



این مسابقه را فقط برای سرگرم شدن نگاه نکنید زیرا با کمی تامل، ر.موز خوشبختی را هم در آن خواهید دید



فریباالبرزای کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

به راه انداختن یک چالش برای تشکر از همسر در فضای مجازی با #ممنونم\_ که توسط برنامه «زوجی نو»، اقدامی تحسین برانگیز است که یک بار دیگر، اهمیت تشکر از همسر و فکر کردن به ویژگی های مثبت او را به یاد مخاطبان آورده است. «زوجی نو»، اسم یک مسابقه تلویزیونی خانوادگی است که با هدف توجه به بنیان خانواده، ایجاد روحیه شادابی و نشاط و تشویق جوانان به ازدواج و تشکیل خانواده طراحی شده و شب های شنبه، یک شنبه، پنج شنبه و جمعه از شبکه سه پخش می شود. این مسابقه با اجرای «باربد بابایی» در هر قسمت میزبان دو زوج جوان است و برنامه شامل بخش های متنوع، مهیج و جذابی است و با بخش های کارشناسی شسده توأم با ابتکار و خلاقیت قرار است که لحظات شاد و دلچسبی را برای مخاطبان خودش فراهم کند. قیل از نگاهی روان شناسانه به بخش های مختلف این برنامه از شما می خواهیم که این مسابقه را فقط برای سرگرم شدن نگاه نکنید زیرا با کمی تامل، ر.موز خوشبختی را هم در آن خواهید دید.

❖ **قدردانی از همسر، اورا پرور نمی کند**
یک اقدام بسیار مهم و سازنده در روابط زن و شوهری، قدردانی و تشکر از همسر بابت خوبی ها و رفتارهای مثبتی است که طرف مقابل در زندگی مشترک دارد. متاسفانه بیشتر ما خود را ملزم می دانیم که از یک غریبه یا فرد دورتر از همسر در قبال یک لطف یا زحمتی که برای مان کشیده، بسیار سپاس گزار باشیم ولی به همسر و محیط خانواده که می رسد، خود را در گیر تشکر نمی کنیم و بدتر این که، چنین کاری

## پسر ۲ ساله ام بعد از قهر کردن، سرش را به زمین می کوبد

مادری ۱۹ ساله ام و پسر ی دو ساله دارم. او برای هر موضوعی فوری قهر می کند و سرش را محکم به زمین می کوبد. لطفا راهنمایی کنید چطور کمکش کنم تا این موضوع از یادش برود و سرش را بعد از ناراحت شدن، به زمین نکوبد؟



رمسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی

مخاطب گرامی، با توجه به متن پیامک تان و مشکلی که مطرح کردید، لازم است به چند نکته که در ادامه مطرح خواهد شد، توجه داشته باشید.

❖ **قهر کردن را چه کسی یادش داده؟**

اول این که قهر کردن یک نوع رفتار ناسازگار است و کودک کمکن است بر اثر یادگیری آن را آموخته باشد



## اصول تمیز کاری تخته های برش آشپزخانه

منابع: eatrightcookinglight
فاطمه قاسمی | مترجم
تخته های برش یکی از رایج ترین ابزار هر آشپزخانه است که باید در نگهداری و تمیز نگه داشتن آن بسیار دقت کرد. این تخته ها به دلیل نوع کاربردشان در معرض آلودگی های غذایی هستند و در صورت غفلت از تمیز کاری آن، می توانند یکی از منابع مضر باکتریایی مثل ای کولی و سالمونلا باشند. بنابراین برای تمیز کاری و میکروب زدایی آن باید روش های خاصی به کار گرفته شود. اگر چه روش تمیز کردن بسته به نوع و جنس تخته متفاوت است اما روش های عمومی تر برای انواع آن وجود دارد که آن ها را معرفی خواهیم کرد.

❖ **روش شست و شو**
ابتدا تخته را درون آب قرار دهید تا مواد غذایی چسبیده به آن، راحت تر جدا شود. سپس با استفاده از اسفنج، اسکاچ و ... به خوبی آن را شست و شو دهید تا ذرات ریز

مواد غذایی از روی آن جدا شود. در روش دیگر ابتدا روی تخته را با دستمال آغشته به سرکه تمیز کنید، سپس دستمال دیگری را با محلول آب اکسیژنه ۳ درصد آغشته کنید و روی تخته بکشید. پس از ۱۰ دقیقه تخته را با آب گرم و صابون شست و شو داده و خشک کنید. بهتر

اصلا خوب نیست، متاسفانه آن ها ذهن را فقط به پرورش و سخن گفتن از عیب ها عادت داده اند. همان طور که دیده اید در این برنامه یک آیتیم زیبا و درس آموز وجود دارد که زن و شوهر تک به تک در یک زمان مشخص از همدیگر تشکر می کنند. جالب تر این که به یک تشکر کلی بسنده نمی شود و زوج باید چند کار و رفتار مناسب طرف مقابل را قید کنند تا برنده شوند. فراموش نکنید که تشکر و قدردانی از همسر رفتار بسیار پسندیده ای است که هم دین و هم اخلاق و هم علم روان شناسی برای بهبود رابطه زن و شوهری آن را توصیه می کنند. قدردانی طرف مقابل را دلگرم می کند و اشتیاق به تکرار انجام آن کار را

افزایش می دهد. همچنین باعث تقویت صمیمیت بین زن و شوهر می شود. به طور خلاصه می توان گفت تشکر از یکدیگر باعث افزایش آرامش، امنیت و احساس خوب داشتن از زندگی مشترک می شود.

❖ **این آیتیم را در خانه اجرا کنید**

بخش دیگر این برنامه نشان می دهد که هر کسی چقدر از علائق و خواسته های همسرش شناخت دارد. مسلما هر اندازه زن و شوهر از همدیگر شناخت بیشتری

که فرصت نیافته رو در رو به همسرش بگوید. این آیتیم از منظر روان شناسی یک نامه نوشتن ساده نیست، در واقع می تواند نیاز به آموزش بیشتر برای یادگیری مهارت های زندگی را به زن و شوهر یادآوری کند. برای حفظ و پویایی بیشتر زندگی مشترک مهارت های زندگی نقش کلیدی دارند. ارتباط موثر، رفتار جرئت مندانه، ابراز علاقه اصولی و کمک گرفتن از روش های حل مسئله از جمله این مهارت هاست که در این نامه نگاری ها به چشم می آید. به عنوان مثال مشکل فرضی بین مادر شوهر و همسر را چگونه باید جمع کرد که تا آخر عمر وجود نداشته باشد؟ این کار فقط و فقط با بلد بودن مهارت های زندگی به طور منطقی حل و فصل می شود. در صورت نداشتن این مهارت ها، ناراضیاتی ها و آسیب هایی به وجود می آیند که سال ها ادامه خواهند داشت.

❖ **حس خوب زندگی در زوجی نو**

این برنامه نشان می دهد که برای خوشبخت شدن و داشتن حس خوب در زندگی، حتما لازم نیست که بسیار پولدار بود. زوج هایی هم بودند که با امکانات بسیار کم زندگی را شروع کرده و با قناعت، نداشتن چشم و هم چشمی و سادگتر زندگی کردن، طعم واقعی آرامش را در کنار یکدیگر چشیده اند. آن ها

بر خلاف تصور بعضی جوانان این دوره که فقط دارایی بیشتر را لازم می خوشبخت تر شدن می دانند، به ر.موز دیگری برای لذت بردن از زندگی مشترک دست یافته اند. در واقع بینندگان بهتر است به این برنامه فقط به چشم یک برنامه سرگرم کننده نگاه نکنند، بلکه بعد از دیدن «زوجی نو» فکر کنند و نگاهی به بینش ها و تفکرات خود در زندگی مشترک داشته باشند و خوبی های یکدیگر را بیشتر ببینند.



همدانه پاسخ دهید و بگویید: «می دانم الان ناراحتی ولی فلان چیز را نمی شود بگیریم.»

❖ **صبور باشید**

لازم است برای دستیابی به این هدف صبور باشید، موارد ذکر شده را حداقل یک ماه انجام دهید و پس از آن رفتار خود و فرزندتان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز به بررسی بیشتر و دریافت کمک تخصصی از یک مشاور راهنمایی بگیرید.

کنید. اجازه دهید کمی در آن بماند، سپس تخته را با آب داغ بشویید.

❖ **خشک کردن**
تخته تخته ها به خصوص نوع چوبی آن، بلافاصله بعد از شست و شو باید به کمک حوله مخصوص خشک شود. خیس ماندن تخته های چوبی در طولانی مدت باعث ورم کردن بافت چوب می شود و تخته تاب برمی دارد. تخته چوبی را هرگز در ماشین ظرف شویی قرار ندهید اما تخته های برش پلاستیکی، شیشه ای و اکریلیک غیر متخلخل را می توان در آن شست.

❖ **نگهداری از تخته چوبی با روغن**
برای نگهداری از تخته چوبی از یک روغن خوراکی استفاده کنید تا از ورود آب به تخته جلوگیری شود و حالت طبیعی خود را حفظ کند. روغن را به همه قسمت های تخته آغشته کنید و یک شب تا صبح نگه دارید تا به بافت آن نفوذ کند. سپس اجازه دهید تخته خشک شود. فراموش نکنید که همه تخته های برش در نهایت فرسوده و شیارهای ایجاد شده روی آن به سختی تمیز می شوند، پس آن ها را کنار بگذارید.

قرار و مدار

روز پختن شیرینی جدید خانگی

امروز دستور پخت یک شیرینی جدید فانتزی رو که تا حالا بلد نبودین از توی اینترنت یا کتاب های آشپزی پیدا کنین و برای درست کردنش، دست به کار بشین. هم پختنش برای فودتون یک تجربه جالبه و هم بعدش باعث فوشش مالی بقیه اعضای خانواده میشین

ما و شما

راه را تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده زندگی سلام با موضوع جشنواره های بین المللی می خواستم بگم اگر در اسپانیا هم قیمت تخم مرغ سر به فلک بکشد، دیگه عمر ایک شونه تخم مرغ رو بکوبن به دشمن فرضی!

\* مشاور صفحه خانواده گفته که فکری نباید کامنت های پیش روی می بست تا صدای انتقادها رو بشنوه اما وقتی بعضی فالوئر های اینستا شخصیت ندارن و فقط فحش میدن، راهی به جز بستن کامنت ها نخواهد بود.

\* مقدار زیادی از صفحه سلامت را به مطلبی در باره دستمال توالت اختصاص دادن که اصلا کسی جدیش نمی گیره. لازم بود این قدر در باره اش توضیحات داده بشه؟

\* تنها نبود گر عشق در زندگی مشترک که در صفحه خانواده مطلبی در باره اش زدن، خیانته که متاسفانه هر روز هم داره آمارش می ره بالاتر و بیش اشاره نشده.

\* از دیدن آقای واحدی در صفحه سالمدندان خیلی خوشحال شدم. مردی دوست داشتنی، با دلباد و البته شوخ. خدا حفظش کند ان شاء....

\* فکری نشون داد که هنوز رو برای مربیگری استقلال خیلی کوچیکه. کلا تیم رو برد تو حاشیه با یک باخت. به جای هدر دادن زمان، باید زودتر اجراش کنن و استرا رو بر گردونن.

\* به تازگی در گیر کرونا شدم و مراد بیمارستان ارتش بستری کردند. خواستم از زحمات و رسیدگی های کادر این بیمارستان از طریق زندگی سلام تشکر کنم.

## کاهش ۲۷ درصدی استرس آقایان با شستن ظرف ها

فرنیگس یاقوتی | مترجم
منبع: dailymail
یکی از موضوعاتی که به خصوص در شبکه های اجتماعی با آن شوخی می شود، ظرف شستن توسط مردها ست. در همین حال جالب است بدانید که بعضی از افراد، زمانی که دچار استرس و اضطراب می شوند به سراغ شستن ظرف ها می روند و این کار آن ها را آرام می کند و در مقابل برای گروهی از افراد هم شستن ظرف ها، کاری بسیار سخت است که به آن هیچ علاقه ای ندارند. تحقیقات جدید روان شناسان نشان می دهد که ظرف شستن توسط آقایان اگر با تمرکز و دقت باشد، می تواند ذهن را آرام کند و استرس را کاهش دهد. در ادامه، نکاتی درباره این پژوهش و نتایج آن خواهید خواند.

❖ **نحوه انجام این پژوهش**

در این تحقیق که در دانشگاه فلوریدا انجام شده از ۵۰۱ دانشجوی مرد خواسته شد که ظرف های کثیف را بشویند اما قبل از شروع کار، آن ها را به دو گروه تقسیم کردند. از گروه اول خواستند که با دقت و تمرکز ظرف بشویند

و روی بوی مایع ظرف شویی، دمای آب و لمس ظرف ها تمرکز کنند و از گروه دوم خواستند ابتدا صر فاق ظرف شستن را توصیف کنند و بعد مشغول به کار شوند. نتیجه کار جالب بود. گروه اول که با تمرکز مشغول به کار شدند، استرس کمتری داشتند و میزان رضایت آن ها از زندگی بیشتر بود اما گروه دوم، به مقدار کمتری بعد از انجام این فعالیت با کاهش استرس روبه رو شدند.

❖ **آرام شدن فکر با شستن ظرف ها**

به گفته «آدام هانلی»، دانشجوی دکترا در کالج FSU و مدیر ارشد این پژوهش، در زمان شستن ظرف ها، تمرکز و دقت روی بوی مایع ظرف شویی، دمای آب و لمس کردن ظروف باعث ایجاد حس خوب به میزان ۲۵ درصد بیشتر از معمول و همچنین کاهش ۲۷ درصدی استرس در مردها می شود. علاوه بر همه این ها، ظرف شستن باعث آرام شدن فکر و ذهن مردها به صورت کلی می شود. البته باید این نکته را نیز در نظر گرفت که تعداد افرادی که در این تحقیق شرکت کردند، محدود بود و برای به دست آوردن نتیجه قطعی باید تحقیقات بیشتر روی افراد بیشتر انجام شود. شایان ذکر است پژوهش های قبلی نشان داده بود که مشارکت شوهر ها با همسر در انجام اموری همچون شستن ظرف ها منجر به ارتقای کیفیت روابط زن و شوهری و بهبود کیفیت زندگی مشترک می شود.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۳ آذر ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۷۵۰

خانواده و مشاوره

