

امروز به اعضای خانواده و اطرافیانمان فکر کنیم. نیم ساعت از وقت مان را به این امر اختصاص دهیم تا ببینیم واقعا تا چه اندازه آن ها را می شناسیم و علایقشان را می دانیم؟ از نیاز هایشان خبر داریم؟

پیشنهاد

امروز

قصه کتابی برای کودکان طلاق



در اغلب زندگی های مشترک که عمرشان از ۵ سال می گذرد به شکست می انجامد، بیشترین آسیب ها متوجه بچه ها می شود. به گزارش مهر، رمان «لیزی زیپ دهنی» نوشته ژاکلین ویلسون از جمله کتاب‌هایی است که به موضوع کودکان طلاق می‌پردازد. این کتاب با ترجمه «بدری زارع» از سوی نشر محراب قلم منتشر شده است. درباره ژاکلین ویلسون هم بدانید که او از مشهورترین نویسندگان انگلیسی است که آثار متنوعی در زمینه ادبیات کودک و نوجوان خلق کرده و در کتاب هایش بیشتر به موضوعاتی همچون طلاق، فرزند خواندگی، بیماری های روانی و بحران های خانواده‌گی پرداخته است. تنها در انگلستان بیش از ۳۰ میلیون نسخه از آثار ویلسون به فروش رسیده و بر داشت های تلویزیونی متعددی از داستان های او به تصویر کشیده شده است. ویلسون علاوه بر کسب جوایزی مانند جایزه گاردين، از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ لقب ملک الشعراي کودکان را هم به خود اختصاص داده و در سال ۲۰۱۴ نامزد جایزه بین المللی هانس کریستین اندرسن شده است.

درباره کتاب

«لیزی»، دختر کوچکی است که بعد از جدایی و ازدواج مجدد مادرش، با ناپدری اش مشکل دارد و تصمیم گرفته است با دیگران حرف نزند؛ نه با ناپدری هایش و نه با سام پدر جدید خانواده و نه حتی با مادرش. نه فوتبال، نه پیتزا و نه حتی اتاق خواب تازه اش هیچ کدام او را به حرف زدن ترغیب نمی کند. تا این که لیزی یکی از اعضای این خانواده جدید را ملاقات می کند که از خودش کله شق تر است:

مادر بزرگ سام...

در خور ذکر است که رمان «لیزی زیپ دهنی» شامل هشت فصل کوتاه با نثری ساده و روان است و نکات آموزی قابل توجهی برای کودکان طلاق و حتی والدین شان دارد. همچنین مترجم کتاب توانسته به زبان مناسب مان یا داستان بلند کودک آن دست پیدا کند. کتاب مصور است و نقاشی های آن فضای داستان را برای کودکان باورپذیر ساخته است. این کتاب در ۲۲۰۰ نسخه و به قیمت ۵ هزار تومان منتشر و روانه بازار شده است.



همسرم عضو شبکه اجتماعی شده که من با آن مخالفم!

۲۰ ساله ام و همسرم ۲۷ ساله است. یک سال است که عقد کرده ایم. من و همسرم در یکی از سایت های اجتماعی عضو بودیم که به دلیل راضی نبودن او، من دیگر به آن سایت نرفتم. آن موقع سر بسته به او گفتیم من هم دوست ندارم بروی؛ اما مخالفت نمی کردم و بر رفتنش کنار آمده بودم تا این که بعد از مدتی گفت دیگر به این سایت نمی روم، اما یک روز به طور اتفاقی دیدم با یک آیدی جدید وارد شده است و با این که من به رویش نیاوردم، اما خودش دعوا راه انداخت و گفت به من اعتماد نداری، آن آیدی دوستم است و من بعضی وقت هایم روم آنجا و قرار شد حذف بشود و حذف شد! تا این که بعدها دیدم برگشته است. چطور به او بفهمانم که باز هم فهمیده ام و دوست ندارم به این فضاها برود؟ طوری که غیر مستقیم باشد و ناراحت نشود و دعوای راه نیفتد؟

آمد و به نوعی اظهار پشیمانی کرد متوجه اقدام های تر میمی او باشید؛ یعنی وقتی سعی کرد به نوعی با حالات و رفتار خود، جبران کند، این حرکات وی را متوجه شوید و این از امر خوشحال باشید نه این که آن ها را نشانه ضعف بدانید. توصیه دیگر این است که وقتی در میانه بحث آرامش خود را از دست دادید، موقتاً بحث را متوقف کنید و به همسرتان بگویید که به وقفه ای در حد ۲۰ دقیقه نیاز دارید، و بعد از این که آرام شدید، همسرتان را هم آرام کنید. در نهایت این که حتی اگر حق با شما باشد، امکان ندارد دهمه چیز بروق مرادتان باشد و بر خورد حق به جانب به زندگی ناشیوبی تان لطمه می زند؛ لذا با گفت و گو و مذاکره به دنیا یافتن زمینه و روش های مشترک باشید تا بتوانید با یکدیگر سازگار شوید. به این ترتیب می توانید نواقص و کمبودهای خودتان و همسرتان را قبول و برای چنین موضوعاتی راه حل های ساده پیدا کنید.

به نظر می رسد صراحت شما در تشخیص مسئله و بیان آن به همسرتان دارای نقص است. اگر مطمئن هستید که حضور همسرتان در آن سایت برای تحکیم و نظام خانواده آسیب زاست، در گفتن آن قاطع باشید و گرنه تنها حضور همسرتان در آن وب سایت (البته با رعایت ملا حفظ مدت زمان حضور و نحوه حضور در آن) نمی تواند مسئله و خیمی باشد. با این حال باید در فرصتی مناسب با ملایمت صحبت را آغاز کنید؛ در این زمان می توانید گلابه کنید و لی سرزنش نکنید؛ یعنی شکایت شما کلی نباشد و شخصیت او را مورد حمله قرار ندهد؛ سعی کنید فقط به یک رفتار او اشاره کنید (این که ظاهراً بدون اطلاع شما به وب سایتی که توافق کرده بودید نرود، می رود و این اسباب ناراحتی شما شده است). باز هم تکرار می کنم که شفاف باشید، مودب باشید و در صورت برخورد منطقی همسرتان با مسئله حتی قدر دان او باشید. وقتی همسرتان کوتاه



مصلح میرزایی
روانشناس
بالینی از انستیتو
روان پزشکی تهران

خانمی هستم ۲۱ساله. به شدت به نامزدم علاقه مند هستم. مدام فکر از دست دادنش آزارم می دهد. با این که بارها ثابت شده، بی تقصیر است؛ اما من بدون دلیل به او شک می کنم. از این وضعیت خیلی عذاب می کشم. زندگی هر دویمان را جهنم کرده ام. چه کار کنم که شک سراغم نیاید؟

اگر مدام این فکر برای شما تکرار می شود و آزار دهنده است و نمی توانید جلوی آن را بگیرید، با هر مسئله کوچک و بی اهمیتی دچار شک می شوید، واکنش هیجانی زیادی نشان می دهید و این موضوع در روند عادی زندگی تان اختلال ایجاد کرده است، این ها علایمی است که برای حل و در مانش به کمک یک متخصص اعصاب و روان یا روانشناس بالینی نیاز دارید.

اهمیت گفت و گوی موثر در خانواده

یکی از مهم ترین عواملی که باعث بروز مشکلاتی عمیق در فضای خانه و روابط خانوادگی می شود، نبود فرصتی برای گفت و گو و فهم خواسته های یکدیگر است، گفت و گویی که هم بر اساس اصولی صحیح شکل بگیرد و هم بتواند مسائل و مشکلات را حل کند. از چھتی هر گفت و گو حامل یک پیام است که از فرستنده پیام به گیرنده آن ارسال می شود. خواه این پیام صوتی، رفتاری، نوشتاری و خواه حالتی دیگر باشد. زمانی محبت، در روابط خانوادگی شکل می گیرد که اعضای خانواده بتوانند با هم گفت و گویی موثر داشته باشند. یک گفت و گوی موثر، عامل امنیت، آرامش، شکل گیری هویت و حل مسائل درونی و بیرونی خانواده است و اهمیت این موارد نباید برای فردی، مبهم باشد.

۷ زیربنای گفت و گوی کارآمد در خانواده

برای شکل گیری گفت و گوی هدفمند، موثر و کارآمد در روابط خانوادگی به رعایت زیر بناهایی نیاز است تا هم گفت و گو شکل بگیرد و هم باعث امنیت و حل مسائل شود که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد.

* رعایت ادب و احترام و حرمت متقابل:

رعایت ادب، احترام و حرمت متقابل در همه حالات ارتباطی مانند کار می، نوشتاری و حتی غیر کلامی (حالات چهره و نوع نگاه) می تواند فضایی مناسب را برای ارتباط فراهم سازد و زمانی که ادب رعایت نشود، سکوت بهتر از سخن است تا روابط خانواده به سمت کینه روزی، عداوت و سوءظن نرود.

* ایجاد امنیت و اعتماد دو طرفه:

اعتماد زمانی شکل می گیرد که روابطی

سید مجتبی آل علی؛ دانش آموخته فلسفه آموزش و پرورش – امروز روز خانواده است. خانواده ای که اگر منسجم و پایدار باشد، باعث موفقیت همه اعضایش خواهد شد و اگر از هم گسیخته و ناآرام باشد، در دسرهای جدی برای همه اعضایش ایجاد خواهد کرد. خانواده ای که به گزارش ایسنا و بر اساس نتایج جدیدترین تحقیقات انجام شده با عنوان «فرهنگ گفت و گو در میان خانواده های ایرانی» توسط یک گروه جامعه شناسی، میانگین زمان گفت و گو بین اعضای آن به ۱۵ دقیقه کاهش یافته است. در ادامه به نکاتی درباره آسیب های این موضوع و اهمیت گفت و گو در خانواده خواهیم پرداخت.



عکس ترنینی است

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های موثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam **۲۰۰۹۹۹**

* پسری دارم که وارد ۵ سالگی شده است و بسیار زیاد به من حسودی می کند. هر وقت کنار همسرم هستم خیلی ناراحت می شود، با این که اتاق جدا دار دولی به اتاق خودش نمی رود. حتی یک شب که در اتاق خواب خود مان خوابیده بودم، بیدار شد و گفت: بابا! می کشمت!

* مردی ۳۹ ساله هستم. ۹ سال است ازدواج کرده ام. یک دختر دارم. زندگی ام و همسرم را دوست دارم؛ عاشق زندگی ام هستم؛ ولی متأسفانه همسرم حدود ۵ ماه است پایش را در یک کشش کرده است و طلاق می خواهد. دارم روانی می شوم. معناد نیستم، کارگر شرکتی هستم و سابقه بیمه خوبی دارم. به لحاظ مالی ضعیف هستم. نتاجم به دید لطفا.

شرایط دشواری را که در آن قرار دارید در گ می کنیم و احساسات تلخی را که تجربه می کنید می فهمیم. از طرفی از این که تا این

اندازه به زندگی و همسرتان علاقه دارید خرسندیم؛ اما متأسفانه اطلاعاتی که بتواند به ما در ارائه راهنمایی موثر کمک بکند در پیامک شما وجود ندارد. در خواست جدایی و اصرار داشتن نسبت به آن پس از ۹ سال زندگی مشترک، مسئله ساده ای نیست و حتما همسرتان دلیل قابل اعتنایی برای چنین درخواستی دارد. همان طور که مطرح شد چون اطلاعات لازم در اختیار مان نیست تنها می توانیم تأکید کنیم پیش از آن که فرصت را از دست بدهید به صورت کاملاً صریح و مستقیم با رعایت نهایت ادب و احترام با همسرتان گفت و گو کنید و از او بخواهید دلایلش را برای شما به صورت شفاف بگوید. در این فضا بسیار مهم است که شما شنونده خوبی برای حرف هایش باشید، اجازه بدهید با احساس امنیت و آرامش صحبت کند و احساسات تلخ و ناخوشایندش را به زبان بیاورد، شاید احساسات ناخوشایند و منفی کهنه ای در وجودش نهفته است که در مجموع شرایط را برایش غیر قابل تحمل کرده است. شاید مسائلی که از نظر شما بدون مشکل است برای او سخت و طاقت فرساست، شاید حرف هایی دارد که هیچ وقت فرصت نکرده یا در شما ویژگی لازم را ندیده تا بتواند در باره آن ها صحبت کند.