

چالش خوشبختی

روز بیست‌وسوم: امروز اگر همسر تان در حال تماشای اخبار یا فوتبال است با او همراهی و شما هم با همان هیجان آن بر نامه را تماشا کنید، هر چند در واقعیت فوتبال یا اخبار برای شما جذابیتی ندارد! مهم همراهی کردن شماست...

چطور بد خلقی و بدر فتاری بچه‌ها را در سفرهای تابستانه کنترل کنیم؟

یک سفر بی‌در دسر با کوچولو ها

بچه‌ها، سختی‌های خاص خودش را دارد اما خیر خوب این‌که می‌توانید با عمل به چند نکته ساده، سفر خاطره‌انگیز و بی‌در دسری با کوچولوهایتان داشته‌باشید.

الیه‌تو! تا تابستان شروع شده‌است و خیلی از خانواده‌ها مشغول برنامه‌ریزی برای سفر هستند. یک سفر خوب، هر چند کوتاه، می‌تواند خستگی مدت‌ها کار و استرس را از جسم‌روانمان پاک کند. اما این روزها بعضی از خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند، خیلی خوشحال نیستند؛ یک‌دسته‌شان کسانی هستند که نگران‌اند بچه‌ها در سفر بد خلق و بدر فتار شوند؛ یک‌دسته‌شان هم آن‌هایی هستند که قبلا با فرزند کوچکشان سفر کرده‌اند و آن قدر بهشان سخت گذشته که دیگر حاضر نیستند تازیرگ‌شدن بچه‌ها، خانواده‌گی به‌سفر بروند. شما هم اگر جزو این دو دسته هستید، باید بدانید که نگرانی‌تان کاملا قابل درک است؛ مسافرت با

۵) کسل شدن یکی از دلایل اصلی بد خلقی و بدر فتاری بچه‌ها در سفر است. شما می‌توانید با تهیه «کیسه‌های سحرآمیز» از خسته شدن بچه‌ها جلوگیری کنید. کیسه‌های سحرآمیز را می‌توانید از وسایل ارزان قیمتی مثل حیوانات پلاستیکی، عروسک‌های انگشتی، کارت بازی، کاغذ نقاشی، و مازیک و چیزهای کوچک جذاب دیگری پر کنید. برای این که این کیسه خیلی زود جذابیتش را از دست ندهد و از گیج شدن و شلوع کاری بچه‌ها جلوگیری کنید، هر بار تعدادی از وسایل کیسه را در اختیار بچه‌ها قرار دهید.

۶) یکی دیگر از دلایل بدر فتاری بچه‌ها در سفر، نبود آزادی حرکت است. توقع زیادی است اگر بخواهید بچه‌ها مثل شما ساعت‌های زیادی بی حرکت بنشینند و سر خودشان را گرم کنند. شما می‌توانید با فکر کردن به مقصد، خودتان را آرام کنید، بچه‌ها اما به آرام‌بخش‌های نقدتر و در دسترس‌تری نیاز دارند؛ بنابراین اگر با خودر و سفر می‌کنید، تعداد توقف‌های بین راهی‌تان را افزایش بد دهید. دیرتر رسیدن قابل تحمل می‌شود اگر پای خوشحالی بچه‌ها در میان باشد. در سفر با اتوبوس و قطار هم به بچه‌ها لباس راحتی بپوشانید و اجازه بد دهید قدم بزنند و تحرک داشته‌باشند؛ در این مورد البته بهتر است با همسفر اتان توافق کنید تا مشکلی پیش نیاید.

۷) خوراکی به اندازه کافی همراه داشته‌باشید؛ خوراکی‌های سالم با میزان قند پایین. برای خرید خوراکی به فروشگاه‌های بین راهی امیدوار نباشید. ممکن است بچه‌ها در فاصله رسیدن به مغازه گرسنه یا بهانه گیر شوند و ممکن است این فروشگاه‌ها، خوردنی‌های مدنظر شما را نداشته‌باشند. بیسکویت، غلات خشک، ذرت بوداده، آب‌میوه و آب معدنی پیشنهادهای خوبی است.

۸) آرامش خود را حفظ کنید. وقتی دور از خانه هستید، انعطاف داشتن درباره چند قانون، مشکلی ایجاد نمی‌کند. زیاد نگران مسائل جزئی نباشید و بر داشتن اوقاتی لذت‌بخش متمرکز شوید؛ برای مثال وقت غذا، خیلی درباره خوردن سبزیجات و درست نشستن پشت میز و بی صدا غذا خوردن فرزندتان وسواس به خرج ندهید. اجازه بد دهید به همه‌تان بیشتر خوش بگذرد. بعدا در خانه به اندازه کافی برای یادآوری قوانین فرصت دارید.

برگرفته از کتاب «راهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته «الیزابت پنتلی»، ترجمه «اکرم قیطاسی»

۸ گام تا داشتن یک سفر خوب

۱) در صورت امکان، موقع سرحال بودن بچه‌ها سفر کنید. اگر بچه‌ها قبل از سفر بی حوصله یا بیمار شدند، سعی کنید برنامه‌سفرتان را تغییر دهید. شاید لازم باشد برای

خوش گذشتن به همه، متضرر شدن از نظر مالی را هم تحمل کنید. ۲) قبل از حرکت درباره جزئیات سفر با فرزندانتان صحبت کنید. به آن‌ها بگویید چقدر طول می‌کشد تا به مقصد برسید، کجاها توقف می‌کنید، کجا اقامت خواهید داشت و چه کارهایی انجام خواهید داد. بچه‌ها هر چه بیشتر اطلاعات داشته‌باشند، راضی‌تر و آرام‌تر خواهند بود.

۳) اگر بچه‌ها به‌طور دقیق بدانند، چه انتظاری از آن‌ها دارید و اکتش بهتری نشان می‌دهند، در شروع سفر و حتی قبل از حرکت، فهرستی از قوانین تعطیلات را بنویسید و آن‌ها را به‌عنوان روشی موثر برای جلوگیری از جنگ قدرت مرور کنید.

۴) سفر و تعطیلات آن قدر بچه‌ها را هیجان‌زده می‌کند که سطح انرژی‌شان بالا می‌رود و تمام حافله خود را درباره روش‌های برخورد درست از دست می‌دهند. شما می‌توانید با سپردن بعضی کارها به بچه‌ها، آن‌ها را متمرکز و سرگرم کنید. برای مثال قبل از سفر، موقع بستن چمدان‌ها، از بچه‌ها بخواهید وسایل شخصی‌شان را جمع کنند. در طول سفر یک نقشه از مقصد و چند مدارنگی به آن‌ها بدید تا مسیر سفر را مشخص کنند. وقتی به مقصد رسیدید و مشغول باز کردن وسایل و چمدان‌ها شدید، چند بروشور و نقشه به بچه‌ها بدید تا مکان‌هایی را که دوست دارند ببینند، پیدا



عروسم خیلی نمک‌نشناس است



مادری ۶۷ ساله‌ام با ۴ داماد و ۲ عروس. من و شوهرم برای بچه‌ها و عروس و دامادها یامان هیچ کم و کسری نگذاشتیم. بچه‌هایم قدر شناسند و هوای والدین پیرشان را دارند؛ اما یکی از عروس‌هایم خیلی نمک‌نشناس است. در ظاهر احترام می‌گذارد ولی به گوشم می‌رسد که چه کارهایی می‌کند و چه حرف‌هایی می‌زند. فقط به فکر خودش است و در هر جا شرایط به نفعش باشد، خودشیرینی می‌کند. سال‌هاست تحمل کرده‌ایم ولی یکی، دو سال است که با برخی کارها و رفتارهایش دل ما را شکسته‌است. دیگر حتی دوست ندارم ببینمش. دیدنش برایم عذاب‌است. با چنین آدمی چه باید کرد؟



زهره حسینی مشاور و دانش‌آموزته طبایبی

مادر محترم، به نظر می‌رسد احساس قدرنشناسی و بی‌احترامی می‌کنید به‌طور معمول در سن میانسالی، افراد نیازمند توجه و احترام بیشتری هستند که البته خدا را شکر از رفتار فرزندان خود در این زمینه احساس ضایت دارید. به نظر می‌آید مشکلاتی که در سوال شما مطرح شده این موارد است: رفتار دوگانه عروستان در حضور و غیاب شما، بی‌احترامی و ضعف مهارت ارتباطی ایشان، احساس خشم شدید شما و بی‌علاقگی به ادامه ارتباط با او؛ پیشنهاد می‌شود برای حل این مسئله به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، دقت کنید.

خبرچین‌ها را نهی کنید

با اینکه عروستان در حضور شما رفتار غیرمحترمانه‌ای ندارد؛ اما دیگران به اطلاع شما می‌رسانند که در نبود شما فلاتی چنین‌وچنان کرد، بهتر نیست از افرادی که این اخبار را به گوش شما می‌رسانند، بخواهید این رفتار را ترک کنند؟ به همان نسبتی که رفتار دوپهلوی ایشان نادرست و مذموم است، نقل و انتقال این‌گونه اخبار و اطلاعات هم اشتباه است و به‌شدت به روابط ما با دیگران آسیب می‌زند. شاید برخی معتقد باشند این کار باعث می‌شود ما حقیقت آدم‌ها و باطن آن‌ها را بفناسیم و چه اشکالی دارد، درحالی‌که اگر قرار بر چنین چیزی بود، در روابط انسانی هیچ رابطه‌ای پایدار نمی‌ماند و همه نسبت به یکدیگر بدبین و دلسرد می‌شدند که البته اکنون نیز نتیجه‌ای جز بهم زدن رابطه شما و عروستان و احساس تنفر از ایشان برای شما نداشته‌است.

با عروستان گفت‌وگو کنید

رفتار دوگانه این خانم نشان‌دهنده ضعف مهارت ایشان در برخورد با افراد است. گاهی ترس از دست دادن تأیید دیگران

باعث می‌شود افراد در حضور دیگران نقش بازی کنند و برخلاف میل باطنی، رفتارهای مردم‌پسند نشان دهند؛ بنابراین گاهی با افزایش چند مهارت و ایجاد محیط امن برای گفت‌وگو این مسئله قابل حل است.

از پسر تان کمک بگیرید

متأسفانه اشاره‌ای به روش‌های برخورد با این مشکل ارتباطی در این مدت نکرده‌اید و تنها مطرح کرده‌اید که به نظر راه درستی نبوده و نه تنها مشکل حل نشده بلکه به احساس کینه و تنفر منجر شده‌است. توصیه می‌شود در ابتدا از فرزندتان که آگاهی و اطلاع بیشتری از همسرش دارد، کمک بگیرید که از چه روشی می‌توان این رفتارها را در ایشان محدود کرد؟ آیا ایشان هم گله‌وشکایتی از شما دارد؟ البته در صورتی می‌توان از ایشان کمک گرفت که صلاحیت و شایستگی این مسئله را داشته‌باشد نه اینکه خدای نکرده به رابطه زناشویی هم لطمه بزند.

با عروستان مهریان‌تر باشید

احساس دلسردی شما به عروستان نشانه خشم کهنه و بیان نشده‌است؛ بنابراین زمانی که کمی آرام‌تر شدید، درباره اتفاقات اخیر، احساس خود را بیان و از علت چنین رفتارهایی سوال کنید. سعی کنید بحث گذشته را به میان نیاورید تا مشکل پیچیده تر نشود. از او برای ادامه رابطه درخواست تغییر رفتار کنید. صبر و تحمل بزرگ‌ترها قابل ستایش است؛ بنابراین مدتی با ملاحظت و مهربانی با ایشان برخورد کنید. برای کاهش احساس منفی خود به ایشان از تمرکز و مرور رفتارهای نادرست او پرهیز کنید. در نهایت در صورتی که هیچ‌گونه تغییری در رفتار ایشان مشاهده نشد، می‌توانید روابط خود را با ایشان محدود کنید.



دختری ۱۸ ساله و پشت کنکوری‌ام، خانواده‌ای تحصیل کرده با سطح اقتصادی نسبتاً خوب دارم. یک سال است ارتباطم را با کسی که دوستش داشتم، قطع کرده‌ام، ولی نمی‌توانم فراموشش کنم. پدرم درگیر مشکلات کاری و مالی خودش است و در خانه حالت روحی خوبی ندارد و روی همه تأثیر منفی می‌گذارد و فشار می‌آورد. اوزیاد مرا مدیریت نمی‌کند و کنترل‌م بیشتر در دست مادرم است؛ اما مادرم به دلیل رفت‌وآمد به دادگاه‌ها و خواندن زیاد صفحه حوادث، به شدت نسبت به جامعه بدبین شده و روی من حساس است. اصلانمی‌گذارد تنهایی از خانه خارج یا در شبکه‌های اجتماعی عضو شوم. احساس می‌کنم به من اعتماد ندارد. من اگر کاری هم نکرده بودم او باز هم به من سخت می‌گرفت. من هم به دلیل سخت‌گیری و تعصب‌های نابجایش ناچار شدم که حتی کارهای معمولی‌ام مثل بیرون رفتن با دوستان هم جنسم را از او پنهان کنم و این پنهان‌کاری روز به روز بیشتر می‌شود و خودم هم اصلا از این وضعیت راضی نیستم و رنج می‌کشم. از طرفی هم باید در بهترین رشته و دانشگاه قبول شوم. همه این مسائل روی هم جمع می‌شود و روز به روز مرا نسبت به زندگی بی تفاوت‌تر می‌کنند.... نمی‌دانم چه کنم!



تینا امیری روانشناس بالینی از انستتو روان پزشکی

مرحله‌رشدی که شما اکنون در آن قرار دارید؛ یعنی اواخر نوجوانی، یکی از مهم‌ترین مراحل رشد است که می‌تواند نقطه عطف و تعیین‌کننده در آینده‌هر فرد تلقی شود. اکنون شما در آستانه ورود به دنیای بزرگسالی هستید و به عبارتی می‌توان گفت دوباره خود را کشف خواهید کرد.

با وجود تمام شگفتی‌هایی که این مرحله‌رشدی به همراه دارد، عبور از آن نیز مسائل و مشکلات خاص خود را دارد و در صورتی که شما درباره آن، محتاطانه و به درستی رفتار نکنید چه‌بسا مشکلات فراوانی فرا روی شما قرار دهد. بیشتر والدین به دلیل نقش بسیار مهمی که این دوران در زندگی و آینده‌فرزندانشان بازی می‌کند، بیش از پیش نسبت به برنامه‌ها و رفتار آنان دقت و حساسیت به خرج می‌دهند. در صورتی که دلایل این رفتار والدین از سوی فرزندشان درک نشود و آن‌ها نتوانند به درستی دلایل خود را برای او توضیح دهند این نگرانی‌هایی می‌تواند به سوء تفاهم بیشتر و وخیم‌تر شدن اوضاع منجر شود، همان‌طور که برای شما پیش آمده‌است. در ادامه توصیه‌هایی برای برون‌رفت از این وضعیت بیان می‌شود:

با والدین خود گفت‌وگو کنید

مهم‌ترین توصیه، باز کردن باب گفت‌وگو با والدینتان است. هر چند این کار ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد؛ اما در صورتی که مستمر انجام شود، می‌تواند مشکلات شما را از ریشه حل کند. طرح احساسات به‌صورت محترمانه با مادران می‌تواند بسیار راهگشا باشد. بکوشید ابتدا رابطه‌تان را با ایشان بهبود ببخشید. زمان صحبت کردن احساسات‌تان را کنترل کنید؛ برای مثال می‌توانید بگویید زمانی که تمام فعالیت‌های مرا منع می‌کنید، احساس می‌کنم مورد اعتماد شما نیستم. چه کاری می‌توانم انجام دهم که در عین حال که شما انگران نمی‌سازد زمانی را با دوستانم سپری کنم؟ برایشان توضیح دهید که چه احساسات و نیازهایی دارید و چگونه می‌توانید موافقتشان را جلب کنید؟ زمانی را برای گذران وقت و تفریح کردن با ایشان ترتیب دهید و ارتباط‌تان را استحکام ببخشید.

احساسات‌تان را مدیریت کنید

دوران نوجوانی دورانی با هیجانات شدید است. در صورتی که به خوبی یاد نگیرید چطور هیجانات خود را کنترل کنید این مسئله می‌تواند هم در حال حاضر و هم در آینده مشکل ساز شود. بدانید که بخش قابل توجهی از

