



برای همسرت تکراری نشو

۱۲ توصیه ساده و کاربردی برای این که شور و علاقه همیشه در زندگی مشترک تان موج بزند

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مخوری

روزهای اول زندگی مشترک برای همه زوج ها شیرین است. حرف های زیادی برای گفتن بین شان وجود دارد و از تک تک لحظات با هم بودن لذت می برند. اما به مرور زمان و با طی شدن چند سال از ازدواج ممکن است بیشتر این جذابیت ها و لذت با هم بودن ته نشین شود. سپس با هم بودن برایشان عادی می شود و حال و حوصله یکدیگر را ندارند. متأسفانه عادی شدن زندگی زوج ها با یکدیگر این روزها خیلی زیاد شده و عده ای از این مشکل شاکی هستند. رفته رفته فقط به همخانه هم تبدیل می شوند و هیچ شور و نشاطی بین شان وجود ندارد. اما آیا این مشکل طبیعی و غیر قابل حل است یا می توان برای مدیریت اش، چاره ای اندیشید؟

بعضی از ما دلیل اتفاق های زندگی مشترک مان را بیرون از رفتارهای خودمان می دانیم. دلمان می خواهد به نحو معجزه آسایی همه چیز خوب و رمانتیک باشد. در حالی که خود ما هستیم که این جذابیت ها را باید بسازیم و ادامه دهیم تا همیشه احساس

آسبب های افسانه سازی ذهنی در باره زندگی مشترک عادی شدن روابط زوج ها با یکدیگر، علت های متفاوتی دارد. یکی از این دلایل افسانه سازی ذهنی در باره زندگی مشترک است. در واقع زوج ها تصورات کمال گرانه ای در باره زندگی مشترک دارند که قبل از ازدواج با خودشان به خانه بخت می آورند. وقتی واقعیت چیزی غیر از این تصورات را نشان می دهد، آن ها بدون این که تلاش کنند تا مشکلات زناشویی بین خود را حل و فصل کنند، با احساس بدبخت بودن تن به سر نوشت خود می دهند! متأسفانه

مشکل مان با پدرمان حل شدنی نیست

من و خواهرهایم، واقعاً پدرمان را دوست داریم ولی یک مشکلی با او داریم که ظاهر ا حل شدنی نیست. اوسر هر مسئله کوچکی، زود عصبانی می شود. مثلاً اگر یادمان برود و لیوان را وسط خانه بگذاریم، با ما دعوا می کند که خیلی حواس پرت هستید، اصلاً به حرف های من گوش نمی دهید، از بچه های مردم یاد بگیرید و... با این پدر، چطور باید رفتار کنیم؟



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی



مشاوره خانواده

به نظر می رسد در کنار علاقهای که به پدر دارید ولی رابطه معیوبی بین شما شکل گرفته و احساس می کنید که تغییر شرایط پیش آمده راه حل ندارد که این اولین اشتباه شماست. در خانواده آشفته به دلیل احساس ناامنی در کانون خانواده، رضایت از زندگی کاهش می یابد و اعضای بزرگ و کوچک آسیب می بینند. در این آشفتنگی، آن چه بیش از همه کاهش می یابد، همزیانی است. وقتی همزیانی بین افراد خانواده کاهش یابد یا در شرایط بدتر، متوقف شود مسلمان همدلی یعنی درک متقابل هم وجود نخواهد داشت و در این گونه شرایط سرد و تحمل ناپذیر، افراد مجبورند به غار ذهنی خود پناه ببرند و یک جدایی عاطفی کسل کننده ای در خانه حاکم خواهد شد که می تواند اختلال افسردگی را در افراد تشدید کند و ناامیدی را افزایش دهد.

ایده هایی برای چیدمان انواع میز در منزل

مارال مرادی

بسیاری از وسایل منزل هستند که در هر خانه ای وجود دارند مثل میز، میز ناهار خوری، بوفه، میز تلفن و خیلی چیزهای دیگر ولی وقتی وارد خانه بعضی از افراد می شوید، می بینید چیدمان زیبای وسایل شان در منزل باعث می شود جلوه وسایل چند برابر شود. در این مطلب می خواهیم به نکات ریزی در چیدمان وسایل اشاره کنیم که به وسیله آن ها بتوانید جلوه زیادی به منزل تان بدهید؛ همراه ما باشید.

میز ناهار خوری

بسیاری از خانواده های ایرانی فقط زمانی که مهمان دارند از میز ناهار خوری استفاده می کنند و به همین دلیل به چیدمان میز ناهار خوری کمتر اهمیت می دهند.

فراموش نکنید حتی اگر از این میز استفاده نمی شود هم می توانید به کمک آن خانه خود را زیباتر کنید. شاید یک رومیزی نه چندان

میز جلومبلی

میز جلومبلی هم انواع و اقسام مختلف دارد اگر میز شما دارای طبقه باشد بهتر است در طبقه پایین آن کارد و چنگال،



بزرگ که تمام سطح میز را بپوشاند به همراه دودعد شمعدان برای میز ناهار خوری گزینه مناسبی باشد که بتواند فضای زیبایی برای هال یا سالن پذیرایی شما ایجاد کند.

میز تلفن

از وقتی پای تلفن بیسیم به خانه های ما باز شد، میزهای تلفن جای هر وسیله ای شد به جز تلفن. به همین دلیل کم کم کار بر داین میز ها از یاد رفت و در خیلی از خانه ها این میز ها نه تنها جایی برای نظم بیشتر نیستند بلکه به بی نظمی و ریخت و پاش خانه هم کمک می کنند. قرار دادن تعدادی کاغذ در اندازه های مختلف به همراه چند خود کار و تعدادی دفترچه تلفن و انواع مجله ظاهر نامناسبی به گوشه اتاق یا سالن پذیرایی شما می دهد. برای نظم و انضباط میز تلفن

را مشکل اصلی می دانید و منتظر تغییر رفتاری هستید، در این صورت اوضاع ممکن است بدتر هم بشود.

این ۴ توصیه را هم جدی بگیرید

- ۱ شما و خواهران تان قبل از نقد رفتار پدر، جرئت مندانه رفتارهای خودتان را نقد کنید و ببینید باعث پر خاشگری پدر شده اید یا نه و چقدر در آسیب های موجود در روابط نقش دارید؟ اگر خود را نقد کنید و رفتار مناسب با شان و جایگاه پدر داشته باشید، زودتر به نتیجه می رسید.
- ۲ نقش مادر در بهبود روابط فرزندان پدر بسیار تعیین کننده است. در خصوص جایگاه مادر در خانواده شما اطلاعی نداریم چون مادر پل ارتباطی سازنده ای بین افراد خانواده است و گهواره آرامش خانواده در دست مادران است پس مادر هم می تواند نقش آفرین در حل این مسئله باشد.
- ۳ به فرض که پدر شما آستانه تحمل پایینی داشته باشند. در این صورت با شناخت خلقیات پدر از اصل سازگاری و تلاش برای تعامل بیشتر با وی می توانید اوضاع را بهتر بهبود ببخشید. تقابل و لجبازی با شخص پر خاشگر چاره ساز نیست.
- ۴ عامل اصلی پر خاشگری، ناکامی فرد یا احساس ناکامی است بنابراین دلیل رفتارهای پدر تان می تواند دیده نشدن و احترام نگذاشتن فرزندان به وی باشد پس احترام به پدر و جایگاه وی می تواند آبی بر این آتش باشد.

بانوان



اگر میز کشوردار است از کشوی آن برای قرار دادن وسایل مختلف استفاده کنید. در غیر این صورت فقط یک دفتر یا یک دسته کاغذ بایک خود کار روی میز قرار دهید. مجله ها را هم در کتابخانه یا جای دیگر بگذارید.

میز آشپزخانه

میزهای آشپزخانه، کوچک یا بزرگ، بیشتر به کابینت هایی شباهت دارد که وسایل اضافی را روی آن ها قرار می دهیم و با همین کار به ظاهر ساده نظم و ظاهر آشپزخانه خود را به هم می زنیم. برای جلوگیری از این وضعیت بهتر است میز آشپزخانه هم مثل سایر میز ها تمیز و مرتب باشد و برای تزیین آن فقط از وسایل بسیار کوچکی استفاده شود. برای مثال نمکدان های تزیینی یا ظروف مخصوص دستمال سرفه می تواند گزینه مناسبی برای تزیین میز آشپزخانه باشد. برای نوشتن این مطلب از سایت جام جم آنلا بن کمک گرفته شده است.

این ۱۲ توصیه را عملی کنید

افزایش جذابیت همسران برای یکدیگر احتیاجی به انجام کارهای خارق العاده و طاقت فرسا ندارد. کافی است روزهای اول زندگی و زمان هایی را که برای هم جذاب بوده اید در ذهن خود بیاورید و سعی کنید برخی از آن کار ها را در حد توان تان، این روز ها هم انجام دهید. در ادامه چند توصیه در همین باره برای شما داریم.

- ۱ بیشتر وقت تان را برای همدیگر صرف کنید نه با تلفن همراه، تماشای تلویزیون یا....
- ۲ با هم صحبت عاشقانه و محبت آمیز داشته باشید نه انتقادی و شکوه آمیز.
- ۳ از بیرون رفتن با یکدیگر لذت ببرید به طور مثال آخر هر هفته با هم به گردش بروید.
- ۴ بچه ها را فقط به عنوان فرزندان دوست داشته باشید نه جایگزین همسر.
- ۵ خودتان را برای همدیگر آراسته کنید تا شمع زندگی تان خاموش نشود.
- ۶ همیشه حرف تازه برای هم داشته باشید، مثلاً گفت و گو در باره یک خبر جدید حتی یک لطیفه ساده....
- ۷ از هم نشینی و در آغوش گرفتن یکدیگر لذت ببرید و آرامش دریافت کنید.
- ۸ جملات محبت آمیز برای هم بگویید حتی وقتی در کنار هم نیستید با یک پیام کوتاه در شبکه های اجتماعی.
- ۹ طوری زندگی کنید که انگار تازه ازدواج کرده اید و سعی کنید که محیط خانه را یک فضای امن توأم با عشق و آرامش بسازید.
- ۱۰ هر چند وقت یک بار در باره کیفیت زندگی از دیگری پرسید و در عین حال انتقادپذیر هم باشید.
- ۱۱ از تخیلات غیر واقعی در باره عشق بهره نبرید. زندگی و عشق با آن توهماتی که سریال های ترکی و البته به تازگی بعضی از سریال های شبکه نمایش خانگی نشان می دهد، فرق زیادی دارد.
- ۱۲ هر چند وقت یک بار سعی کنید که دیگری را با خرید هدیه یا رفتاری جالب، غافلگیر کنید.

قرار و مدار

روز درست کردن آلاسکای خانگی

یکی از فواید های محبوب فصل تابستون، بستنی یخی یا آلاسکاست که قدیم ها فیلد طرفدار داشت و درست کردنش هم اصلاً سفت نیست. حتی میشه تکه های میوه مورد علاقه تون رو هم بهش اضافه کنین و بشه آلاسکای میوه ای. نوش جان....

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کمتر در صفحه سلامت درباره علایم کرونا مطلب چاپ کنید. همه توهم کرونایی شدن پیدا کردن. یکی روز امروز دیدیم، می گفت که چند روز دست راستم خیلی می خاره و فکر می کنم از نشانه های کرونا باشه!
* اگر در ست یادم باشد، یک یا دو سال پیش با «هن کله» در همین زندگی سلام آشنا شدم و زندگی اش برایم خیلی عجیب بود. پرورنده دیروز به خصوص تست روان شناسی اش، کاربردی بود. ممنون.
* یک بار در زندگی سلام درباره سایت هایی بنویسید که بهترین تداک ها رو می داره. زیر نویس داره؟ از کجا باید دانلود کنیم؟ واقعا جذاب به نظر می رسن.
* من با عوض شدن صفحه آخر زندگی سلام از همون اول هم خیلی مخالف بودم. از شما مسئولان محترم خواهشمندم مثل اولش کنید. دلخوشی من به اون صفحه بود.
* پرورنده موزه شکست عشقی رو خوند و خیلی حالم گرفته شد. چند جاش می خواستم گریه کنم. بابا، چندتا پرورنده شاد و خنده دار هم چاپ کنین دیگه.
* به عنوان یک مخاطب، می خواستم از ستون آنالیز روان شناسانه نقاشی بچه ها تشکر کنم.
* در تصویر کار شده در قسمت «جعبه چوبی» در صفحه کودک، اندازه مادر و بچه خیلی با هم تفاوت دار و تصویر خیالی شده.
ما و شما: تصویر سازی مد نظر شما مربوط به یک دختر بچه و عروسکش بود.

تکنیک گوجه فرنگی برای برنامه ریزی

مراحل اجرای روش پومودورو یا همان گوجه فرنگی برای این که بتوانیم در زمان کوتاه

بیشترین عملکرد ذهنی را تجربه کنیم

راضیه قلی زاده



موفقیت

حتماً برای شما هم پیش آمده است که یک تماس تلفنی را مدام از امروز به فردا بیندازید یا برای انجام کاری، به خودتان بیاوید و ببینید بعد از گذشت هفته هنوز هم انجام ندادید. امروز می خواهیم تکنیکی به نام «پومودورو» را با شما به اشتراک بگذاریم. حواس پرتی خود را به تمرکز تبدیل کنیم و در زمان کوتاه بیشترین عملکرد ذهنی را تجربه کنیم، اما حرف اصلی این تکنیک چیست؟ «تقسیم کردن کارها به بازه های زمانی کوچک»، چرا که انسان به مدت طولانی نمی تواند تمرکزش را روی یک مسئله نگه دارد و طبق این تکنیک، ۲۵ دقیقه بازه مناسبی است. توجه داشته باشید که هر نیم ساعت یک پومودورو است و شما کارهایتان را باید بر همین اساس تنظیم کنید که در این مطلب، توضیحات بیشتری در همین باره خواهیم داد.

تکنیک گوجه فرنگی از کجا آمده؟

زمانی که «فرانسسکو سیریلو» در دانشگاهی در شهر رم تحصیل می کرد قصد داشت موقعیت اش را با تلاش زیاد حفظ کند، تصمیم گرفت یک تکنیک مدیریت زمان را به وجود آورد تا بتواند ذهن خود را متمرکز کند و دقتش را افزایش دهد. وسایلی که در دست داشت این ها بودند: کاغذ، خود کار و یک تایمر آشپزخانه به شکل گوجه فرنگی (پومودورو به زبان ایتالیایی یعنی گوجه فرنگی).

هر کاری شبیه یک قسمت از گوجه است!

قبل از هر تصمیمی، تعداد کارهایی که قرار است در طول شبانه روز انجام دهیم، روی یک کاغذ می نویسیم و تخمین می زنیم برای هر یک چند دقیقه زمان نیاز داریم؟ حالا هر کار را به چند قسمت تقسیم می کنیم و سپس هر قسمت را یک گوجه فرنگی در نظر می گیریم. فراموش نکنید که هر گوجه فرنگی ۳۰ دقیقه است! حالا اگر کاری ۲ ساعت وقت می گیرد، باید ۴ گوجه فرنگی برایش در نظر بگیریم که می شود ۴ پومودورو.

مراحل اجرای تکنیک پومودورو

برای شروع، همین امروز و بعد از خواندن این مطلب، یک فعالیت را انتخاب کنید و یک پومودورو به پیش بروید؛ مهم نیست که کار شما در یک



چند نکته برای اجرای این روش

شما به یک زمان سنج، مکانی ساکت و ترجیحاً ثابت برای اجرای این تکنیک نیاز دارید. قبل از اجرای این تکنیک، به همکاران و اطرافیان خود بپرسید که الان در ۲۵ دقیقه پومودورو هستید. کاغذ خود کار برای علامت گذاری و یادداشت برداری بعد از هر پومودورو باید در دست تان باشد.

نکته آخر هم این که، ۱۵ دقیقه زمان آخر هر شب برای برنامه ریزی روزانه و ۳۰ دقیقه در پایان هر هفته برای بازبینی هفته گذشته و چیدن برنامه های هفته آینده در نظر بگیرید. موفق باشید...



زندگی سلام
یک شبیه
۸ تیر ۱۳۹۹
شماره ۱۶۳۰

خانواده و مشاوره