



## دوشنبه‌ها: خاطرات یک مشاور

### مکالمه عشق محور یک پدر و پسر

المیرا لایق، روان پزشک

● **دلیم هوایت را کرده!**

زن و مرد با هم وارد می شوند. زن مغموم و مرد عصبی است. زن جوان می گوید که ۱۰ روز از ماه، همسرش از او دور است. در این ۱۰ روز، هر روز به او رنگ می زند اما همسرش یک بار هم نمی گوید که دلتنگ اوست. مرد با حالتی عصبی می گوید: «گیریم که من گفتم، اون وقت جامون عوض میشه و به هم می رسیم؟» پادمان باشد گاهی وقت ها یک «دلیم هوایت را کرده» نه جای من را تغییر می دهد و نه تورا اما هوای هر دوی ما را عوض می کند.

● **اصلی ترین بخش را هم بدانیم**

شایان ۷ ساله با مادرش آمده است. می خواهیم نامه ای برای معلمش بنویسم تا درباره مسائلی برآیم توضیح دهد. از او می پرسیم: «اسم معلم تان چیست؟» کمی فکر می کند می گوید: «نمی دانم ما خانم معلم صدایش می کنیم». از مادرش می پرسیم: «اسم معلم شون چیه؟» او هم می گوید: «نمی دونم. منم بهش میگم خانم معلم». به شوخی از شایان می پرسیم: «حالا من می خوام اسم بذارم واسه معلم تون واسمش رون می دونم، چه کنم؟» می گوید: «اجازه، خانم مون قدش بلند، لاغر، چشاش قهوه ای و مانتوشم مشکی». «ما یاد آدم هایی می اندازد که مدت ها کنار هم هستند، از تمام جزئیات همدیگر خبر دارند اما نزدیک شان که می شوی می بینی اصلی ترین خصوصیت هم را نمی دانند.

● **حرف هایی از جنس بمب اتمی!**

شکوفه ۱۲ ساله است و با مادرش آمده. شاکی است که مادرش با یک کلمه توهین آمیز بمبارانش می کند. مادر با تعجب به من نگاه می کند و می گوید: «ازش پیر سید آخه با یک کلمه میشه بمباران کرد؟» نیازی به پرسیدن نیست. کلمات حجم دارند، وزن دارند، می توانند آوار شوندری سرت و خرابت کنند. تازه همیشه مثل یک بمب ساعتی عمل نمی کنند، گاهی به بمب اتمی می مانند. نه تنها در همین لحظه منفجرت می کنند که آثار مخربش تا نسل های بعد هم می ماند.

● **عشق از نگاه یک پدر و پسر!**

مکالمه یک پدر و پسر در مطب من. پسر: «هی اصرار می کنن از دواج کن. من یک بار عاشق شدم، تمام شد و رفت.» پدر: «خب دوباره عاشق می شوی. خود من ۱۲ بار تا حالا عاشق شدم.»

پسر: «اون وقت مامان عشق چندتم بود؟ پدر: «دهم... حالا نرم خونه، فوری به مامانت بگی.»

پسر متعجب به من نگاه می کند و می پرسد: «شدنیة؟!»

دل اگر حساب و کتاب سرش می شد که اسمش دل نبود، می شد عقل! دل چرکه نمی اندازد که گاهی یکبار می رود و دیگر بر نمی گردد، گاهی هم صدبار از دست می رود و بار صدم هم همان طعم گس اولین بار را می چشد. دل وقتی زیر همه قوانین دنیا زد، اسمش شد دل!

خوب شما به آن باشد. برخی خانم ها در زمستان، حس حمایت بیشتری را از لباس خود دریافت می کنند که این عامل می تواند دلیل علاقه آن ها به این فصل باشد. تمام این نکات در سطح ناخودآگاه صورت می گیرد چه بسا افراد از این علت های نهان آگاه نباشند. در این شرایط، حتی ممکن است خاطره ای با مضمون قدم زدن در دل سرما یا کسی که دوستش داشته اید، دلیل اصلی ایجاد حس تعلق به زمستان باشد.

● **هوای سرد و تنها بودن**

افراد درون گرا، عاشق ماندن در خانه هستند. آن هایی که از دور همی بدشان می آید، آن هایی که حوصله بودن با دیگران را ندارند یا خجالتی هستند، هوای سرد را ترجیح می دهند زیرا کمک می کند بهانه ای بی نقص داشته باشند! پس هر چند علاقه به هوای سرد می تواند دلایل زیادی داشته باشد، اما علاقه به دوری از اجتماع و تنها بودن هم می تواند یکی از مهم ترین این دلایل باشد.

● **هوای سرد و عذاب وجدان نداشتن**

برخی مردم هوای سرد را ترجیح می دهند زیرا به آن ها کمک می کند حتی وقتی که ورزش نمی کنند، حس خوبی داشته باشند. این افراد معمولاً در تابستان حس بدی دارند زیرا برای ورزش و تمرین نکردن هیچ بهانه ای وجود ندارد. در زمستان همه چیز متفاوت می شود زیرا مردم می توانند بدون حس گناه و عذاب وجدان، در خانه استراحت کنند و تمرین نکنند!

● **هوای سرد و عذاب وجدان نداشتن**

برخی مردم هوای سرد را ترجیح می دهند زیرا به آن ها کمک می کند حتی وقتی که ورزش نمی کنند، حس خوبی داشته باشند. این افراد معمولاً در تابستان حس بدی دارند زیرا برای ورزش و تمرین نکردن هیچ بهانه ای وجود ندارد. در زمستان همه چیز متفاوت می شود زیرا مردم می توانند بدون حس گناه و عذاب وجدان، در خانه استراحت کنند و تمرین نکنند!

● **والدین پر خاشگر**

این دسته از آدم ها پیروز شدن در نزاع ها را دوست دارند و دیگران را با تند و آوار به قبول خواسته های خود می کنند. در برابر چنین والدینی، فقط سکوت کنید. بعد از آرام شدن شرایط، موبانه از این که آن ها را عصبانی کرده اید، عذر خواهی کنید حتی اگر مقصر نبوده اید و درباره موضوع مد نظر تان دوباره صحبت کنید.

● **چند نکته کلی درباره والدین تان**

در مواجهه با بی منطق رفتار والدین، صحبت به مراتب کارگشایتر از خصومت است. هنگام دعوا از واژگان بد استفاده نکنید و تن صدای خود را بالا نبرید. در مقابل این گونه والدین و در این شرایط محکم بنشینید، پا روی پا نیندازید و با چیزی بازی نکنید و تمام حواس تان به آن ها باشد. در گوش دادن موثر، تمام حواس به شنیده ها متمرکز شده و توجه کامل به صحبت های گوینده است. هنگام صحبت با والدین، داشتن نگاه چشمی و لبخند در ارتباط کلامی خیلی هم مهم است.



حس خوبی در باره خود داشته باشید. با گذشت زمان، هر قدر این احساسات مثبت با هوای سرد ورود به زمستان مرتبط می شود، افراد کم کم باور می کنند که واقعا عاشق خود زمستان هستند. جالب است بدانید حتی افراد لاغر نیز سرما را بیشتر دوست دارند زیرا لباس هایشان می توانند آن ها را از گرتر نشان دهد. گاهی تعرق بیشتر در تابستان، می تواند علت اصلی تنفر شما از این فصل باشد. در واقع، تصویری که در ذهن خود از تابستان دارید، می تواند باعث این بی علاقه به هوای گرم باشد. از طرف دیگر، چه سا علاقه به نوع لباس ها، کشش ها و چکمه هایی که می توانید در زمستان بپوشید، عامل حس

حس خوبی در باره خود داشته باشید. با گذشت زمان، هر قدر این احساسات مثبت با هوای سرد ورود به زمستان مرتبط می شود، افراد کم کم باور می کنند که واقعا عاشق خود زمستان هستند. جالب است بدانید حتی افراد لاغر نیز سرما را بیشتر دوست دارند زیرا لباس هایشان می توانند آن ها را از گرتر نشان دهد. گاهی تعرق بیشتر در تابستان، می تواند علت اصلی تنفر شما از این فصل باشد. در واقع، تصویری که در ذهن خود از تابستان دارید، می تواند باعث این بی علاقه به هوای گرم باشد. از طرف دیگر، چه سا علاقه به نوع لباس ها، کشش ها و چکمه هایی که می توانید در زمستان بپوشید، عامل حس

حس خوبی در باره خود داشته باشید. با گذشت زمان، هر قدر این احساسات مثبت با هوای سرد ورود به زمستان مرتبط می شود، افراد کم کم باور می کنند که واقعا عاشق خود زمستان هستند. جالب است بدانید حتی افراد لاغر نیز سرما را بیشتر دوست دارند زیرا لباس هایشان می توانند آن ها را از گرتر نشان دهد. گاهی تعرق بیشتر در تابستان، می تواند علت اصلی تنفر شما از این فصل باشد. در واقع، تصویری که در ذهن خود از تابستان دارید، می تواند باعث این بی علاقه به هوای گرم باشد. از طرف دیگر، چه سا علاقه به نوع لباس ها، کشش ها و چکمه هایی که می توانید در زمستان بپوشید، عامل حس

● **والدین همه چیز دان**

این گونه شخصیت ها در همه زمینه ها متخصص هستند، در هر موضوعی ابراز عقیده می کنند و حتی در صورت اشتباه، آن را قبول ندارند. در رویارویی با این گونه والدین بهتر است که شما برای پرسیدن و گرفتن نظر پیش قدم شوید. چنان چه به نظر اشتباهی روبه رو شدید، بهتر است که آن لحظه سکوت کنید و با کمک گذشت زمان، به نتیجه بهتری برسید.

● **والدین سلطه گر**

این اشخاص تفکرات خود را با زور و اجبار به دیگران القا می کنند و با آن ها درگیر بحث و جدل می شوند. در مقابل این والدین، باید با آرامش و اعتماد به نفس صحبت کنیم و بدانییم که نفس حرف زدن مهم نیست بلکه مهم آن است که بتوانیم منظور خودمان را به درستی بفهمانیم. بهتر است که در شروع صحبت، آن ها را با نام پدر یا مادر مخاطب قرار

۸ نکته چیدمانی که دانستن شان برای منظم تر کردن اتاق نوجوانان ضروری و جالب است

# از دوختن جیب برای تخت تا تهیه جاجورابی!

بچه ها به خصوص در سنین نوجوانی، هم نامنظم و شلخته می شوند و هم دوست دارند مستقل باشند و فرد دیگری اتاق شان را منظم و جمع و جور نکنند. این جاست که بزرگ ترها باید به جای حرص خوردن، شرایط را برای نظم و مسئولیت پذیری نوجوان فراهم کنند و با اضافه کردن جزئیات و ظرایفی به چیدمان اتاق، به شکل غیر مستقیم کاری کنند که نوجوان بتواند بدون کمک گرفتن از بقیه، اتاقش را تمیز و مرتب نگه دارد. در ادامه با هشت نکته چیدمانی به همراه عکس هایی مرتبط با ممتن برای روشن تر شدن موضوع در راستای نظم بخشیدن به اتاق نوجوانان، آشنا می شویم.

● **۱- شیشه مربا برای خرده ریزها**

همه نوجوانان، یک عالمه خرده ریز دارند که از نظر خودشان، گنجینه هایی هستند که نباید دور ریخته شوند: سنگ ریزه، میوه کاج، گل خشک، آدمک های لگویی، آویز کلید، لاک واکلیل، پیچ و مهره و قفل و کلید، تراش و پاک کن و... اگر از دیدن این خرده ریزها در گوشه و کنار اتاق کلافه شده اید، چندین لیوان یا حتی شیشه مربای استفاده شده را روی شلف یا میز تحریر قرار دهید و با دسته بندی های کلی، خرده ریزها را تقسیم کنید و درون این ظرف ها بگذارید.

● **۲- جای جوراب ها و دستکش ها**

جوراب، تل سر، دستمال گردن، شال، کلاه، دستکش، تی شرت، ساپورت و... از آن دسته پوشیدنی هایی هستند که بیشتر نوجوانان، تعداد زیادی از آن ها را در شکل ها و رنگ های مختلف دارند اما به این دلیل که همیشه به محض برگشت به خانه، شوش می کنند یک گوشه، این وسایل همیشه یک قسمتی از خانه آوار اند. یک سبد بزرگ چوبی در گوشه اتاق، راه حل جمع و جور شدن این تکه های کوچک و زیبای پوشیدنی است.

● **۳- دست کم نگرفتن طاقچه دیواری**

اتاق همه نوجوانان، باید یک کتابخانه داشته باشد،

ویژگی های شخصیتی افرادی که این روزهای بی نهایت سرد سال را به تابستان ترجیح می دهند

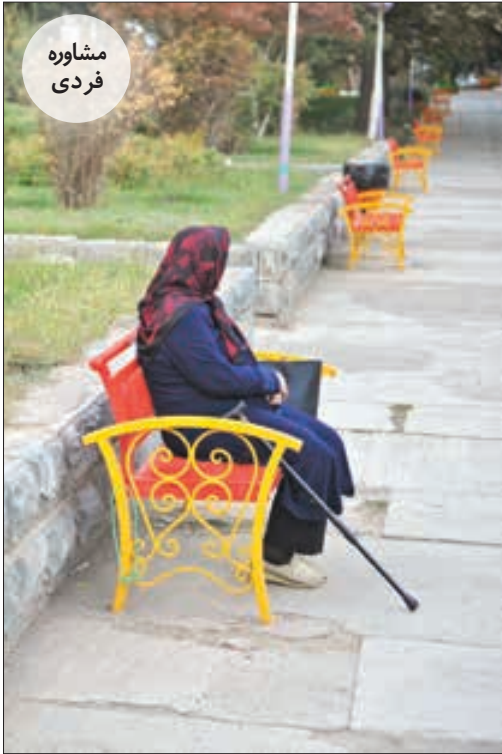
## علاقه های خاص!

سردی هوادر کشور به بالاترین حالت ممکن خود رسیده است! همین که در خیابان راه می روی، احساس می کنی هر لحظه ممکن است به طور کامل یخ بزنی و تبدیل به آدم یخی شوی! تحقیقات روان شناسی نشان می دهد هوای سرد، بیشتر می تواند افسردگی و غم ایجاد و آن را تشدید کند. مردم در هوای سرد، ترس و غم بیشتری را تجربه می کنند. آسیب های جسمی به بدن در هوای سرد نسبت به هوای گرم، تهدیدی جدی محسوب می شود. با این حال، قبول داریم که دلتنگی برای برف و باران یا دیدن برف لذت بخش است اما آیا تا به حال فکر کرده اید که با وجود همه آثار منفی که ذکر کردیم و همه ضررهای هوای سرد برای بدن، چرا بعضی مردم هوای سرد را بیشتر دوست دارند و این روزها را به گرمای تابستان ترجیح می دهند؟ به گزارش گاردین، اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، آیا فکر می کنید این علاقه اتفاقی است؟ در این بین باید دانست که این موضوع می تواند تفسیر کننده ویژگی های عمیق شخصیتی شما باشد که در ادامه خواهید خواند.

مادر ۵۷ ساله ام با من خیلی بحث می کند

پسری ۲۱ ساله ام که با مادرم خیلی بحث می کنم. او هم در برابر من کم نمی آورد. مادرم ۵۷ ساله است. چه کار کنم که اخلاق مادرم خوب شود؟

مخاطب گرامی، دوست دارم قبل از هر توصیه ای، نکته ای را خدمت شما مطرح کنم که باید به آن توجه ویژه ای داشته باشید. شما در متن پیامک تان پرسیدید چگونه می توانید اخلاق مادر تان را تغییر دهید. دوست عزیز، شما باید بدانید که ارتباط، رابطه ای دوطرفه است یعنی اگر شما در رفتار تان تغییری ایجاد کنید، به طور قطع مادر گرامی تان هم رفتار شان با شما تغییر خواهد کرد. با این حال، والدین به چند دسته تقسیم می شوند و تعامل با آن ها هم ویژگی های خاص خودش را دارد که در ادامه به آن ها اشاره می شود.



مشاوره فردی

راهله فارسی مشاور