرسید». لبخند می‌زد و می‌پرسد: «به همین راحتی!؟»

می‌گویم: «به همین اندازه سخت. خیلی سخته، مسیر رو فدای مقصد نکنیم. خیلی سخته باور کنیم رفتن از رسیدن مهم‌تره. اصلاً این هارو ول کن قصه‌گو، همین کلاغ قصه‌های خودمون رو در باب! یک عمره هزار تا قصه رو به سرانجام رسونده، چشمارو به خواب و ذهنا رو به بیداری رسونده اما هنوز خودش به خوندن نرسیده!» می‌خندند و من در میان خنده‌هایش لذت فتح را می‌بینم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۹۹۹۹

❖ در پرونده فرهنگی تان درباره اتوبوس سواری، هیچ اشاره ای به مکافات‌های من کار تازدن و آن‌هایی که نمی‌زنند، نکردید ولی هم با مطالب‌بش خندیدم و هم چیزی یاد گرفتم.

❖ آدم باورش نمی‌شود که ۵۰ هزار نفر در ۱۰ دقیقه کامنت گذاشته‌اند تا اون زن و شوهر آشتی کنن؛ بعد من یک سال با زنم قهر بودم سر یک ماجرای الکی، یکی پایش نداشت برای آشتی مون. ❖ واقعا یک پنج میلیاردی، ماهی ۱۰۰ میلیون درآمده؟! میشه قیمتش رو هم در بیارید که باید چقدر تبلیغ کنیم تا بشه ۲ میلیون فالوئر. تابستونه و من بیکارم، شاید خوب باشه برام. منتظرم.

❖ من یک راننده اتوبوسم و صفحه‌تون رو چسبوندم تو اتوبوس تا همه بخونن و یاد بگیرن.

عباسی، راننده بخش خصوصی ❖ چقدر ما دهه شصتی‌ها با اسدزاده خاطرات داریم. چقدر خوب که از او یاد کردید و برای بچه‌هایش متأسفم. ❖ غلامرضا، ۴۵ ساله ❖ مطلب «نکاتی برای ایمنی سفر خانم‌های باردار» در صفحه سلامت، عکس اصلی‌اش در باره سفر با هواپیما بود ولی هیچ توصیه‌ای برای سفر با هواپیما نداشت!

❖ اگر میشه در زندگی سلام یک پوشش راه ببیند از تا هر فردی مقدار درآمزش را بگوید تا ببینیم چه شغل‌هایی، نان و آب بیشتری داره. من یک آرایشگرم و حداکثر ماهی ۲ و نیم میلیون درآمدم دارم که البته یک‌تومن هم باید اجاره بدهم.



زندگی‌سلام
دوشنبه
۲۴ تیر ۱۳۹۸
شماره ۱۳۶۹

خانواده مشاوره