سخن روز

بدون امید، هزار آسمان فراوانی هم دیناری نمی ارزد.

ویکتور هوگو

آداب دعوای زوجین

این طوری دعوا کنید!

حسینی- خواهش می کنم وقتی این مطلب را می خوانید، عصبانیت خودتان را کنترل کنید و فوری گوشی تلفن همراهتان را که همزمان با این نوشته آن را هم مدام می خوانید، برندارید و زنگ بزنید روزنامه و زیر آب ما را بزنید و از نان خوردن بیندازیدمان! صد بار در این صفحه نوشته ایم که زن و شوهر خوبی برای هم باشید و این قدر به هم گیر ندهید و روی اعصاب هم نباشید و از این قبیل؛ ولی از آن جا که بعضی از شما اصلا گوشتان بدهکار عرایض ما نیست، ما از رو رفتیم، القصه، نشستیم و از خودمان، فکرهای روشنی در و کردیم که یکی این بود که بگوییم خب، نازنینان! شما اگر حرف گوش نمی کنید و تا تَقی به توقی می خورد با هم دعوا می کنید، اصلا بلدید چطور دعوا کنید؟! واقعا بلدید؟! معلوم است دعوا کردن هم مهارت می خواهد و شما هم خیلی بهتر از من و چند نفر دیگر می دانید که دعوا نمک زندگی است و اگر نباشد به جان عزیزتان اصلا زندگی نمی چسبد به کام آدم یعنی تا نمک زندگی نباشد کام آدم شیرین نمی شود! ولی برای این که اندازه نمک را باید نگه داشت و گرنه کار دست آدم می دهد، تصمیم گرفتیم پیمانه ای به دست تان بدهیم تا نمک را به مقدار لازم به کار ببرید و خدای ناکرده در این فقره حساس، دچار اسراف نشوید. این که شما در دعوا با همسرجان چه کار بکنید که هم گربه هایی را که دم حجله رژه می روند به دست مبارکتان به قتل برسانید و هم پس لرزه های بعد از خربزه خوردن یا همان دعوای با همسر، حالتان را بد نکند، قلق دارد. در این مطلب به همین چیزها می پردازیم و تاکید می کنیم دعوا، نمک زندگی است ولی نمک به اندازه اش خوبه!

سر چیزی دعوا کنید که ارزش داشته باشد

خدایی اش دعوا سر دستپخت حاج خانوم و زبان مادرشوهر و ... هم شد دعوا؟ حیف شما نیست سر این مسائل تکراری دعوا کنید. هر چه باشد دعوایی گفتند، خشونتی گفتند، نمی شود که سر کوچک ترین مسائل با هم بگو مگو کنید، این که اسمش دعوا نیست، خیلی که بشود به آن درجه داد تا پایان دبیرستان می آید بالا، بروید سراغ اختلاف نظرهای جدی درباره مهم ترین بخش های زندگی تان! یا درباره رویکرد تربیتی فرزندانتان و...

یک چیزی نگویید بعد نشود آن را جمع کنید

دعوا هم می کنید طوری دعوا کنید که طرف تهدید کرد که می رود دادگاه شکایت می کند، خیالی نباشد و مثل آب خوردن از کنارش بگذرید! نه این که کلی سابقه ناسزا گویی، توهین، تهمت و از این چیزها که اصلا برازنده شما نیست، ما از رو رفتیم، القصه، نشستیم و از خودمان، فکرهای روشنی در و کردیم که یکی این بود که بگوییم خب، نازنینان! شما اگر حرف گوش نمی کنید و تا تَقی به توقی می خورد با هم دعوا می کنید، اصلا بلدید چطور دعوا کنید؟! واقعا بلدید؟! معلوم است دعوا کردن هم مهارت می خواهد و شما هم خیلی بهتر از من و چند نفر دیگر می دانید که دعوا نمک زندگی است و اگر نباشد به جان عزیزتان اصلا زندگی نمی چسبد به کام آدم یعنی تا نمک زندگی نباشد کام آدم شیرین نمی شود! ولی برای این که اندازه نمک را باید نگه داشت و گرنه کار دست آدم می دهد، تصمیم گرفتیم پیمانه ای به دست تان بدهیم تا نمک را به مقدار لازم به کار ببرید و خدای ناکرده در این فقره حساس، دچار اسراف نشوید. این که شما در دعوا با همسرجان چه کار بکنید که هم گربه هایی را که دم حجله رژه می روند به دست مبارکتان به قتل برسانید و هم پس لرزه های بعد از خربزه خوردن یا همان دعوای با همسر، حالتان را بد نکند، قلق دارد. در این مطلب به همین چیزها می پردازیم و تاکید می کنیم دعوا، نمک زندگی است ولی نمک به اندازه اش خوبه!

مثل عقده ای ها رفتار نکنید

مثل کسانی نباشید که تا پای دعوا به میان می آید، هر چیزی از هر زمانی یادشان می آید، می ریزند وسط یا به همه فک و فامیل طرف مقابل نیشی می زنند و نسبتی می دهند، باور کنید خیلی بی کلاسی است. خیلی تمیز و مرتب و متشخصانه درباره موضوع اختلاف تان حرف... نه ببخشید دعوا کنید.

نشان بدهید خیلی دموکراتید!

با رعایت حق طرف مقابل تان، نشان دهید که چه موجود روشن فکری هستید و دموکراسی را حسابی رعایت می کنید. این طوری افراد بیشتری رغبت پیدا می کنند با شما دعوا کنند، تازه کلی هم معروف می شوید!

بگویید در مغز مبارک تان چه چیزهای در رفت و آمد است

از این افرادی نباشید که فقط داد می زنند و ناسزا می گویند و هر چیزی گیرشان آمد این طرف و آن طرف پرت می کنند، آخرش هم معلوم نیست چه مسئله کوفتی این طوری از این رو به آن رویشان کرده است. دعوای فاخر آن است که بفرمایید توی سرتان چه می گذرد دقیقا؟ به عبارتی جواب منطقی برای این سوال داشته باشید: «چته تو؟!»

بساطتان را جمع کنید!

خوشتان بیاید یا نیاید، بساطی را که پهن کرده اید باید جمع کنید! نمی شود که ریخت و پاش های شما را اطرافیان جمع کنند. ولی خب بهتر است حالا که خشم تان فروریخته و بی بال و پر شده ایدو هر چی توی دل و مغزتان کپک زده بود در این دعوای زن و شوهری ریختید روی دایره و به سلامتی قصد دارید به الاغ سواری شیطان پایان دهید، با ملایمت چهار طرف بساط را بگیرید و خوش و خرم به این بازی پایان بدهید.

بله درست است، بازی... امیدواریم همیشه در زندگی نقش های زیبا و خوبی بازی کنید.

راه حل شما چیست؟

بر اساس واقعیت

دختر و بلوغ و ۱۲ سالگی و...

حسینی- طاهره، ۳۴ ساله است، با چشمان خاکستری بی حال که انگار در دریایی از غم غرق شده اند. تا سوالی نپرسی حرف نمی زند و تا سوالی نداشته باشد، صدایش شنیده نمی شود. آرام است و پُر کار. پنج تا بچه دارد که یک دخترش را در ۱۶ سالگی فرستاده خانه بخت، پسر ۱۸ ساله اش هم حسابی هوای زن گرفتن دارد! شوهرش چند سالی است به رحمت خدا رفته و او در خانه ای کوچک با پدر و مادرش زندگی می کند. با کارهای خدماتی بچه هایش را بزرگ کرده است تا به سروسامان برساند، سال گذشته پدر و مادرش گفتند حالا که دختر ۱۲ ساله ات بالغ شده و دوران بلوغ جسمی را می گذراند، دیگر او را به مدرسه نفرست! دخترک در آستانه امتحانات پایان سال کلاس پنجم ابتدایی بود که هشدارهای پدربزرگ و مادربزرگ، امان مادر جوان را برید؛ با اصرار از آن ها اجازه گرفت با این قول که دختر از تجربه های بلوغ جسمی اش برای همکلاسی هایش حرف نزند، امتحاناتش را بدهد و دوره ابتدایی را تمام کند، حالا در ۱۲ سالگی، خواستگار مطمئنی هم دارد، کی بهتر از پسر دایی اش؟! طاهره از آشپزی تمام عیار و خانه داری کامل دختر حرف می زند و می گوید در فرهنگ و منطقه ما خوب نیست دخترم توی خانه تنها باشد در حالی که من مجبورم بروم سر کار! با نارا حتی می گویم گناه دارد، چرا این قدر زود می خواهی او را در گیر زندگی و شوهرداری و بچه داری بکنی؟

طاهره با آن چشمان خسته ناامید با صدایی آهسته در برابر تمام سوالاتم یک پاسخ دارد: خب چه کار کنم؟ پدر و مادرم گفتند دیگر خوب نیست بعد از این برود مدرسه! خوب نیست به حرفشان نکنم، در خانه آن ها زندگی می کنم، بزرگ ترند. پاسخ طاهره در مقابل این که پدر و مادر تو به نسلی قدیمی تعلق دارند و الان اوضاع و شرایط فرق کرده، یک کلام است: «نمی شه دیگه، آن ها بزرگ ترند».

نمی فهمم، زندگی، امید و عالم کودکی دختری ۱۲ ساله، قربانی سکوتی است که مادری برای احترام به والدینش روا می دارد. این مادر، دلش را خوش کرده که خواستگار دخترش، پسر برادرش است و دختر از خانه خودش می رود خانه برادرش! تصویری مبهم و تاریک از دختر کی ۱۲ ساله روبه رویم نقش می بندد، دختری که برای خودش کدبانویی شده و اطرافیان چپ و راست از دستپخت و خانه داری اش می گویند، لابد هر بار که می شنود دیگر وقتش شده بروی خانه شوهر، سرش را می اندازد پایین، قند توی دلش آب می شود، خودش را در لباس عروس می بیند و گردن بند طلایی که دایی جانش دور گردنش می بندد. مادرش خوشحال است و مادربزرگ و پدربزرگ برایش دعا و زیر گوشش زمزمه می کنند که زن خوبی برای شوهرت باش و هر چی گفت بگو چشم، مثل طاهره. نمی دانم دخترک فکر می کند اگر پدرش جوان مرگ نشده بود آیا الان می توانست درس بخواند یا او هم بر همین طبل ناساز بدصدا می کوبید؟

شانه هایم سنگین است از بار مسئولیتی که ماجرای این دختر بر دوشم گذاشته است. این بار را با شما تقسیم می کنم و می پرسم برای حل این معضل تکرارشونده زیر پوست این شهر چه راه حلی دارید؟

نگرانم که پسر ۷ ساله ام در خانه تنهاست!

من یک مادرِ تنها هستم که با پسر هفت ساله ام زندگی می کنم. با توجه به این که ساعاتِ زیادی از روز را بیرون از خانه و دور از فرزندم، در محل کار به سر می برم و خانواده ام هم امکانِ مراقبت از فرزندم را ندارند، تنهایی های پسرم به خصوص در روزهای بلند تابستان را چگونه پر کنم و چه کنم که از این شرایط، کمترین آسیب را ببیند؟ به طور کلی، ملاحظاتِ این سبک زندگی، چیست؟

نجمه عابدی شرق
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

برای بسیاری از مادرانی که مسئولیت زندگی را برعهده دارند، بسیار پیش می آید که مجبور می شوند، فرزندشان را در خانه تنها بگذارند و نگرانی شما را به عنوان یک مادر درک می کنم. البته این نکته را در نظر بگیرید که تنها گذاشتن کودک در خانه را به عنوان آخرین راه حل در نظر بگیرید. جای خوشحالی دارد که کودک شما در سن مدرسه است و می تواند تا حدودی از خود مراقبت کند. از خود مراقبت کردن برای کودکان، تجربه ای لذت بخش و مفید است، در صورتی که آمادگی آن را داشته باشند. ملاحظات این سبک زندگی بسیار زیاد است. در این جا به چند نکته اشاره می کنم و برای دریافت راهکارهای کامل تر می توانید از کتاب هایی که در زمینه مهارت های فرزندپروری نوشته شده است یا کلاس هایی که در این زمینه برگزار می شود، استفاده کنید.

کیفیت رابطه مهم تر از مدت رابطه است

اولین نکته در رابطه شما با کودکتان این است که کیفیت رابطه تان با فرزندتان مهم تر از مدت زمان با هم بودن است؛ برای مثال مادری که افسرده و تمام مدت در خانه است، نه تنها رابطه مناسبی با فرزندش ندارد بلکه حتی باعث رنجش وی نیز می شود.

کودکتان را برای این شرایط آماده کنید

اول از همه مطمئن شوید که در خانه را می تواند با کلید باز یا قفل کند، شماره تماس شما را حفظ است و در صورت نیاز می تواند با شما تماس برقرار کند، در شرایط ضروری می تواند از یک همسایه مورد اعتماد کمک بگیرد و شماره پلیس و آتش نشانی را می داند.

چگونگی پاسخ به غریبه ها

به کودکتان نحوه پاسخ گویی به تلفن و زنگ در را آموزش بدهید و این که چگونه رفتار کند، بدون این که فرد غریبه بفهمد او تنهاست.

برنامه ریزی برای کارهای روزمره

یک سری کارها را با همکاری هم مشخص کنید و بر عهده او بگذارید؛ برای مثال شستن ظرف ها و تمیز کردن خانه. با این کار هم باعث اعتماد به نفس و تقویت مسئولیت پذیری در فرزندتان می شوید و هم باری از دوش شما برداشته و اوقات فراغت کودک نیز پر می شود.

صحبت با کودک درباره چگونگی گذراندن روز

بعد از این که از سر کار برگشتید، با او صحبت کنید و از او بخواهید درباره اتفاقاتی که در طول روز افتاده با شما صحبت کند و از نگرانی هایش با شما بگوید.

در آخر فراموش نکنید کودک شما به بازی، گردش و تفریح و ارتباط با دیگران نیاز دارد. می توانید زمان هایی را با هم برنامه ریزی کنید و بیرون بروید. از اقوام غافل نشوید. خواهر یا برادرزاده ها دوستان خوبی برای کودک هستند. تمام وقت خود را برای کار نگذارید، درست است که تامین مالی مهم است اما کودک شما از نظر روانی به شما احتیاج دارد. درباره احساسات و مشکلات خود نیز با او صحبت کنید و اجازه بدهید او هم احساساتش را با شما در میان بگذارد. سعی کنید زمان خاصی را برای این کار مشخص کنید؛ مثلا بعد از شام و فلان ساعت و به آن عمل کنید و با تمام دقت به حرف های او گوش دهید. کارهای مثبت او را تشویق کنید. کودکی که ارتباط خوبی با مادرش دارد، احساس امنیت بیشتری می کند و شما می توانید بدون نگرانی و با اعتماد به نفس به کار خود ادامه دهید.

بی دلیل مادرم را ناراحت می کنم

دختری ۱۰ ساله هستم. خیلی غمگینم چون همیشه بی دلیل مادرم را ناراحت می کنم. او همیشه من را نصیحت می کند؛ ولی من هیچ وقت گوش نمی کنم. نمی دانم باید چه کار کنم؟

سارا قربانی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

سلام می کنم به شما دختر خوب. سوال شما خیلی کلی است و ما باید بدانیم که آیا شما کلا نسبت به بزرگ ترها حرف شنوی ندارید یا فقط به مادرتان و در چه موقعیت هایی شما به حرف های مادرتان گوش نمی دهید؟ مثلا در زمینه درسی یا درباره طرز رفتار یا انجام مسئولیت هایی که در خانه دارید یا این که در چه جاهایی مشکل دارید؛ مثلا فقط در خانه و زمان هایی که با هم تنها هستید یا نه، در بیرون از خانه و مهمانی ها هم مشکل دارید و همچنین باید بدانیم که شما به جای گوش دادن به حرف های مادر، چه کار دیگری انجام می دهید و آیا در این زمان ها عصبانی می شوید و از کوره در می روید؟

بهترین روش!

بهترین روش این است جدولی تهیه کنید و هر بار که به حرف مادرتان گوش نمی دهید، آن را یادداشت کنید و بنویسید که درباره چه چیزی بوده، کجا بودید و به جای کاری که مادرتان می خواسته چه کاری را انجام داده اید (به نمونه ای از این جدول در پایان پاسخ نگاه کنید). به این ترتیب پس از مدتی متوجه می شوید این طور نیست که هیچ وقت به حرف مادرتان گوش ندهید بلکه فقط در موارد خاصی است که در حرف شنوی مشکل دارید و بعد از مدتی که با هر بار گوش ندادن آن را یادداشت کردید، تلاش می کنید آن را دوباره تکرار نکنید و به تدریج از تعداد دفعاتی که حرف گوش نمی دهید، کم می شود. برای این کار، هدفی را تعیین کنید تا مثلا هر روز حداقل یک مورد از حرف نشنوی ها کم شود و اگر آن روز واقعا یک مورد از حرف نشنوی ها کمتر از روز قبل شد، جایزه ای برای خود در نظر بگیرید. اگر از مادرتان در تهیه و نوشتن این جدول کمک بگیرید، حتما نتیجه سریع تر و بهتری خواهید گرفت.

اگر فکر می کنید با انجام این تمرین هنوز در گوش دادن به حرف های مادرتان مشکل دارید یا این که فکر می کنید مادرتان زیاد به شما سخت می گیرد، حتما به مشاور مدرسه یا همراه مادرتان به یک مرکز مشاوره مراجعه کنید.

مورد	کجا بودید	چه کاری انجام دادید
۱- مادر از من خواست تکالیف مدرسه ام را انجام دهم.	در هال خانه نشسته بودم.	تلویزیون تماشا کردم.
۲-		

دوشنبه ها؛ چیدمان

چگونه آباژوری متناسب با خانه تان بخرید؟

جنس، رنگ و فرم آباژور را باید متناسب با جنس مبلمان و رنگ آمیزی آن انتخاب کنید. دقت کنید در هر گوشه ای از اتاق نشیمن که احساس تاریکی و یکنواختی دارید می توانید از یک آباژور مناسب استفاده و به این ترتیب فضای اتاق نشیمن را بزرگ تر کنید.

مخروطی یا استوانه ای؟

در صورتی که مبلمان خانه شما مدرن است، بهتر است از آباژورهایی با سبک مدرن و اگر فضای خانه شما و چیدمان آن سنتی است، از آباژورهای مخروطی و پارچه ای استفاده کنید. بهترین انتخاب برای خانه هایی که طراحی مبلمان و اثاثیه در آن به صورت مدرن صورت گرفته، استفاده از آباژورهای استوانه ای و بلند است. همچنین می توانید با استفاده از یک تا دو آباژور بلند، به فضای نشیمن و ناهارخوری خود جلوه ببخشید. در صورتی که چیدمان سنتی دارید از آباژورهای رومیزی چوبی استفاده کنید.

اهمیت وضعیت لوستر

برای تهیه آباژور اتاق ناهارخوری، پیش از هر چیز به محل قرار گرفتن لوستر توجه کنید. اگر لوستر شما درست بالای میز ناهارخوری قرار می گیرد و فضای میز را روشن می کند، می توانید از یک یا دو لوستر ایستاده در زاویه های اتاق ناهارخوری استفاده کنید تا زیبایی بیشتری به این فضا ببخشید؛ اما اگر لوستر در بخش دیگری از اتاق قرار گرفته، بهتر است از آباژورهای مدرن و منحنی شکل استفاده کنید تا نور آن درست در مرکز میز ناهارخوری متمرکز شود. به این ترتیب می توانید میز ناهارخوری خود را به شکل بهتری تزیین کنید و امکان پذیرایی بهتری از مهمانانتان داشته باشید.

به فکر آباژور بی خطر باشید

برای انتخاب آباژور اتاق کودک، باید قبل از هر چیز به ایمنی و سلامت آن فکر کنید. به سراغ آباژورهایی بروید که کمتر در آن از شیشه یا فلز استفاده شده است. سعی کنید از آباژورهای چوبی و طلقی استفاده و رنگ های شاد را برای بچه ها انتخاب کنید. سیستم سیم کشی و دسترسی به لامپ و اتصالات آباژور نیز باید به گونه ای باشد که بچه ها امکان دسترسی آسان به آن را نداشته باشند و هیچ خطری آن ها را تهدید نکند.

نور غیرمستقیم بهتر است

برای اتاق خواب بهتر است از آباژوری استفاده کنید که ارتفاع مناسبی داشته باشد. تا هنگامی که روی تخت می نشینید یا روی آن استراحت می کنید، نور آن به صورت مستقیم به چشم شما نرسد و موجب آسیب دیدن چشمان تان و احیانا پریدن خواب شما نشود. گزینه مناسب برای انتخاب آباژور اتاق خواب، آباژورهای رومیزی است که روی پاتختی شما جای بگیرد. این آباژورها را متناسب با فضا و ترجیحا در رنگ های نه چندان روشن مانند کرم، شکلاتی یا شیری انتخاب کنید.

منبع: سایت چاره چی