

### چالش خوشبختی

**روز پنجم:** تماس تلفنی کوتاه و مختصر با همسر وقتی که او سر کار است و گفتن یک دوستت دارم ساده یا یک تشکر از زحمات هایش. با این کار شما به همسرتان یادآوری می کنید که زحمات ها و تلاش هایش را می بینید و قدر دان او هستید. چه چیزی می تواند برای یک مرد بهتر از این باشد؟

چطور دعوای فرزندانمان را مدیریت کنیم؟

# خواهر و برادر یا دشمنان کوچک؟

۴) نقاط حساس در روابط بین بچه‌ها را پیدا و برای جلوگیری از بروز مشکلات تکرار نشوند، برنامه‌ای تهیه کنید. سعی کنید بفهمید الگویی برای دعوای بچه‌ها وجود دارد یا خیر. اگر بچه‌ها بر سر موضوعی مشخص مثل بازی

رایانه‌ای یا انتخاب برنامه تلویزیونی با هم دعوا می کنند، برنامه زمانی مشخصی برای بازی با رایانه و تماشای تلویزیون، تعیین کنید. اگر همیشه وقتی در آشپزخانه مشغول هستید، دعو شروع می شود، می توانید برای آماده کردن غذا از بچه‌ها کمک بگیرید.
۵) پیام دعوای بچه‌ها را در یابید. گاهی دعوای بچه‌ها برای این است که می خواهند توجه پدر و مادر را جلب کنند. گاهی بچه‌ها از مقایسه و تبعیض و ناعدالتی در خانه شاک می هستند و ترجیح می دهند



#### ۵ «باید» برای کاهش دعوای خواهر و برادری

۱) وقتی بچه‌ها در حال کتک کاری هستند، آن‌ها را از هم جدا کنید. هر کدامشان را برای مدتی به اتاق جداگانه‌ای بفرستید. وقتی آرام شدند، گفت و گویی ترتیب دهید تا مشکل حل شود. ناگفته پیداست که شما در این گفت و گو حق ندارید از کسی طرفداری کنید. تنبیه‌های بی‌ضرری مثل این که تایک ساعت حق ندارد با هم بازی کنند، هم کمک کننده خواهد بود.
۲) مذاکره و گفت و گورابه فرزندانتان یاد دهید. شما دو نقش را می‌توانید در این گفت و گو ایفا کنید؛ داوری یا وساطت. برای بچه‌ها توضیح دهید داوری یعنی این که شما درباره مسائل تصمیم می‌گیرید و آن‌ها ملزم به رعایت تصمیمات شما هستند. وساطت یعنی آن‌ها تصمیم می‌گیرند و شما کمک می‌کنید به بهترین نتیجه‌گیری برسند. بچه‌ها الگوی دوم را ترجیح می‌دهند، بنابراین به‌مرور زمان و با تمرین یاد می‌گیرند که بحث‌هایشان را خودشان حل و فصل کنند.
۳) سعی کنید لحظاتی را پیدا کنید که بچه‌ها رفتار مناسبی با هم دارند. با توجه مثبت، آن‌ها را به ادامه این کار تشویق کنید. وقتی فرزندانان بدون دعوایا هم بازی می‌کنند، چنین تحسینی به کار ببرید: «خوشحالم که از بازی کردن با هم لذت می‌برید». وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، توجه مثبت شما آن‌ها را به ادامه دادن رفتار مثبتشان تشویق می‌کند.

## شب‌ها تا صبح بیدارم و روزهایم خوابم



دختری ۱۷ ساله هستم. با توجه به مشکلاتی که با همسر ۲۰ ساله‌ام دارم، می‌خواهم طلاق بگیرم. خسته شده‌ام و یک بار هم خودکشی کردم. شرایط روحی بدی دارم، هیچ میلی به خوردن غذا ندارم و فقط روزی یک وعده غذا می‌خورم. شب‌ها تا صبح بیدارم و و روزها می‌خوابم. کمکم کنید. فکر می‌کنم افسردگی دارم. چه کار باید بکنم ؟



افسردگی یک مسئله چالش برانگیز بهداشت روانی است. افسردگی، تجربه‌ی شایعی است و این باعث شده است عده‌ای آن را سرماخوردگی روانی بنامند.



آیا خود درمانی افسردگی مفید است؟
فرد مبتلا به افسردگی ممکن است گاهی به خود درمانی اقدام کند؛ برای مثال برخی از افراد فکر می‌کنند اگر چندروزی استراحت کنند، حال آن‌ها بهتر می‌شود یا ممکن است دیگران به آن‌ها توصیه کنند که اگر از یک داروی خاص استفاده کنند، برایشان مفید است. برخی دیگر به جست‌وجو در اینترنت پرداخته و راه‌حل‌هایی را که در سایت‌های گوناگون وجود دارد، امتحان می‌کنند. در مواردی نیز افراد به موادی که باعث سرخوشی و سرحالی می‌شود، پناه می‌برند. این اقدامات خود درمانی نه تنها مفید نیست، بلکه ممکن است خطرناک هم باشد و باعث شود تا فرد دیرتر به متخصص مراجعه کند. همچنین مصرف برخی داروها به صورت خودسرانه یا توصیه اطرافیان می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد. روی آوردن به مواد نیز به دلیل این اثرات کوتاه مدت خوشایند، ممکن است تقویت و فرد به آن وابسته شود.

#### برای گذر از یک دوره افسردگی به تکت زیر توجه داشته باشید:

•تندر نبود، از خوندان انتظار زیادی نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید و برنامه‌ای واقع گراییانه تنظیم کنید.
•خود را با فعالیت‌هایی درگیر کنید که حس خوب یا احساس موفقیت در شما ایجاد می‌کند.
•زمانی که افسرده اید، از تصمیم‌گیری‌های مهم

## درخواست مالی پدر داماد از خانواده عروس



دخترم ۱۵ ساله و ۸ ماهه است که در عقد است. ما مراسم نامزدی گرفتیم، حالا نوبت آن‌هاست که مجلس عقد را برگزار کنند. پدر داماد می‌گوید در مجلس هرچه پول، کادو و طلا جمع شود چون ما مجلس می‌گیریم، مال ماست. همسر من هم قبول نمی‌کند، آخر دختر من تک فرزند است. ما هم همه سسکه و پول به عنوان کادو و پرایش در نظر گرفته ایم. شوهرم می‌گوید چیزی را که من هزینه کردم تا به دخترم کادو بدهم، چرا باید بدهیم به خانواده داماد؟ مال دخترمان است. لطفا راهنمایی ام کنید.



مخاطب محترم، به نظر می‌رسد دختر و داماد شما قدرت و استقلال لازم برای مدیریت کردن خانواده‌ها را ندارند و از طرفی نبود ارتباط عاطفی و دوستانه بین دو خانواده باعث ایجاد این نگرانی‌ها و سبم‌خواهی‌ها شده است. شاید هم یکی از دلایل مطرح شدن این بهانه‌ها حساسیت بیش از حد دو طرف و نیش و کنایه‌های متقابل باشد. با این حال و با توجه به شرایط موجود، موارد زیر را یادآوری می‌کنم.
• حساسیت خود را کاهش دهید: توجه داشته باشید که در بحث از دواج فرزندان به طور معمول هزینه‌هایی که انجام می‌شود اگر به صورت داوطلبانه و با میل قلبی باشد، نه تنها سخت نیست؛ بلکه حس خرسندی و مفید بودن را نیز ایجاد می‌کند و در رابطه با هزینه کادوها نیز بهتر است فکر کردن به جزئیات و حساب و کتاب کردن را کنار بگذارید. و سعی کنید همسرتان را به بزرگمنشی و سعه صدر دعوت کنید. مطمئنا هر خانواده‌ای که شرایط طبیعی داشته باشد هدفش کمک به خوشبختی فرزنداناش خواهد بود و اگر شما و همسرتان بتوانید در این مسئله با روحیه‌ای بزرگواران و بخشنده ظاهر شوید، تاثیر بیشتری در این شرمندگرن دیگران خواهد داشت و احتمال این هست که آن‌ها نیز دست از لجبازی بردارند.

• موضوع را به داماد و دخترتان احاله کنید: با توجه به این که محور اصلی مناقشات عروس و داماد هستند و از طرفی بحث و ادعای هر دو خانواده نیز به طور معمول حول محور کمک به آن‌ها و تلاش برای خوشبختی آن‌هاست، سعی کنید به آن‌ها کمک کنید تا درباره این موضوع فکر کنند و ضمن دریافت پیشنهاد های دیگران، خودشان به نتیجه‌نهایی برسند. اگر خود زوچ بتوانند تصمیم منصفانه‌ای بگیرند تبعات آن کمتر خواهد بود.
• گفت و گو کنید: اگر احیاناً رسم و رسوم خانواده‌ها با هم فرق می‌کند یا این که هر دو طرف بر خواسته خود اصرار دارند، پیشنهاد می‌کنم جلسه‌ای را با حضور خانواده‌ها و بزرگان فامیل ترتیب دهید و سعی کنید در این جلسه با دبیاتی مناسب و در کمال آرامش خواسته خود را با دلایل منطقی مطرح کنید و پس از شنیدن خواسته‌های طرف مقابل، هر دو خانواده تلاش کنند تا بخشی از خواسته‌های خود را حذف کنند و به توافق برسند.

• تصمیم‌گیری را به مهمان‌ها واگذار کنید: هر چند شاید این راهکار از لحاظ وجه اجتماعی دارای تبعاتی باشد ولی در نهایت اگر با هیچ کدام از روش‌های فوق به نتیجه نرسیدید، می‌توانید با اعلام این موضوع به اطرافیان نزدیک و کسانی که احتمال می‌دهید بخوانند کادو بدهند از آن‌ها بخوانید که بازمان و نحوه کادو دادن خودشان مشخص کنند که هدیه آن‌ها متعلق به چه کسی است. بهتر این که کادوهایی که خانواده داماد می‌دهند به داماد برسد و کادوهایی که خانواده عروس می‌دهند به عروس و سپس در باره آن تصمیم‌گیری شود.

#### تاکنکور



#### کاهش اضطراب کنکور

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی
دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

یکی از مشکلات اساسی که دانش‌آموزان به ویژه در روزهای امتحانات و کنکور با آن مواجه هستند، مسئله اضطراب است که در اصطلاح عامیانه تعبیر به استرس می‌شود؛ اما بین این دو مفهوم، تفاوت‌هایی هر چند کوچک وجود دارد. اضطراب به خودی خود بد نیست، برعکس اگر به میزان متعادل باشد نه تنها اشکالی ندارد بلکه جنبه مثبت نیز خواهد داشت، چرا که باعث می‌شود درس‌ها را با دقت خوانده و اسیر اهمال کاری و تنبلی نشویم؛ اما مشکل از آن جایی آغاز می‌شود که این اضطراب جنبه سازندگی خود را از دست می‌دهد و تمام جنبه‌های زندگی را در برمی‌گیرد و مانع عملکرد مفید ما در سر جلسه کنکور می‌شود. پس باید به دنبال راهی برای کاهش یا مهار آن بود. آن‌چه که الان و در این برهه زمانی به آن نیاز دارید، آرامش خیال است و به همین علت باید با اضطراب خود مقابله کنید. اما چگونه؟ روش‌های زیادی برای کاهش اضطراب معرفی شده است. یکی از این روش‌ها که به تازگی نیز مورد توجه قرار گرفته، روش ذهن آگاهی و به خصوص کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است که در این مطلب، آن را به شما آموزش خواهیم داد. توجه داشته باشید که این روش تنها با یک بار اجرا جواب نمی‌دهد؛ بلکه هر روز به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه و ترجیحا در اول صبح یا آخر شب باید اجرا شود تا تاثیر مطلوبی بر جای گذارد.

#### کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

**تمرین روز اول:** کاملاً آسوده و راحت دراز بکشید، ذهن خود را از هر فکری خالی کنید. اگر در این امر موفقیتی کسب نکردید، دوباره از نو شروع کنید و آن قدر ادامه دهید که ذهن‌تان به خالی بودن عادت کند. روی تنفس خود تمرکز کنید، به دم و بازدم خود بالا و پایین رفتن شکم هنگام تنفس. در هر دم کلمه آرامش و در هر بازدم کلمه آرام ربا خود تکرار کنید.

**تمرین روز دوم:** روی عضلات خود تمرکز کنید. دست‌ها و بازوها، پاها، شکم و سینه، گردن و شانه‌ها، پیشانی و لب‌ها. تک‌تک این عضلات را به مدت ۳۰ دقیقه منقبض و بعد از ۳ ثانیه به آرامی رها کنید. در هر انقباض باید فشار و همچنین در هر هار کردن آرامش را احساس کنید.

**تمرین روز سوم:** یارش افکاری داشته باشید. اجازه دهید هر فکری (منفی یا مثبت، خوشایند یا ناخوشایند) وارد ذهن شما شود، پس از ورود به ذهن باید به آسانی آن‌ها را از ذهن خود خارج کنید، بدون این که قضاوتی درباره آن داشته باشید. هدف از این تمرین آن است که تمام تجربیات موجود در اطراف خود (از جمله آزمون) را به همان گونه‌ای که هست بپذیرید تا آن‌ها شما را کمتر آزار دهد.

این ۳ تمرین بخشی از تکنیک‌های ذهن آگاهی است که می‌تواند در کوتاه مدت به نحو چشمگیری از میزان اضطراب شما بکاهد. تمرین‌ها به ترتیب باید انجام شود، بعد از روز سوم، دوباره از اول شروع کنید و تمرین روز اول را انجام دهید. در پایان یادآوری می‌شوم که بیشتر اضطراب‌های مانا‌شی از افکار مربوط به آینده یا گذشته ماست که اکنون وجود ندارند و تنها راه‌هایی از این اضطراب، حضور در لحظه اکنون و این جاست. موفق باشید.

