

قرار و مدار

روز برق انداختن شیشه پنجره‌ها

شیشه پنجره‌ها در فصل بهار، معمولاً زود
کثیف میشوند. امروز با شیشه پاک‌کن
و دستمال برین
سراغ شون و
برق شون بندازین
تا وقتی هر ساعتی
از روز به بیرون از فون
نگاه می‌کنین، مس
بهتری داشته باشین

و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ معرفی یک سری مناطق بکر در زندگی سلام، باعث می شه تا اون ها معارف و بشن وافر ادا زیادی بر اون جا. طبیعتا بعدش دیدگه بیکر و بدون زباله نخواهد بود. توصیه می کنم به هیچ وجه، به نشانی دقیق این جور جاها در متن اعلام نشده، فقط بگیرن در ایرانه. حتی اسمش رو هم نگیین. ممنون

❖ اگر نویسنده مطلب «گزینه های روی میز برای قربانیان خشتون خانگی» در صفحه خانواده، در کدرستی از زانانی داشت به ما چنین مشکلی مواجه هستند، قطعاً توصیه های دیگری به آن ها می کرد.

✱من یک پدر، پدریک دختر نوجوان. بعد از خواندن سوال
دختری ۱۶ ساله در صفحه جوانه، شو که شدم. مقصر
اصلی به وجود آمدن چنین حسی در آن دختر، فیلم های
سیاه و مطالب صفحات حوادث روز نامه هاست که هر روز
هم بیشتر می شود.

* در حالی که ما هر سال مسافرت، فقط می‌ریم شمال به خاطر دیدن دریا و جنگل، عجب جاهای دیدنی دیگری وجود دارد که ارزش سفر دارن و نمی‌دونیم. اداره گردشگری چی کاری کنه تا این کشور؟

* یادش به خیر، هر سال اردیبهشت، می‌رفتم سفر. هم هوا عالیه، هم همه جا خلوت. دو ساله که کرونا، همه چیز رو به هم ریخته.

* کی آخه الان برای خوش تیپ شدن کت و شلوار می پوشه؟ این روز فقط تیپ اسپرت مده، تی شرت با شلوار لی. کت خیلی رسمیه.

اتاق مشاوره

که با استفاده از آن ها بتواند روی او انگزاید و تشویقش کند که رفتارش را تغییر دهد. در بعضی مواقع برای تغییر رفتار همسرمان، بهتر کار بیش از خدمتوسل می شود یعنی سوزن ما گیر می کند و مزاج رفتار فرد را به روش می آوری و او از می خواهم آن را تغییر دهد. وقتی مسئله ای بیش از حد تکرار شود، جایگاه و اهمیت خود را از دست می دهد و به مسئله ای پیش پا افتاده تبدیل می شود، ضمن این که ما بار بار از همین عصبانیت طرف مقابل، امکان موفقیت را از دست می دهیم.

تغییر صد درصدی را فراموش کنید

فراموش نکنید که قرار نیست از صفر تا صد او را تغییر دهید، فقط قرار است روی یک رفتار که به شدت خانواده خراب کن است، مانور بدهید. هر دادا، می تواند دلیل تمایل نداشتن همسر به تغییر را هم تشخیص دهد، مثلاً اگر شب ها دیر به خانه می آید، علت این رفتار را ریشه یابی کنید.

خودتان گوشوید

الگوی رفتاری شوید که می‌خواهید در همسرتان ببینید. در ضمن، نصیحت کردن، تکرار ی‌ترین و غیر موثر ترین رفتار برای تغییر دیگری است. پس در عمل با رفتارهای درست و موثر الگوی مناسبی شوید که این پیام را منتقل می‌کند: «بین من می‌توانم، پس تو هم می‌توانی.»

🎯 گروکشی ممنوع

برای گفت و گو در این باره با همسر حتماً اصول لازم را اجرا کنید. در نظر گرفتن زمان و مکان مناسب برای گفت و گو و گوی گرم و صمیمانه، جبهه نگرفتن و از موضوع اصلی دور نشدن، مهم است. مطمئناً جمله‌هایی مانند «اگر من را دوست داری پس...» یا «با این کارت نشان دادی که مرا دوست نداری» به گوش شما هم آشناست. در این شیوه، همسران سعی می‌کنند با گوی و به غلیان در آوردن دیگر احساسات یکدیگر روی هم تأثیر بگذارند. ممکن است این روش برای مدت کوتاهی جواب دهد اما ما در ضمنی نارضایتی ایجاد می‌کند و به دنبال دارد: اگر یک بار دیگر آن رفتار تکرار شود، آیا به این معناست که همسران دوست‌تان ندارند؟ آیا همسران با طیب خاطر رفتارشان را تغییر می‌دهند یا فضا را ناخوشایند را روی خود احساس می‌کنند؟ آیا دور از احساس نیست که عشق زیبایی همسر را امتحان به‌مورد این چنین و گوی‌هایش با افتاده کنیم؟ این تغییر رفتار چقدر دوام خواهد داشت؟ پاسخ این پرسش‌ها را به عهده خودتان می‌گذاریم. در صورت نیاز، حتماً می‌توانید از یک مشاور متخصص و متخصص کمک بگیرید.

🔵 اجبار برای تغییر ثمر بخش نیست

تغییر اجباری نمی تواند در دراز مدت، پایدار باشد. هر چند در کوتاه مدت هم پر در دسر خواهد بود. طرف مقابل باید خودش بخواهد که تغییر کند. مسلمان راه هایی وجود دارد

۶ اشتباه رایج والدین در روزهای کرونایی

The infographic features a central illustration of a young boy wearing a blue t-shirt, yellow pants, and a green face mask. He is standing on a light blue path that leads from the bottom center towards the top. The background is a light beige color with a subtle pattern of small, stylized red and white dots. Six numbered red speech bubbles are arranged around the boy, each containing a white icon and Persian text. The icons are: 1. A smartphone (top left), 2. A clock (top right), 3. A person with a sad face (middle right), 4. A person with a sad face (middle left), 5. A person with a sad face (bottom right), and 6. A person with a sad face (bottom left). The text in the bubbles is as follows:

- 1. زمان قطعی برای اتمام کرونا مشخص می کنند
- 2. استفاده از گوشی توسط کودک را مدیریت نمی کنند
- 3. مدام از شرایط موجود در حضور کودک شکایت می کنند
- 4. حساسیت های تربیتی شان را بیشتر می کنند
- 5. برای بازی بیشتر با کودکان وقت نمی گذارند
- 6. به نگرانی های کودک توجه نمی کنند

نوان

۶ توصیه به مادرها برای صمیمی شدن با فرزند نوجوان

والدین به ویژه مادر، که ارتباط بیشتری با فرزندشان دارند، با تغییر سن فرزند باید نوع برخورد با او را هم تغییر دهند. مادر باید بداند دیگر با یک کودک ارتباط ندارد. کودک شما الان یک نوجوان شده با کلی تغییرات در ذهن و روح. شما به عنوان یک مادر باید بدانید اگر فرزند نوجوان دارید، به برخوردهای دوره کودکی او تغییر دهید و آن را کنار بگذارید. شیوه صحبت کردن با نوجوان را تغییر دهید. امر و نهی نکنید، نصیحت نکنید، خواهش و التماس نکنید، تهدید نکنید، در لاف‌ها صحبت نکنید و کنایه نزنید. ممکن است از این روش‌ها در دوران کودکی فرزندتان استفاده کرده‌باشید، اما اکنون دیگر روش مفیدی نیست. روش صحبت با نوجوان، مذاکره دوستانه و مصمیم است، البته توأم با اقتدار. در ادامه شش توصیه به مادر یا هر شخصی شدن فرزند نوجوانشان داریم.

همنشین جذابی باشید باید دانست که نوجوانان حوصله ساعت‌ها حرف و حدیث را با طول و تفصیل و مخلفات اضافه ندارند، بنابراین از ابتدای کار یکنید که حرف زن یا شما برای او جذاب باشد. رسیدن به این امر هر چه زودتر نیست؛ حتی است که رمانی به خط در میان بیاورید اخلاقی دادن، فقط یکی دو دوست در کنارش باشید. هنگام گفت‌وگو با یک نوجوان، اجازه بدهید در کنار شما احساس امنیت داشته باشد یعنی اطمینان داشته باشد بابت اشتباهاتش سرزنش یا تنبیه سختی نخواهد شد، ضمن این که اگر دوست دارید بین دختری تان در باره موضوعی به او آگاهی بدهید، فقط در باره خوبی‌ها و بعدی‌ها در عادت و رفتار حرف بزنید و نتیجه گیر (به امید خدا) خوش بگذارد.

نوجوان مشتاق شنیدن صحبت‌های شماست، موضوعات مختلف و رویدادهای زندگی‌تان را برای او مطرح کنید. فرزندان در نوجوانی کمتر از کودکی به والدین توجه دارند.

سؤالات باز را مطرح کنید از طرح سؤالاتی که جواب آن به‌لاخیر است، خودداری کنید. به جای آن بپرسید: امروز خوب بود؟ کلاس ورزش چطور بود؟

شوخی و خنده را فراموش نکنید! شوخی و خنده سبب سلامت روحی روانی و در واقع مهار ناامیدی، استرس و عصبانیت می شود. شوخی و بذله گویی همچنین باعث سلامت جسمانی می شود، آرامش را افزایش و استرس و فشار روحی را کاهش می دهد.

۱ زمانی که فرزندان آمادگی دارد با او صحبت کنید بزرگ‌ترین اشتباه از زمانی مرتکب می‌شوید که فرزندان خود را برای کار مهم و مورد علاقه‌اش آماده می‌کنند و به او می‌گویید می‌خواهم با تو صحبت کنم. اگر زمانی که فرزندان حوصله و وقت کافی دارند با او صحبت کنید، بهتر نتیجه می‌گیرید.

وقتی را فقط برای نوجوان اختصاص دهید!
گاهی تنها، بدون حضور سایر اعضای خانواده به
نوجوان به پارک، سینما، رستوران یا نمایشگاه
نقاشی بروید.

با او مشورت کنید در باره رویدادهای روزانه و مسائل مختلف زندگی‌تان با نوجوان صحبت و حتی مشورت کنید. تازمانی که احساس می‌کنید