

# قلق‌هایی خلاقانه برای ایجاد یک مکان دنج در خانه

چقدر خوب است اگر بتوانیم زمان را

در یک جای ساده در گوشه منزل خودمان

متوقف و تمدد اعصاب کنیم

زینب طباطبایی

محوری

همه ما در وقت‌های خاصی از شبانه روز، دوست داریم از هجوم فک‌های آزاردهنده روزمره فرار کنیم و به گوشه دنجی پناه ببریم، فراغت و کتابی را تقدیم روح کنیم یا موسیقی آرامش‌بخشی گوش بدهیم، یک لیوان چای بنوشیم و ... خلاصه تمدد اعصاب کنیم تا خودمان را برای انجام بهتر وظایف و کارهایمان در روزهای بعد، آماده کنیم. طبیعتاً رسیدگی به کارها با داشتن روحیه‌ای بهتر، هم سریع‌تر انجام می‌شود و هم با کیفیت‌تر، نتیجه‌اش هم این می‌شود که لذت بیشتری از زندگی می‌بریم و دچار روزمرگی نمی‌شویم البته همیشه رفق و وقت و پول برای حضور در پارک و کافی‌شاپ نیست اما می‌شود ایده‌هایی داشت برای آن که زمان را در یک جای دنج و ساده گوشه خانه خودمان متوقف کنیم، انرژی بگیریم و از موهبت لحظه‌ها لذت ببریم. این فضا به ما این امکان را می‌دهد بهتر فکر کنیم و تمرکزمان روی چیزهایی که می‌خواهیم باشد تا افکار منفی را که به ذهن‌مان هجوم می‌آورند خنثی کنیم. درست مثل سسیم‌ما که فقط برای فیلم دیدن است و چون بقیه نقاط تاریک هستند، تمرکز به سمت پرده جذب می‌شود. دقت کردید که در کافی‌شاپ‌ها چون به‌طور معمولی نور کم است و ساعتی در کار نیست، متوجه گذر زمان نمی‌شویم و بیشتر تمدد اعصاب داریم؟ خب چرا مشاپهش را در منزل پیاده نکنیم؟ با ما همراه باشید با چند قلق خلاقانه برای داشتن گوشه‌هایی دنج در منزل.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



پشت پنجره

ساده‌ترین و دنج‌ترین و فراگیرترین نقطه‌ای که در هر منزلی پیدا می‌شود کنار پنجره است، هوای تازه، نور خوب در روز و حس آرامش در شب. البته یک اشکال جزئی هم دارد، حالت جدایی و انقطاعی که بخواهیم از بقیه اجزای خانه یا حتی خانواده داشته باشیم کنار پنجره کمتر تأمین می‌شود.

کنار کتابخانه

کنار کتابخانه نشستن خواه ناخواه حس تفکر و

که زندگی و رنگ و نور را بی‌امان به چشم‌ها لی منزل تزریق می‌ک‌د. رنگ سبز و آرامشش باعث می‌شود آدم بی‌خیال صدای کلنگ و تیشه و بوق ممتد خیابان شود و به خودش، به روزهایی که در پیش دارد و طعم خوب چای که می‌نوشد فکر کند.

حیاط کنار حوض

اگر در منزل حیاط بزرگ با آلاچیق دارید که همه توصیه‌های قبلی را بی‌خیال شوید، باربکیو و چای آتیشی و کتاب و یک تصنیف سنتی، هوا هم هر چقدر خنک‌تر، همه چیز لذت بخش‌تر! اما اگر آلاچیق ندارید کنار حوض، نشد حداقل یک گوشه حیاط، زیر سایه درخت، پروانه و کبوتر هیچ، زنبور هم از کنارتان رد‌شود حال‌تان خوب می‌شود. دست به کار شوید.

تراس و ایوان

تراس و ایوان کم‌شده و در خانه‌هایی هم که هست مشرف به منازل دیگران است و کمابیش آن حس خوب خصوصی بودنش را از دست داده بین این همه مجتمع آپارتمانی و ... ولی باز هم تراس و ایوان می‌تواند جای دنجی باشد، بایک حصیر ساده، چند گلدان روی لبه اش، مقداری نرمه‌نان برای کبوترانی که با شما دوست شوند و یکی دو دبه ترشی در گوشه‌اش که حس خوب نوستالژی‌های گذشته را زنده کند.

میز گوشه اتاق خواب

خیلی از منازل امروزی یک خوابه هستند، هال و پذیرایی یکی است، اما حداقل می‌شود یک میز نیم دایره با حداقل جاگیری را بگذارید کنار تخت خواب و یک صندلی ساده هم بزنید تنگش، خوبی این مکان این است که واقعا دنج است و حریم خصوصی، راحت یکی دو عکس قشنگ از بچگی و نامزدی و مراسم عروسی‌تان بگذارید گوشه‌اش، همراه چند جلد کتاب ثابت و میله‌های دوست‌داشتنی‌تان و یک ساعت رومیزی ترجیحاً تریپ قدیمی.

آخرین تیر تر کش!

خب هر جایی از منزل که یک صندلی فانتزی باشد، می‌شود یک جای دنج! صندلی فانتزی هم مدل‌های مختلفی دارد، از صندلی مدل پدر پسر شجاع بگیرید تا صندلی آویز یا تخم مرغی‌های گرم و نرمی که آن‌قدر دنج هستند که آدم زود خوابش می‌برد. بنابرین سخت نگRID و بایهره بردن از خلاقیت‌تان، بالاخره یک جای دنج در خانه برای خودتان پیدا کنید و از نشستن در آن‌جا، لذت ببرید.

قرار و مدار

روز رنگ زدن به یکی از بزرگان فامیل

این روزها و به خاطر کرونا، بسیاری از بزرگ‌ترها بیشتر ساعات روز رو تو فون‌ه هستند، امروز به یکی از بزرگ‌ترهای فامیل مثل پدربزرگ، مادربزرگ و متی عمو یا عمه‌ها تون رنگ بزنین و چند دقیقه‌ای، مال و اموال‌پرسی کنین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* من که عمرا بتونم یک شب هم در اون هتل زرافه‌ای که در زندگی‌سلام معرفی کردید، اقامت کنم. تا صبح از ترس سکنه‌خواهم کرد.

\* در صفحه سلامت، توصیه کردید که همه مردم ماسک بزنن. من که بعد از زدن ماسک، نمی‌توانم نفس بکشم، باید چه کنم؟ ریه‌هایم مشکل دار دیا همه مردم همین‌طور هستند؟

\* تعداد سرگرمی‌ها در صفحه کودک را بیشتر کنیم و داستان‌هایتان را هم جذاب‌تر. مثلاً در داستان روز شنبه، دخترم فقط دو خط اولش را خواند و گفت که خوب نیست.

\* کاش بشه یکی از شب‌های گرم تابستونی، همه‌مون بریم هتلی در سوئد که مردم روی یخ می‌خوابند. تجربه باحالی میشه.

\* در باره اتاق مشاوره صفحه خانواده می‌خواستم بگم، دلم برای دختری که فرزند طلاق است و خانواده پسر مورد علاقه‌اش به همین دلیل با از دواج‌شان مخالفت می‌کنند، خیلی سوخت. امیدوارم چاپ چنین پیامک‌هایی، باعث فرهنگ‌سازی در دست در این زمینه شود.

\* در ستون کلاس زبان در صفحه نوجوان، زبان فرانسوی و ایتالیایی را هم آموزش دهید.

\* در باره مطلب تمیزکاری در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم خانم‌ها که همه مرتب هستن، کاش آقا یون هم کمی از این جور مطالب بخونن و یاد بگیرن.

## استحمام کودکان و دغدغه‌های مادرانه

یکی از سوالاتی که برای بیشتر مادران به وجود می‌آید این است که از چه سنی می‌توانم کودکم را به تنهایی به حمام بفرستم و باید چه نکاتی را رعایت کنم؟



علیه تقوی‌بخنوردی | روان‌شناس

جواب این سوال که از چه سنی کودک را می‌توان به تنهایی راهی حمام کرد، یک پاسخ مشخص و واضح ندارد چرا که باید با توجه به شرایط و سن کودک که این سوال پاسخ دهیم. از تولد تا حدود سه سالگی (سنین شیرخواری) مادر می‌تواند کودک(دختر یا پسر) را با خودش به حمام ببرد، البته خیلی از والدین با توجه به سن کودک در این دوران فکری می‌کنند اشکالی ندارد اگر پوشش حداقلی هم نداشته باشند اما مسئله این جاست که دقیقاً از همین سن لازم است که مادر (یا پدر) رعایت پوشش را انجام دهد. بعد از سن ۳ تا ۶ سالگی، زمانی که کودک به قدرت تمیز می‌رسد، بهتر است پسران با پدر و دختران با مادر به حمام بروند. البته در خانواده‌های تک‌والدی که کم‌اکان این وظیفه به عهده یک والد است، بهتر است با رعایت بیشتر پوشش این امر صورت بگیرد.

همیشه قبل از ورود بچه‌ها بررسی کنید:

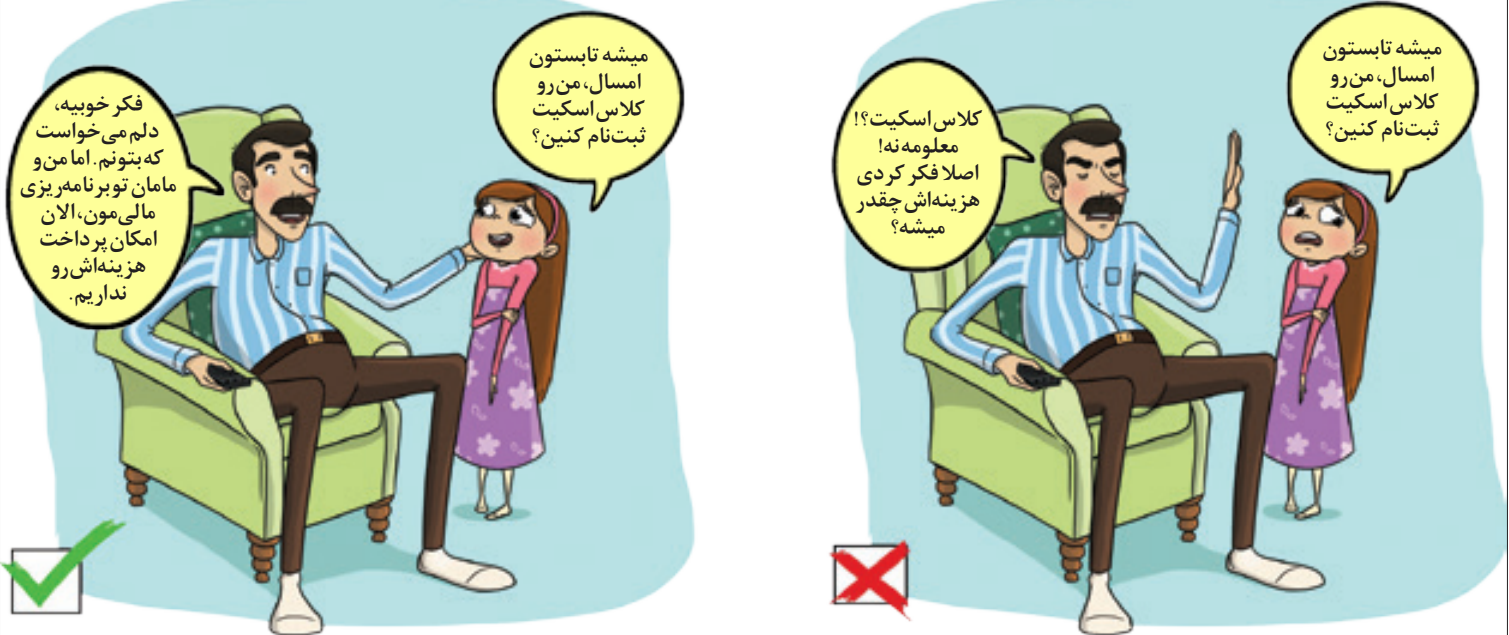
۱- وسایل نظافت و شست‌وشو را که متعلق به شما و همسرتان است، در جایی دیگر بگذارید (قیچی، تیغ، ششوار، لوازم آرایشی و ...). ۲- داروها و وسایل ضد عفونی‌کننده حمام را نیز به مکان دیگری منتقل کنید. ۳- بهتر است کودک برای شست‌وشو از وان استفاده نکنند و باید به او گوشزد کنید در طول حمام کردن داخل وان نشینند. ۴- اگر در باره حفظ تعادل کودک کتان مطمئن نیستید یا فکر می‌کنید حرکات زیادی دارد یک مکت غیر لغزنده داخل حمام برایش تعبیه کنید. ۵- یک پادری که لیز نباشد در ورودی حمام بگذارید. ۶- یک جفت دمپایی مناسب کودک (لغزنده نباشد، اگر کف آن سوراخدار باشد مناسب تر است) که برای کودک جذاب است، تهیه کنید. ۷- از در دسترس بودن وسایل شست‌وشو ی کودک مطمئن شوید: شامپو، نرم‌کننده بدن یا صابون، لیف (وسایل در طبقات بالا نباشند). ۸- همراه داشتن یک وسیله یا عروسک قابل شست‌وشو که کودک به آن علاقه دارد مانعی ندارد. ۹- در طول استحمام کودک به هیچ‌وجه از خانه خارج نشوید و خودتان را به کار مهم دیگری مشغول نکنید.



این ۹ نکته ایمنی را حتماً رعایت کنید فراموش نکنید نکات ایمنی داخل حمام را

من: نرگس عزیزی تصویر ساز: کوثر الاسوند

زمان جواب‌دادن به خواسته فرزندتان به جای زیر سوال بردن پیشهادش، دلایل خود را با او در میان بگذارید



## بعد از شکست عشقی، خواستگار خوبی ندارم



بهترین سال‌های عمرم را عاشق پسری بودم که چند سال پیش تنها یم گذاشت و رفت. حالا ۳۶ ساله‌ام و بعد از این شکست عشقی، خواستگار خوبی برایم نمی‌آید. از خودم خسته شدم، مردم هم به خاطر مجرد بودنم، خیلی نیش و کنایه می‌زنند. با حرف مردم چه کنم؟



شوند، در صورتی که اصلاً نیازی نیست این گونه سلامت روح و روان خود را به خطر بیندازیم. در پیامک‌تان گفته‌اید با حرف مردم چه کنم؟، در ادامه چند توصیه به شما دارم.

ارزش خودتان را بشناسید

خودتان را بهتر و بیشتر بشناسید و به ارزش وجودی‌تان واقف شوید. برای شناخت خودتان یا همان خودشناسی وقت بگذارید و با اهمیت ندادن به حرف مردم و بدون در نظر گرفتن این که درباره‌تان چه می‌گویند و چه فکری می‌کنند به شناخت خود برسید. ۵. مورد از ویژگی‌های شخصیتی خود را که به داشتن‌اش مفتخريد، فهرست کنید و هر وقت به رفتار دیگران حساس می‌شوید، آن‌ها را به خود یادآوری کنید. مشخص کنید که چه ویژگی‌هایی دارید مثلاً شوخ‌طبع هستید، وفادارید یا طنازید و ... به علایق و سلایق

مشاوره فردی

در کمی‌کنم از این که سال‌ها زندگی‌تان را برای فردی صرف کردید اما به نتیجه‌ای نرسیدید، بسیار ناراحت شوید. وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرید، حرف مردم بیشتر برای‌تان ناراحت‌کننده خواهد شد زیرا احساس می‌کنید که خودتان در این مجرد بودن‌تان تنها مقصر نیستید و برای همین حرف‌های دیگران بسیار آزار دهنده می‌شود. درست است که شما اشتباه کردید اما حالا باید به فکر جبران گذشته باشید. مشکل اصلی بیشتر ما این است که زیاد از حد به حرف دیگران، نظرشان در باره خودمان و بر خوردن‌ها یا مسائل که بیشتر به ما مربوط می‌شود، اهمیت می‌دهیم. این دقیقاً منشأ رودنجی‌ماست اما از حرف‌های دیگران ناراحت می‌شویم زیرا خود به این حرف‌ها و کلمات اجازه می‌دهیم به ذهن درگیرمان وارد



زندگی‌سلام • دوشنبه • ۱۹ خرداد ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۱۵

خانواده و مشاوره