

قرار و مدار

روز خوردن فالوده طالبی با یخ!

هوا گرمه و قیمت طالبی هم خیلی بالا نیست پس امروز یه فالوده طالبی خوشمزه برای فودت و بقیه اعضای خانواده درست کن...اگر مفلوما کن هم نداری، ساده ترینش اینه که یخ و شکر رو بریزی توی طالبی!



تصویر ساز ندا ماهری

مادرها چطور مراسم تولدی ارزان و به یادماندنی برای کودکشان بگیرند؟

از صبحانه خاص تا یادداشت سورپرایزی!

راضیه قلی زاده | روزنامه نگار

به احتمال زیاد، شما هم به عنوان یک مادر دوست دارید برای فرزندتان جشن تولدی خاص و به یاد ماندنی برگزار کنید. شاید در ذهن بیشتر مردم بهترین جشن تولد، یک تولد باشکوه با تعداد زیادی مهمان و خوردنی‌های خوشمزه باشد که نیازمند صرف وقت و هزینه زیادی است و اغلب استرس فراوانی برای کامل برگزاری کردن جشن به همراه دارد اما هدف ما از گرفتن جشن تولد برای فرزندمان چیست؟ آیا تنها یک راه برای به یاد ماندنی کردن تولد فرزند ما وجود دارد؟ در ادامه پیشنهاد ما برای ساختن یک روز منحصر به فرد اما به صرفه از لحاظ اقتصادی برای فرزندتان را بخواهید.

❖ **با یک صبحانه خاص شروع کنید!** یک جست و جوی ساده در اینترنت درباره صبحانه ملل مختلف در نظر گرفتن امکانات منزل و ذائقه فرزندتان، یک میز صبحانه متفاوت بچینید.

❖ **نامه تولد بنویسید!** این که هر سال فرزندتان در روز تولدش از شما نامه دریافت کند، بسیار زیباست. اگر فرزندتان هنوز قادر به خواندن نیست، خودتان برایش بخوانید. در آن می‌توانید از خاطرات خوب مشترک و احساس‌تان درباره بزرگ شدنش بنویسید. این کار احساس بارزش بودن به او می‌دهد.

❖ **گریزی به عکس‌های قدیمی بزنید!** با کمی شَم مادرانه گلچینی مختصر از عکس‌های قدیمی تهیه کنید. این مجموعه برای او یادآور داشتن یک خانواده گرم و صمیمی است که می‌تواند همیشه در کنار آن‌ها احساس امنیت و خوشبختی کند.

❖ **یادداشت سورپرایزی برایش بگذارید!** چند یادداشت سورپرایزی تهیه کنید و آن‌ها را در جاهایی که مطمئناً به چشم می‌خورد؛ مثل ظرف غذايش، جاکفشی و... مخفی کنید. اگر فرزندتان خواندن و نوشتن بلد نیست، چند شکلات‌باشی کوچک (ارزش مادی آن مطرح نیست) را آکادوبیچ کنید و در جاهای مختلف کار بگذارید. بچه‌ها عاشق سورپرایز شدن هستند.

❖ **یک بازی گروهی ترتیب دهید!** یک بازی هر چند کوتاه ولی دسته جمعی که همه افراد خانواده در آن حضور فعال دارند، انجام دهید. با این کار با اوقات سپری می‌کنید و به او یاد می‌دهید چگونه در کنار خانواده لذت ببرد. ضمناً فرزندتان نیز ارزش با هم بودن را می‌فهمد. با این روش‌ها ما ناخودآگاه قدر دانی کردن و گرامی داشتن دیگران را به فرزندمان می‌آموزیم و به او یاد می‌دهیم چگونه شاد بودن یک موضوع درونی است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* بسیاری از امکاناتی که برای معلولان در کشورهای خارجی وجود دارد، در ایران هم کم و بیش هست. بیگانه پرست نباشیم، باید به آن‌ها هم اشاره می‌کردید. * گفتید ۱۰ نکته برای موهای سالم ولی ۹ تاست. چرا؟

ما و شما: باور کنید ۱۰ تاست! البته بهتر بود کنارشان عدد می‌زدیم.

* عکس پسر شجاع خیلی خوب بود و با این که ۲۴ ساله و مجرد هستم و خب بچه هم ندارم، مجبور شدم مطلب رو بخونم چون فکر کردم از پسر شجاع هم نوشتید ولی گولم زدید!

* این پسر معلول فقط یک مچ دستش کار می‌کنه؟ ما با چه رویی می‌گیریم که نمیشه نمی‌تونیم؟ این پسر انگوی نامید نشده. کاش بتونیم ازش یاد بگیریم.

رئیس یک کارگاه در آستانه ورشکستگی
* عکس پسر شجاع برای ما دهه شصتی‌ها خیلی خاطره انگیز بود. بیشتر از این کارتون‌ها چاپ کنید. * قبلاً گفتید صفحه «همشهری سلام» به زودی برمی‌گرده ولی هنوز نرنگشته.

ما و شما: به کم دیگه صبر کنین ان شاء... برمی‌گرده. * دخترم نازنین، تو گلسی از گل‌های باغ زندگی ام هستی که با آمدنت شادمانم کردی. تولدت مبارک.

مادرت سوسن اباذریان

از دست می‌دهد. بیان جملاتی از قبیل: «این تنها آرزوی من پیش از مرگه»، «هیچ کس به خواسته‌های من توجهی نداره»، حداقل توبه حرفم گوش بده»، «اگه تورو در لباس دامادی ببینم دیگه هیچی از خدایم خوام» یا «تا الان که فقط خون به جگرم کردی، حداقل این یک بار رو گوش بده» از جملات مورد استفاده برای عملی کردن این روش است. خود را به بیماری زدن و وابسته کردن آبرو و آینده خانواده به ازدواج نیز می‌تواند زیر مجموعه این روش قرار گیرد چرا که باز هم محبت فرد به خانواده‌اش به نوعی به گروگان گرفته می‌شود تا او ناچار دست از مقاومت بردارد.

❖ سخنی با والدین

داشتن آرزو برای فرزند نه تنها عیب نیست که نشانه محبت است. این که دوست داشته باشیم فرزندمان را در لباس دامادی ببینیم یا شاهد پدر شدنش باشیم، همه نشانه محبت است. حتی این که والدین بخواهند این خواسته‌ها را با فرزندشان در میان بگذارند نیز به خودی خود اشکالی ندارد. در واقع مشکل از جایی آغاز می‌شود که والدین تلاش می‌کنند به هر قیمتی شده فرزندشان را مجبور به اجرایی کردن این خواسته‌ها کنند. اگر شما نیز چنین آرزوهایی برای فرزندتان دارید دقت کنید چند نکته را احتماً مدنظر داشته باشید.

❖ **محبت و حمایت خود را مشروط به عملی شدن خواسته‌ها و آرزوهایتان نکنید.**

❖ **برای خواسته‌ها و علایق فرزندتان اولویت بالاتری نسبت به خواسته‌های خود در قبال او قائل شوید.**

❖ **اگر احساس می‌کنید تصمیم فرزندتان درباره ازدواج اشتباه است یا دختر مد نظر او را نمی‌پسندید، به جای استفاده از روش‌هایی که در بالا اشاره شد، از مشاوره با فردی در اقوام که هم شما و هم فرزندتان او را قبول دارید، استفاده کنید یا سراغ خدمات تخصصی روان‌شناسی در این خصوص بروید.**

والدینم بعد از ۸ سال دوباره ازدواج کرده‌اند اما مدام دعوا می‌کنند!

باشید بعد از جدا شدن از خانواده هم بروز می‌کند و مشکلات بیشتری را تجربه خواهید کرد. البته شما ۲۳ ساله هستید و شاید توانایی زندگی مستقل را داشته باشید اما نکته مهم این است که تصمیمی آگاهانه نگیرید. با این حال اگر با کمی فکر و تامل به راه‌حلی رسیدید و تصمیمی آگاهانه گرفتید، مسئولیت انتخاب‌تان را بپذیرید. لطفاً سود و زیان هر دو مسیر را برای خود بنویسید و بعد از انتخاب کنید که چه تصمیمی بگیرید.

❖ با پدر و مادر تان صحبت کنید

شرایط شما و بارِ دِرتان نگران‌کننده به نظر می‌رسد و اشارم‌ای به این نکته نکرده‌اید که آیا والدین‌تان از این ماجرا مطلع هستند یا خیر. به نظر می‌رسد باید در یک فرصت مناسب با آن‌ها به گفت‌وگو بنشینید و شرایط‌تان را برای آن‌ها شرح دهید.

❖ توصیه‌هایی به شما

با توجه به نکات مطرح شده، چند توصیه را که می‌تواند به شما کمک کند در ادامه مطرح خواهیم کرد. اولاً، موقعیت‌هایی را که در زندگی‌تان موجب آشفتگی شما می‌شود بنویسید. سپس موقعیت‌هایی را بنویسید که از آن‌ها اجتناب می‌کنید و تلاش کنید با این که احساس خوبی ندارید، از آن‌ها اجتناب نکنید چرا که دوری کردن باعث بزرگ‌تر شدن ترس‌تان می‌شود. در جمع‌ها هم سعی کنید شروع کننده صحبت باشید و خود واقعی‌تان را به دیگران نشان دهید. در پایان، دیدگاه‌تان را در خصوص نقص احتمالی‌تان (که درباره بینی‌تان تصور می‌کنید) تغییر دهید چرا که شما ویژگی‌های شگوهمند دیگری هم دارید که باید به آن‌ها توجه کنید.

حاضر شده‌اند به خواستگاری بروند و ازدواج کنند و البته بعد از مدتی نیز ناراضی و دلخور از این سرنوشت، سر از دفتر مشاور و روان‌شناس در بیاورند.

❖ روش‌هایی که باعث خوشبختی پسر تان می‌شود

شاید برای شما شنیدن چنین مواردی عجیب باشد اما واقعیت این است که برخی خانواده‌ها مستقیم و غیرمستقیم نظر خود را در خصوص ازدواج به پسر خود تحمیل می‌کنند؛ روش‌هایی که شاید آشنایی با آن به ما کمک کند تا بهتر با موضوع ازدواج تحمیلی در پسران آشنا شویم.

❖ تهدید کردن

یکی از روش‌های مورد استفاده برای مجبور کردن پسران، تهدید کردن آن‌ها به محروم شدن از یک سری روابط یا بخشی از حمایت‌هاست. تهدید به قطع رابطه یا تهدید به محرومیت از کمک‌های مالی از جمله این موارد است. البته این روش بیشتر برای مجبور کردن پسران به این که گزینه مدنظر خود را کنار بگذارند استفاده می‌شود و به این ترتیب فرد را به اجبار به سمت گزینه‌های نامد نظر هدایت می‌کند.

❖ وعده دادن

نقطه مقابل تهدید کردن را می‌توان وعده دادن در نظر گرفت. در این روش والدین یا دیگر نزدیکان به پسر وعده می‌دهند که در صورت ازدواج حاضرند برای او کارهایی انجام دهند یا حمایت‌هایی خاص از او داشته باشند. تجربه نشان می‌دهد هر چند با این روش شاید بتوان پسر را مجبور به ازدواج کرد اما نمی‌توان او را پایبند همسر کرد.

❖ باج‌گیری عاطفی

این روش را شاید بتوان شایع‌ترین روش برای مجبور کردن افراد به ازدواج با فردی دیگر در نظر گرفت؛ این که پدر یا مادر فرد، از نظر عاطفی او را آن قدر تحت فشار می‌گذارند که او نتوان مخالفت کردن را



فرار داماد از آرایشگاه برای رهایی از ازدواج تحمیلی!

آن‌هایی که پسر دم‌بخت دارند به بهانه ماجرای دامادی که نمی‌خواست با دختر مورد علاقه مادرش ازدواج کند، بخوانند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



جوانی برای این که تن به ازدواج اجباری ندهد، به بهانه رفتن به آرایشگاه از خانه فرار کرد! این پسر جوان که ساکن آلمان است، در توضیح ماجرا گفته بود طی سال‌های اخیر مادرش همیشه اصرار داشته تا او ازدواج کند اما او که تمایلی به ازدواج نداشته، از این موضوع سر باز می‌زده است. در نهایت این اواخر چند روزی از مادرش خبری نمی‌شود و خواهرش به او اطلاع می‌دهد که مادر بیمار است. او هم برای دیدار مادر به ایران سفر می‌کند. مادر پسر به او می‌گوید که آرزو دارد پیش از مرگ، داماد شدن او را ببیند و به این ترتیب پسر از سر ناچاری موافقت خود را برای ازدواج اعلام می‌کند اما چند روز پیش از مراسم متوجه می‌شود بیماری مادر واقعیت ندارد و او این داستان را برای تحت فشار گذاشتن او مطرح کرده است. پسر هم که علاقه‌ای به ازدواج نداشته روز قبل از مراسم به بهانه آرایشگاه رفتن از خانه خارج شده و به شمال فرار کرده و از آن جا به مادرش پیامک می‌زند که توسط چند نفر ربوده شده است. با ارسال این پیامک البته پای پلیس به ماجرا باز و داستان این داماد فراری از ازدواج به مطبوعات کشیده می‌شود. (منبع خبر: روزنامه ایران) در ادامه و به همین بهانه، نگاهی روان‌شناسانه به این موضوع خواهیم داشت.

❖ پسران هم قربانی ازدواج تحمیلی می‌شوند!

وقتی صحبت از ازدواج اجباری می‌شود، بیشتر افراد یاد دختران جوان و بیشتر کم

نگاهی روان‌شناسانه به چالش بوق‌زدن در ترافیک



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



چالش‌های فضای مجازی در سال‌های اخیر، بارها و بارها مورد توجه قرار گرفته است. در این مدت انواع مختلف چالش‌ها را دیده‌ایم که شروع کننده آن‌ها، چالش سطل آب یخ بود که برای آشنایی و تجربه عوارض ناشی از بیماری اسکرورز جانبی آمیوتروفیک (ALS) طراحی شده بود اما به مرور، این چالش‌ها به سمت و سویی دیگر رفت. حالا سوالی که مطرح می‌شود، این است که چرا در تمام دنیا چالش‌های مختلف تا این حد فراگیر می‌شوند؟ چالش‌هایی که بعضی‌هایشان از یک آدم عاقل، دور از انتظار است و فقط باعث خرد شدن اعصاب دیگران می‌شود و بس.

❖ عاقبت احساس طردشدگی

افراد که در چنین چالش‌هایی شرکت می‌کنند، اصلاً توجهی به ماهیت یا هدف‌های آن ندارند چون این موضوع برای‌شان از درجه اهمیت پایینی برخوردار است در حالی که هدف اصلی ایجاد چالش، آگاه‌سازی درباره مسائل مهم اجتماعی و محیط‌زیست... بوده و خواهد بود. در ضمن پیوستن افراد به چالشی مانند همین بوق‌زدن در ترافیک را می‌توان با پیوستن افراد به گروه‌های خشونت طلب یادآور روز شگاه‌ها تحت عنوان هولیگان (تماشاگرهایی که اقدام به تخریب روز شگاه گروهی ندارد، دست



به هر عملی خواهد زد تا خودش را با یک گروه همراه کند! البته در این زمینه، اولین مقصر خود فرد است. اگر ما با توجه به سلیقه شخصی مان به یک گروه ورزشی، کتاب خوان، مذهبی و... وصل شویم، طبیعتاً هیچ گاه از لحاظ روانی درگیر چنین مسائلی نخواهیم شد.



پسری ۲۳ ساله هستم. در ۱۱ سالگی پدر و مادرم از هم جدا شدند و زمانی که ۱۹ سالم بود، دوباره با هم ازدواج کردند. بعد از هم به هم رسیدن دوباره‌شان، زندگی‌مان حکم زجر کش شدن را دارد و هر روز دعوای بزرگی را تجربه می‌کنیم. این وسط برادر بزرگ ترم معتاد شده و دختر مورد علاقه‌ام به من خیانت کرده و وضعیت روحی بدی دارم. در این مدت کارهای پاره‌وقتی انجام دادم و مقداری هم پول جمع کردم. در فکر جدا شدن از خانواده ام هستم.



رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مشاوره خانواده

سوال تان باید از چند حوزه بررسی شود. در حوزه ارتباط با خودتان، لازم است برای بهبود سلامت روان‌تان به یک مشاور مراجعه کنید چرا که مسائلی که در گذشته تجربه کرده‌اید، تأثیر بسیاری بر وضعیت اکنون‌تان دارد. همچنین به دلیل حال روحی خراب‌تان لازم است هر چه سریع‌تر به درمان این مشکل بپردازید تا این شرایط بره‌هایی پایید.



دختری ۱۹ ساله و درون‌گرا هستم و به همین علت نمی‌توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم. نگران تنها ماندنم در آینده هستم. سعی کردم با دیگران ارتباط برقرار کنم اما آن‌ها بر خورد خوبی با من ندارند، شاید به دلیل مشکل ژنتیکی در قسمت بینی‌ام است. چه کار کنم؟!



هدی معتمد‌الصناعی | روان‌شناس بالینی



مشاوره فردی

دوست عزیز، شما در دوران حساسی از لحاظ سنی هستید معمولاً هم سن و سال‌های شما در این دوره زندگی‌شان درباره ظاهر بدن حساس می‌شوند و این طبیعی است که با خودتان در این زمینه درگیری داشته باشید. البته احتمالاً شما دچار انزوای اجتماعی نیز شده‌اید که یکی از علت‌های آن احساس تفاوت با دیگران است، چه از لحاظ جسمی، خانوادگی و...

❖ اشتباهی که مرتکب شده‌اید

با این حال، یک سری رفتار و افکار باعث تداوم انزوای اجتماعی می‌شود: ۱- احساس می‌کنید با دیگران فرق دارید و تفاوت‌ها را بزرگ‌نمایی می‌کنید. ۲- برای این که دیگران شما را بپذیرند خود واقعی‌تان را تغییر می‌دهید. ۳- در گروه‌ها و جمع‌های اجتماعی، دوستانه، فامیل و... شرکت نمی‌کنید و دوستان کمی دارید. ۴- به ظاهر تان بیش از حد معمول توجه می‌کنید و حساس هستید.