ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۱۵ شهریور ۱۳۹۷
۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۹ • ۶ سپتامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۰۸
۱۱۳۱

پنج‌شنبه‌های هر هفته، با «فرفره» و «جوانه»
صفحاتی ویژه کودکان و نوجوانان خلاق
(صفحات ۸و۹)

به بهانه ۱۵ شهریور، روز خانواده، مرور رفتارهای خانواده های خوشبخت

۵۰ ویژگی یک خانواده باحال و موفق

تصویرسازی: مجله هنری توکان

مجید حسین زاده | روزنامه نگار - فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

امروز در تقویم ملی ما، روز «خانواده» است. علت انتخاب این روز به نام خانواده، شأن نزول آیه «هل اتی» در سوره «الانسان» که راجع به خانواده و استحکام پایه های آن است، اعلام شده. این آیه در روز ۲۵ ذیحجه، در شأن اهل بیت پیامبر (ص) نازل شد که پس از سه روز روزه و انفاق افطار خود، از طرف خداوند اطعام شدند. در دین و فرهنگ ما، «خانواده» یک نهاد ارزشمند است که همه اعضای آن سعی دارند برای شادی و رشد و موفقیت اش تلاش کنند. اما یک خانواده موفق و خوشحال، چه ویژگی هایی دارد؟ شاید بیشترمان تصور کنیم خصوصیات یک خانواده موفق را می دانیم اما آمار بالای طلاق و جدایی در کشور و آسیب های اجتماعی که جوانان را تهدید می کند، چیز دیگری نشان می دهد. به همین دلیل، این بار و در پرونده امروز که قرار است به مرور ویژگی های مصداقی یک خانواده، با حالِ خوب بپردازد، می خواهیم به جای کلی گویی و مطرح کردن شاخص های بارز خانواده های موفق، با تعدادی مثال و مصداق، رفتار و ارزش های این خانواده را به شکل جزئی، برای‌تان ترسیم کنیم. توجه داشته باشید آن چه که در ادامه بیان می‌شود، به این معنی نیست که همیشه و به شکل صد در صد باید این گونه باشد، بلکه به این معناست که اجرایی کردن هر چه بیشتر این پیشنهادها، شانس تجربه یک زندگی آرام و شادو تربیت فرزندانی موفق را پررنگ‌تر می کند. توصیه ما این است که خواندن و نگهداری از این مطلب را به عنوان یک تجربه متفاوت، در برنامه خود و خانواده‌تان قرار دهید.

در یک خانواده موفق و شاد:

۱. عبارت «دوستت دارم» بیشتر از هر عبارت دیگری بین اعضای خانواده، رد و بدل می شود.
۲. هیچ فردی در خانواده نمی گوید که من به یکی از اعضا اعتماد ندارم.
۳. هفته ای یک بار و با کمک همه اعضای خانواده، کیک، شیرینی یا یک خوردنی جدید و خلاقانه اما ارزان و ساده پخته می شود.
۴. بی بهانه همدیگر را در آغوش می کشند و به هم انرژی مثبت می دهند.
۵. خانم برای شوهرش در جمع فامیل، میوه پوست می گیرد و برعکس.
۶. سرود خانوادگی دارند و یک ترانه را حفظ کرده و در وقت های بدحالی و خوشحالی با هم می خوانند.
۷. به طور کلی و به خصوص در زمان برگزاری مهمانی یا تماشای تلویزیون، به فکر ایجاد نشدن مزاحمت برای همسایه های شان هستند.
۸. یک تابلو در پذیرایی خانه نصب شده که شعر معروف سعدی روی آن نقش بسته: «چو عضوی به درد آورد روزگار / دگر عضوها را نماند قرار»
۹. جلسات خانوادگی هفتگی یا ماهانه دارند و در این جلسه ها همه اعضای خانواده اجازه دارند درباره مسائلی که دوست دارند، حرف بزنند.
۱۰. شرایط خانه به گونه ای است که بچه ها قبل از هر کسی، برای درد دل به والدین شان مراجعه می کنند.
۱۱. مادر خانواده، طرز تهیه خانگیِ غذاهای فست فودی مانند کالباس و همبرگر خانگی را یاد گرفته و درست می کند.
۱۲. همه اعضای خانواده در خرج و مخارج، خودشان را کنار پدر می بینند و تا حد امکان از تحمیل هزینه های اضافی پرهیز می کنند.
۱۳. پدر و مادر برای ورود به اتاق کودک شان، در می زنند.
۱۴. حتما هر ماه یک فیلم کمدی و باحال تماشا می کنند.
۱۵. کتابخانه منزل شان از بوفه، شلوغ‌تر و پر مراجعه‌تر است.
۱۶. پدر خانواده هفته ای یک بار، ساعاتی از روز را با بچه هایش بدون مامان بچه‌ها، به پارک می رود.
۱۷. تحت هر شرایطی و به رغم فشار کاری، حتما یک وعده غذایی در روز را در کنار یکدیگر می خورند.
۱۸. پدر و مادر قبل از خواب برای فرزندشان داستان می گویند.
۱۹. برای خرید وسایل و چیدمان خانه از همه اعضای خانواده نظر خواهی می شود.
۲۰. زن و شوهر طبق یک قرار قبلی و ماهی دو بار بدون حضور بچه ها برای تفریح با یکدیگر وقت می گذرانند.
۲۱. مرد خانواده خودش را مقید می کند تا حداقل هفته ای یک بار برای خانمش صبحانه آماده کند و در زمان های استراحت برایش چای بریزد.
۲۲. در مواقع بحرانی، به جای قهر کردن و پیغام فرستادن برای هم، حرف می زنند و تا مشکل حل نشده، گفت و گوی محترمانه را تعطیل نمی کنند.
۲۳. اعضای خانواده برنامه ریزی می کنند تا حداقل روزهای اول هر فصل، با یکدیگر به یک کتاب فروشی بروند و طبق بودجه در نظر گرفته شده، کتاب می خرند.
۲۴. بچه های خانواده در کنار لباس های خودشان، گاهی پیراهن و شلوار پدر و مادرشان را هم اتو می کنند.
۲۵. همه اعضای خانواده بعد از آب خوردن، لیوان شان را می شویند.
۲۶. پسر خانواده برای خواهرش لواشک، پاستیل و مجله می خرد.
۲۷. اعضای خانواده به اسراف، به خصوص هدر دادن آب حساس هستند و به یکدیگر تذکر می دهند.
۲۸. تا حد امکان در زمان هایی که همه اعضای خانواده کنار هم هستند، به تماس های کاری یا اجتماعی شان جواب نمی دهند.
۲۹. یک بازی خانوادگی مانند دارت را به صورت مسابقه بین خودشان برگزار می کنند.
۳۰. بچه ها بعد از خوردن غذا از پدر و مادر تشکر می کنند و پدر هم به صورت اختصاصی تر از مادر، سپاس گزاری می کند.
۳۱. اگر مرد خانواده در یک معامله اقتصادی ضرر کند، بقیه خانواده به او دلداری داده و نگرانی هایش را کاهش می دهند.
۳۲. مادر و دختر دو نفری به کافی شاپ می روند و با هم وقت می گذرانند.
۳۳. آلبوم تصویری از خاطرات مشترک، به خصوص سفرهایشان دارند تا با هم تماشا کنند و با قیافه های قبلی شان شوخی کنند.
۳۴. فرزندان به بهانه های مختلف و در مناسبت های گوناگون، دست پدر و مادرشان را می بوسند.
۳۵. ماهی یک بار دور هم می نشینند و خاطرات شیرین قدیمی ترشان را با هم مرور می کنند.
۳۶. پدر و مادر هر روز به فرزندشان یادآوری می کنند که او می تواند و موفق خواهد شد.
۳۷. پدر و مادرها، فرزندشان را با عبارت هایی مودبانه همچون «بابایی» و «دخترم» صدا می زنند.
۳۸. همه اعضا خودشان را مقید می کنند تا با انجام یک سری کارها، مادر خانواده یک روز در هفته بدون دغدغه کارهای خانه، به مسائل شخصی اش بپردازد.
۳۹. فرزندان هر از گاهی از پدر و مادربزرگ می خواهند که خاطرات و تجربه های جالب شان را تعریف کنند.
۴۰. روزنامه و مجلات شان را در دسترس بقیه اعضا می گذارند و درباره مطالب مفیدشان صحبت می کنند.
۴۱. پدر خانواده به حلال بودن لقمه ای که سر سفره خانواده اش می برد، حساس است.
۴۲. اگر یکی از افراد خانواده عصبانی شود، خیلی سریع برای او لیوان آبی آورده می شود و او را آرام می کنند.
۴۳. افراد بدون اجازه، به تلفن همراه و فایل های شخصی را یانه یکدیگر سرک نمی کشند.
۴۴. اگر غذا کمی شور شد یا طعم سوختگی گرفت، بقیه اعضا به روی خودشان نمی آورند.
۴۵. تمام اعضای خانواده روی بازیافت زباله ها به خصوص کاغذ حساس هستند.
۴۶. برای یکدیگر هدیه های کوچکِ بی مناسبت تهیه می کنند.
۴۷. شرکت در یک جلسه مذهبی به صورت هفتگی در اولویت قرار دارد.
۴۸. کنترل تلویزیون همیشه در دست یک نفر خاص نیست و درباره تماشای برنامه های مورد علاقه، توافق و از خودگذشتگی می شود.
۴۹. در بین اعضای خانواده جمله «به من چه؟» یا «به تو چه» رد و بدل نمی شود.
۵۰. پدر و پسر، ماهی یک بار به استخر می روند.

تصویرساز: سعید مرادی

۴ زنگ خطر که کارکرد سیستم خانواده را تهدید می‌کند

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

همیشه برای داشتن یک خانواده موفق به دنبال این هستیم که چه باید کرد و چه توانمندی هایی را باید در خودمان ایجاد کنیم تا بتوانیم خانواده ایده آلی را که در ذهن داریم تجربه کنیم اما در کنار این، باید به مواردی که موجب برهم خوردن تعادل خانواده می شود نیز توجه ویژه‌ای داشت. به عبارت دیگر آن دسته از رفتارها و نگرش هایی که موجب می شوند کارکرد خانواده از حالت طبیعی خودش خارج شود و اعضا در سیستم خانواده احساس آرامش نداشته باشند، باید حذف شوند. خوشبختانه خطراتی که تعادل سیستم خانواده را تهدید می کنند، دارای علایم هشداری است که پیش از وقوع هر رخداد ناراحت کننده ای، خود را نشان می دهد و با در نظر گرفتن آن ها و تلاش برای رفع‌شان، می توان علاج واقعه را قبل از وقوع کرد. از آن جا که خانواده متشکل از والدین و فرزندان است، هر کدام از اعضا به فراخور جایگاهی که دارد، ممکن است با علایم هشداری روبه رو شود که در چهار حوزه رایج تر بیان می شود.

۱. زن و شوهر بیرون از خانه را به بودن در خانه ترجیح می دهند

اگر دوست دارید زمان کمتری را در خانه بگذرانید و بودن با خانواده برای شما جذابیت به مراتب کمتری از بودن با دوستان و همکاران دارد، این یک علامت هشدار است. این با کار کردن متفاوت است. ممکن است مردان یا زنانی باشند که به واسطه شرایط اقتصادی، ساعات بیشتری را به کار و کسب درآمد می پردازند که مد نظر این مطلب نیستند. مقصود آن زمان های آزادی است که شما ترجیح می دهید تنها یا با دوستان خود سپری کنید تا این که در کنار خانواده باشید.

۲. والدین، فرزندان را در جریان اختلافات شان قرار می دهند

هیچ ضرورتی ندارد فرزندان شما بدانند که همسر شما چه خصوصیات اخلاقی بدی دارد و با او چه مشکلاتی را از ابتدا تا حالا داشته اید. اگر والدین بحث ها و مناقشات خود را در حضور فرزندان انجام دهند، دو پیامد دارد: الف) موجب می شود فرزندان از اختلاف نظر بین والدین سوء استفاده کنند. ب) جایگاه قدرتی که باید والدین در ذهن فرزندان داشته باشند، خدشه دار می شود. بنابراین پر واضح است که اگر در خانواده شما، فرزندان در جریان اختلافات پدر و مادر قرار می گیرند، زنگ خطر به صدا درآمده است.

۳. فرزندان با یکدیگر احساس رقابت شدیدی می کنند

واقعیت این است که بین فرزندان همیشه نوعی حس تلاش برای بهتر بودن وجود دارد. گاهی اوقات والدین نیز یکی از فرزندان را بنا به ویژگی های خاصی که دارد (به طور مثال زیبا بودن، باهوش بودن، تنها پسر یا تنها دختر بودن) مورد توجه ویژه تری قرار می دهند. جدا از این که این نوع رفتار اشتباه است، باید در نظر داشت که همواره فرزندان برای کسب امتیازات بیشتر تلاش دارند خود را در نظر والدین به شکلی برتر نشان دهند. اما این نباید تبدیل به رقابتی شود که بر اساس آن روابط بین خواهران و برادران تان تعریف شود چرا که این حالت در فرزندان ایجاد نگرش های غلطی می کند که بعدها مبنای روابط آن ها در بزرگ سالی نیز می شود.

۴. خانواده زن یا شوهر در جریان تمام اتفاقات قرار می گیرند

هر اندازه که به خانواده خود اعتماد داشته باشید و هر چقدر آن ها دیدگاه بی طرفانه ای داشته باشند، باز هم دلیلی ندارد که ریز اتفاقات زندگی خود و همسرتان را به اطلاع آن ها برسانید. حریم خانواده و مرزبندی این حریم با دنیای خارج از آن اصلی است که گاهی فراموش می شود. هر اتفاقی بین شما و همسرتان رخ می دهد، باید در همان دنیای دو نفره‌تان باقی بماند. فقط مواردی را که باهم توافق دارید مجاز هستید با خانواده در میان بگذارید.

نکته: توجه داشته باشید که این علایم کلی هستند و موارد بسیاری وجود دارد که برای داشتن یک خانواده سالم نیازمند شناسایی و رعایت کردن آن ها هستیم. در ضمن برخی از این موارد قابلیت این را دارند که با اندکی دقت رفع شوند اما برای حل و فصل برخی از ریشه های این هشدارها، باید از یک مشاور خانواده کمک بگیرید. به امید داشتن خانواده ای سالم و موفق، بدون هیچ زنگ خطر و هشداری.

جدول سخت [شماره ۴۱۵]

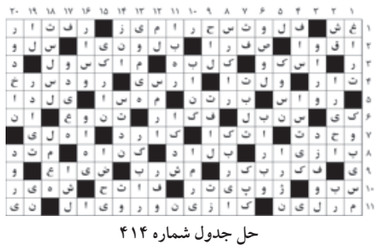
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی

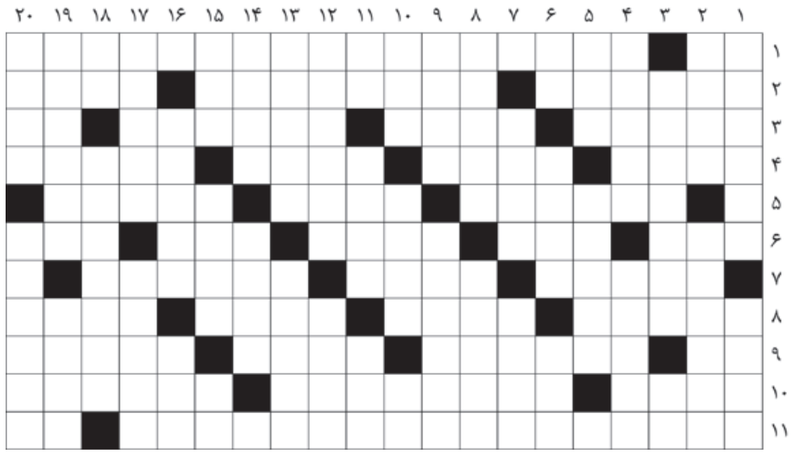
۱- دست نخورده- نمایش نامه ای به قلم برتولت برشت، نویسنده آلمانی ۲- شهری در کانادا- شهری در برزیل- گوی شیشه ای ۳- در هم ریخته- از ارتفاعات کرمانشاه- مقاومت متغیر سه سر- دریا ۴- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- نام کوچک پاستور- دایره ای شکل- اندازه ۵- رشته فرنگی- رشته باریک و دراز- زیرین ۶- تاجریزی- دومین مهره گردن- صورت فلکی- کشت به امید باران- عریض ۷- خیانت در آن روا نیست- دولت اشکانی به دست این قوم تأسیس شد- فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی ۸- بسته شده- خوش باور- مجموعه شعری از زنده یاد مهرداد اوستا- اینرسی ۹- صنم- وسیله اندازه گیری مقاومت الکتریکی- گلی زیبا- رجحان ۱۰- روز ها- فیلمی مشهور از چارلی چاپلین- پرورش دادن ۱۱- رمانی کوتاه به قلم رابرت لوئیس استیونسون، نویسنده اسکاتلندی- تکرار حرفی.

عمودی

۱- الکل سفید- هرگز نشود ۲- تلاشگر- ملاطی ضد رطوبت ۳- معاشرت- نشانه جمع مونث عربی ۴- دستگاه اندازه گیری مقدار انرژی مصرف شده- فرمان ها ۵- پارچه کهنه- تتمه حساب ۶- خدای درویش- صورت اسامی- فرشته ۷- قالبی که طلا و نقره گداخته را در آن می ریختند- یار همایون ۸- کتابی ارزشمند تألیف شیخ مرتضی انصاری- دیگ دهان گشاد ۹- زیرک- اصلی ترین شهر جزیره سیسیل ایتالیا ۱۰- میوه تابستانی- از وزارتخانه ها- میان ۱۱- ضمیر غایب- نوعی کف پوش پرزدار- قسمتی از پا ۱۲- رودی در شمال یونان- خواب خیال انگیز ۱۳- کشاورز- نقصان ۱۴- موزه پاریس- پوشاکی زنانه ۱۵- بریدن شاخه های زاید- برج کج ایتالیا- عضو رونده ۱۶- سرتاسر- بی گناه ۱۷- نگهبان- پادشاه بابل که حضرت ابراهیم (ع) را در آتش افکند ۱۸- شکل ظاهری- ورزشی عجیب که از صخره نوردی و سقوط آزاد تشکیل شده است ۱۹- شاه تره- تارمی ۲۰- شغال در گویش عرب- پول و سرمایه.



حل جدول شماره ۴۱۴



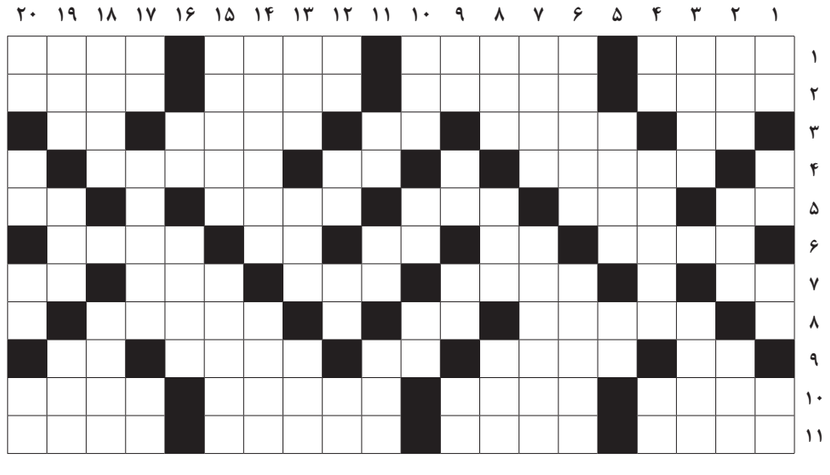
جدول متوسط [شماره ۷۲۰۵]

طراح جدول: امید موسوی

افقی

۱- برف روب- زیر جامه- محل تحصیل- پیرامون ۲- احصائیه- بُردش معروف است- فیلسوف انگلیسی و برنده جایزه نوبل ادبیات- شهری در کرمان ۳- منقار پرنده- زیبایی- نگاه خیره- نسل- بخیه درشت ۴- شالوده- واحد سطح- ساختمان ۵- خاک صنعتی- زادگاه ابراهیم (ع)- خروس مازنی- کنیز- زائوترسان ۶- از زدنی ها- ویتامین انعقاد خون- عدد ماه- حرف تردید- از سازهای زهی ۷- راز- ریز نمرات- سرحد- دورویی- اسب آذری ۸- گرفتاری- زهر- قسمت شیب دار کوه ۹- ریشه- برازنده- رطوبت- پرده و حجاب- رها ۱۰- قلم- سرزمین- پند- پرورش دهنده ۱۱- مادر عیسی (ع)- استارت قدیمی- ماه هفتم سریانی- جادوگر

عمودی

۱- ستون بدن- خشکی- عمر- پیچ و تاب ۲- مطمئن- سلاح قدیمی- دفعه ۳- سوار- بیماری کم خونی ۴- جهت- تلمبه- اندوه ۵- سیماب- سفید آذری ۶- پرستاری- ریزه های فلز ۷- سمبل- نویسندگان ۸- عضو پرواز- ساز تیره- چینه دیوار ۹- لحظه- بیماری ریوی- فلز رسانا- چینه دیوار ۱۰- همچنین- اساس- ضمیر وزنی ۱۱- درون- دریا- اسباب منزل ۱۲- ناشنوا- صریح- شهر بی دفاع- ساز چوپان ۱۳- گودال- لغزنده- گمان ۱۴- کناره گیری- پولدار ۱۵- تندرستی- مشاور ۱۶- مکان- از لوازم آرایش ۱۷- آزاده- نوار- درست و کامل ۱۸- ابزار بازی تنیس- فریاد شادی ۱۹- ذره باردار- سرپیچی- حاشیه ۲۰- تلخ- بی مو- پشته خاک- پول ژاپن

حل جدول شماره ۷۲۰۴