



پیشگیری از طلاق در پایان قرنطینه

در مناطقی از چین که کرونا شیوع بیشتری داشته،

در روز های پس از قرنطینه خانگی، درخواست طلاق افزایش یافته است؛ اتفاقی که باید مدبریت شود

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

روزهای در خانه ماندن، می تواند دشواری های زیادی را به دنبال داشته باشد. بخشی از این دشواری ها متوجه رابطه همسران است. موضوعی که تجربه چین نشان داده است، می تواند بسیار جدی باشد. این روزها گزارش هایی از چین منتشر شده است که نشان می دهد در مناطقی که کرونا شیوع داشته است، بعد از پایان قرنطینه، درخواست همسران برای طلاق افزایش قابل ملاحظه ای داشته است. هر چند بخشی از این افزایش به واسطه نبود امکان جدایی در روزهای قرنطینه بوده است اما بخش دیگری از ماجرا می تواند به واسطه تجربه دشوار قرنطینه خانگی باشد. تجربه ای که می تواند عوارضی جدی بر رابطه همسران داشته باشد. اما اگر بخواهیم در این روزهای در خانه ماندن از این عوارض پیشگیری کنیم، باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟

۱ هیجانات ناخوشایند را به رسمیت بشناسید

این روزها به واسطه فشاری که هر کدام از ما احساس می کنیم، بیشتر احتمال دارد هیجانات ناخوشایند مانند عصبانیت و غم سراغ ما بیاید. هر چند بروز عصبانیت به شکلی که باعث آسیب به دیگران شود، در هر حالی اشتباه است اما این روزها اگر همسران جایی واکنشی تند نشان داد، سعی کنید

۲

از همسران به اندازه انتظار داشته باشید
درست است که این روزها اغلب ما زمان بیشتری را با همسرمان صرف می کنیم، اما این به معنای آن نیست که همسرمان در قبال ما،

در این روزهای تعطیلی مدارس به ترک تحصیل فکر می کنیم!

پسری ۱۷ ساله ام، در این روزهایی که مراکز آموزشی به دلیل شیوع کرونا تعطیل است، زندگی برایم خیلی شیرین و آرامش بخش شده است. دیگر استرس معلم و درس و... را ندارم، احساس آزادی می کنم. به سرم زده است که از آن طرف سال، دیگر به دنبال ادامه تحصیل نباشم و بروم دنبال کار فنی. آیا این تصمیم من را اشتباه می دانید؟



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی



مشاوره فردی

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. به نظر می رسد در مواجهه با شرایط موجود تصمیم گرفتید که در س خود را رها کنید و در این تعطیلی مراکز آموزشی، احساس رهاشدگی و فراغت دارید. در ادامه مطلب به بررسی شرایط شما می پردازم و چند توصیه به شما برای گرفتن تصمیمی منطقی تر دارم.

قبل از ترک تحصیل فکر کردید؟

لطفا در باره این سوال ها خوب فکر کنید: آیا تعطیلی

می ترسم پسر و عروسم نتوانند گلیم شان را از آب بیرون بکشند

پسر و عروسم پنج سالی می شود که در طبقه پایین خانه ما زندگی می کنند، عروسم از همان اول موافق این تصمیم نبود. الان هم مدام به پسر می گوید که مادر ت در زندگی مان دخالت می کند و یک خانه دیگر برایم اجاره کن. حالا می ترسم با رفتن از خانه ما، نتوانند گلیم شان را از آب بیرون بکشند. چه کنم؟



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاور خانواده



با سلام خدمت شما والد گرامی. در ابتدا باید بگویم تعجبی ندارد که عروس و مادر شوهر روابط پیچیده ای داشته باشند حتی اگر هر دو همدیگر را دوست داشته باشند، باز هم روابط شان نیاز به مدیریت دارد چرا که از گذشته تا کنون حساسیت زیادی در این رابطه وجود داشته است و دقیقاً مشکل از آن جا شروع می شود که هر دوی آن ها در باره یک مرد دیدگاه کاملاً متفاوت دارند. یکی از زنان مرد مورد توجه را اولین مرد زندگی اش می داند و دیگری همواره او را فرزند خود محسوب می کند. در علت این رفتارها نه تنها آن ها را توجیه نمی کند، بلکه رفتارهای توأم با جبهه گیری از خود بروز خواهند داد که در نهایت به آن عنوان دخالت اطلاق خواهد شد.



۳

فضای خصوصی برای خود و همسران
در نظر بگیرید
اگر قرار باشد شما و همسران زمان زیادی را در خانه صرف کنید و اصرار داشته باشید که تمام این زمان را به فعالیت های دوتنفره اختصاص دهید، مطمئن باشید که بعد از مدتی سرو کله دلخوری پیدا خواهد شد. برای جلوگیری از این موضوع، در کنار فعالیت های دوتنفره مانند تماشای فیلم مورد علاقه، حتماً زمان هایی را به فعالیت های دلخواه شخصی خود اختصاص دهید و برای همسران هم چنین موقعیتی را فراهم کنید.

۴

مسئولیت های فرزندان را متناسب با شرایط تقسیم کنید
افرادی که این روزها سر کار نرفته و ناچار به ماندن در خانه شده اند، تا حدی بیشتر از قبل می توانند استراحت کنند؛ اما این وضعیت در مورد بیشتر مادران نه تنها صدق نمی کند که با تعطیل شدن مدارس، کارهای خانه افزایش زیادی پیدا کرده است. ادامه یافتن این وضعیت و انجام کارهای بیشتر از حد معمول، می تواند باعث فرسایش روانی شود. برای جلوگیری از این مسئله، لازم است این روزها پدران بیشتر از قبل در کارهای مربوط به فرزندان مشارکت داشته باشند.

۵

در بیان احساسات، خلاقیت خود را به کار ببندید
اگر موضوعی بین شما و همسران باعث کدورت شده است، سعی کنید برای بیان آن راهی مناسب پیدا کنید. به عنوان مثال شاید به این نتیجه برسید که گفت و گو در این باره به دلیل کاهش آستانه تحمل هر دو نفر شما، روش مناسبی برای این روزها نیست؛ اما در عوض نوشتن یک نامه در این زمینه کمک کننده است. البته تصور نکنید که این فقط هیجانات ناخوشایند شماست که برای بیان شان نیاز به روش های جدید در این روزها دارید. برای هیجانات خوشایند خود هم بهتر است این روزها از روش های متنوع استفاده کنید. به عنوان مثال یک روز برای همسران کاری در دست کنید تا از او تشکر کنید، برای او پیام صوتی متفاوتی بفرستید یا حتی ویدئویی کوتاه در دست کنید. توجه به هیجانات خوشایند و صرف وقت برای آن ها هم به بهبود روحیه شما کمک می کند و هم رابطه شما را تقویت خواهد کرد.



قرار و مدار

روز تماشای فیلم کمدی با خانواده

این روزها، چندین فیلم کمدی و فنده دار (های شبکه نمایش خانگی شده و می توانن فرصت قوی برای فندیدن در کنار خانواده براتون ایجاد کنن. به جای خرید سریتون، می تونین اون ها رو تو سایت های تماشای آنلاین فیلم و سریال ببینین.



ما و شما

راه راه تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*برونده عکاسی نجومی برای شب هایی که فقط میشه روی پشت بوم خانه رفت، خیلی جذاب بود. ممنون.
* زندگی سلام، اگر عکس های مطالب صفحه کودک را بدون رنگ چاپ کنید تا رنگ کردن آن بر عهده کودک باشد، باعث سرگرمی و خلاقیت بچه ها می شود.
* نکته اصلی و حرف مطلب «بابی حوصلگی نجنگیرد، در آغوش بکشد» که در صفحه کانال به این هفته چاپ شده است، این بود که برای زندگی تان هدف گذاری کنید. چیزی که بیشتر ما، اصلاً به آن توجه نداریم.
* حاج نقی قزوینی را که به فکر از دواج جوانان است و مصاحبه ای در زندگی سلام با او داشتید، خداوند صد سال دیگر عمر بدهد تا با داستان پسر برکش بتواند هزاران بنده خدارا یاری کند.
* لطفاً در زندگی سلام در باره تفاوت الکل ۷۰ درصد و ۹۸ درصد که برای ضد عفونی کردن استفاده می شود، توضیح دهید. همچنین در باره در صد تر کب آب با وایتکس یا دیگر پاک کننده ها، نکاتی بیان کنید.
* ماوشما: مخاطب گرامی، صفحه ۹ روز نامه به نام «آنتی کرونا» هر روز نکات مهمی در باره مقابله با کرونا در دوه زودی یک مطلب هم در این باره چاپ خواهیم کرد.
* کاش به صورت دقیق تر درباره قیمت یک دوربین مناسب برای عکاسی از آسمان، مطلبی در زندگی سلام چاپ شود.
* می خواستم از طریق ستون ما و شما در زندگی سلام از زحمات آموزگار دخترم در طی این مدت تعطیلی اجباری تشکر کنم که واقعا دلسوزانه پیگیر آموزش فرزندم هستند. یکی از اولیای دانش آموزان دبستان حاتمی، پایه اول

این ترانه را پخش نکن!

کودکان را از ترانه های مبتذل دور نگه دارید تا در برابر یک سری هجویات، واکنش نشوند



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

فرزند تربیت

تا چند سال پیش و قبل از فراگیر شدن فضای مجازی در جامعه، کنترل کودکان بسیار راحت تر از امروز بود ولی این روزها گوشی های هوشمند و دسترسی راحت به اینترنت کار را سخت تر از همیشه کرده است. در این میان کافی است ریمیک ترانه، شاد و مفرح باشد، همین جاست که مخاطبان کم سن تر شیفته آن می شوند. اتفاقی که به تازگی چند باری تکرار شده است؛ اما ماجرا وقتی جدی می شود که این ترانه های در ظاهر شاد، محتوای نامناسب و مبتذل داشته باشند. در ادامه، چند توصیه به والدین در همین باره دارم.

گره گشای این ماجرا خواهد بود. با این حال، والدین باید برای کودکان به دنبال ترانه های فاخر باشند و اهمیت این مسئله را دست کم نگیرند. کودکی که به هر ترانه ای به ویژه با محتوای نامناسب گوش دهد، در معرض آسیب های روانی زیادی قرار خواهد گرفت.

کودکان را واکنش نکند

به والدین توصیه می شود که کودکان شان را از ترانه های مبتذل دور نگه دارند تا در برابر یک سری محتواهای مبتذل و بی معنا که هیچ تناسبی با سن و سال بچه ها و فرهنگ و تربیت ما ندارد، واکنش نشوند. اما مهم تر از آن، اقدامات پیشگیرانه دقیق تر و تربیتی است. اگر پایه فرهنگی کودکان ما درست و اصولی ریخته شود، لازم نیست که در برابر بعضی از این پیام ها، مجبور به موضع گیری شویم. به طور مثال، اگر به رغم دقت ما به طور تصادفی فرزندمان ترانه ای بشنود که در آن خواننده به کودکان بگوید کتاب نخوانید اما کودک از قبل با کتاب دوست باشد، به نظر تان جای نگرانی وجود دارد؟ زمانی که سرانه مطالعه در کشور ما پایین است و کتاب کمیاب ترین وسیله در بین خانواده های ایرانی محسوب می شود، پس ما سال ها قبل از این اتفاق، کودکان را در برابر این پیام ها آسیب پذیر کرده ایم. هم اکنون تنها می توان توصیه کرد که کودکان را از چنین ترانه هایی دور نگه دارید و با رفتار تان کودک را در برابر چنین هجویاتی واکنش نکند تا شاید کمتر از چنین فضای مسمومی آسیب ببیند.



ترانه هایی که محتوای شان ذهن کودک را درگیر می کند

قبل از هر چیز باید اشاره کنم که بعضی ترانه ها، به صورت هدفمند قشر کم سن و سال جامعه را نشانه می رود و به طور مستقیم کودکان و نوجوانان را مخاطب خود قرار می دهد. در چنین مواقعی، ابتدا کودکان و نوجوانان جذب ریمیک ترانه می شوند و بعد از چند بار گوش دادن آرام آرام در باره محتوای ترانه می پرسند تا ابهامات خود را برطرف کنند. دقیقاً در همین نقطه، والدین سرگردان و پریشان می شوند که چگونه پاسخ کودک را در باره محتوای مبتذل بدهند؟ زیرمحتوای ترانه به گونه ای است که سلسله ای از سوالات بعدی را به ذهن کودک می آورد و او را کنجکاوتر می کند.

اهمیت این موضوع را دست کم نگیرید

بعضی های می گویند بد ماجرا این جاست که والدین هر چقدر هم سعی کنند تا کودک در جمع خانواده چنین ترانه هایی را نشنود به دلیل فراگیری آن، قطعاً در جایی چنین ترانه هایی به گوش کودک خواهد خورد و عملاً تلاش های آن ها در این زمینه بی فایده خواهد شد؛ اما تکرار نشدن شنیدن چنین ترانه هایی، ذهن کودک را کمتر درگیر محتوای مبتذل آن خواهد کرد. اما سوالی که در همین جا مطرح می شود این است که آیا متولیان فرهنگی کشور سعی کرده اند تا تولید آهنگ های کودکانه فاخر و در عین حال جذاب، خوراک متناسب را برای این قشر از جامعه تدارک ببینند؟ سوالی که پاسخش تا حدودی،

پیشنهادی که قابل تامل است و نمی توان آن را به طور مطلق، بد یا خوب دانست مگر این که شما بعد از بررسی توانایی های شخصیتی و رفتاری تان به یک جمع بندی برسید. این خودارزیابی باعث می شود که شما همه جوانب تصمیم تان را ارزیابی کنید و بتوانید تصمیمی بگیرید که به شما در جهت پیشرفت کمک کند. کمی به خود زمان بدهید و تصمیم خود را به تعویق بیندازید تا مطمئن شوید که می توانید به صورت منطقی تر، جوانب تصمیم خود را بررسی کنید.

تصمیم نهایی با خودتان است

در پایان این شما هستید که تصمیم می گیرید کدام راه را انتخاب کنید؛ بنابراین پیام های مثبت و منفی آن را برای خودتان ارزیابی کنید تا تصمیم گیری راحت تر باشد. اگر همچنان در تصمیم گیری خود تردید داشتید و نتوانستید تصمیم بگیرید، از والدین و سپس مشاوره های حضوری استفاده کنید. برای شما که در ابتدای جوانی و قرار گرفتن در مسیر پر پیچ و خم زندگی قرار دارید، آرزوی موفقیت می کنم و خوشحالم که برای موفق شدن به بررسی همه گزینه های پیش رویتان توجه دارید.

بانوان

به استقلال فکری و سلیقه شخصی عروس احترام بگذارید

به طور قطع این مسئله تأثیر مستقیم بر آرامش زندگی زوج جوان شما دارد. گرمی زندگی مشترک آن ها در دور بودن از نظرات و اظهار نظر های شخصی اطرافیان است؛ بنابراین به جای انتقاد، رفتار حمایتی همراه با تکریم شخصیت دوزوج جوان را در برنامه داشته باشید.

هیچ گاه شکایت عروس را به پسران نکنید

شکایت کردن از رفتار عروس به پسر، باعث ایجاد نگرانی شدیدی می شود و او را به تلاش برای ایجاد خدشه در روابط خود و پسران تحریک می کند. اگر با مشکلی دارید یا از رفتار او رنجیده شده اید، مستقیماً به خود او بگویید. دقت داشته باشید به بهانه صمیمیت با پسران عروس را نادیده نگیرید.

بگذارید اشتباه کنند تا تجربه کسب کنند

بعضی اشتباهات برای زوجین در اوایل زندگی مشترک، راهی برای کسب تجربه مستقل شدن است. بعضی زوجین روی استقلال شان حساسیت زیادی دارند پس بگذارید مطابق سلیقه خودشان در زندگی برنامه ریزی کنند.



زندگی سلام
شنبه
۲۴ اسفند ۱۳۹۸
شماره ۱۵۶۱

خانواده و مشاوره