

روانشناسی

راه‌هایی برای داشتن خانواده‌ای آرام

رویداد۲۴ نازآفرین جمشیدی: با وجود کار، مراقبت از فرزندان و دیگر مسئولیت‌های روزمره، آیا راهی وجود دارد که احساس فرسودگی نکنیم؟ دکتر رنگان چترچی، نویسنده کتاب «راهکار استرس: چهار قدم برای تنظیم دوباره بدن، ذهن، روابط و اهداف‌تان» و دکتر جنیف فون لوب، روانشناس بالینی و نویسنده کتاب «والدین شاد، فرزند شاد» است. این دو معتقدند که با وجود اضطراب و استرس زندگی مدرن، می‌توان و باید راه‌هایی برای داشتن خانواده آرام جستجو کرد.



۱- غذا خوردن بدون موبایل و تبلت
"وقت غذا، فرصتی عالی برای وقت گذراندن و کپ زدن با کسانی است که با آن‌ها ارتباط داریم. نگاه کردن به گوشی‌های هوشمند و تبلت در این زمان می‌تواند واقعاً حواس‌مان را پرت کند. این نکته خیلی مهم است که در هنگام خوردن صبحانه، ناهار یا شام، تلفن‌ها را کنار بگذارید و حواس‌تان را به کسانی که در کنارشان هستند بدهید."

۲- روزانه تمرین قدرشناسی کنید
"این بخش مورد علاقه من از روز است. من، همسرم و فرزندانم هر شب هنگام خوردن شام به سه سوال پاسخ می‌دهیم: امروز چه کاری انجام دادم تا کسی را خوشحال کنم؟ دیگران برای خوشحال کردن من چه کردند؟ امروز چه چیزی آموختم؟ قول می‌دهم که اگر در زندگی روزمره‌تان این کار را انجام دهید، احساس استرس کمتر و نزدیکی بیشتری با فرزندان‌تان خواهید کرد."

۳- با هم تمرین تنفس کنید
"شاید فکر کنید که این از آن مواردی است که بچه‌ها از آن فرار می‌کنند، ولی به شما قول می‌دهم که اگر شما آن را در پیش بگیرید، به احتمال زیاد فرزندان‌تان از آن پیروی خواهند کرد. یکی از روش‌های مورد علاقه من برای نفس کشیدن این است که تا سه ثانیه می‌شمарم و نفس می‌کشم، بعد برای ۴ ثانیه نفسم را حبس می‌کنم و در ۵ ثانیه نفسم را بیرون می‌دهم.هرچقدر زمان بیرون دادن نفس طولانی‌تر از زمانی باشد که هوا را وارد ریه‌ها می‌کنید، قادر خواهید بود قسمت آسودگی و آرامش سیستم عصبی خود را فعال و بخش استرس را غیرفعال کنید."

۴- خواب را در الویت قرار دهید
"یکی از مهم‌ترین عوامل استرس چه در کودکان و چه در بزرگسالان کمبود خواب است. کم‌خوابی بر حافظه، قدرت تصمیم‌گیری و قدرت تمرکز شما تاثیر منفی می‌گذارد.ساده‌ترین روشی که برای بزرگسالان یافت‌ام، که به ویژه برای کودکان هم جواب می‌دهد، خاموش کردن تمام وسایل الکترونیکی یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب است. این کار را انجام دهید و ببینید که خواب کودکان‌تان به سرعت بهبود می‌یابد."
۵- فعالیت فیزیکی به اتفاق افراد خانواده
"وقتی که استرس و اضطراب دارید، بدن‌تان فعالیت‌های فیزیکی را ترجیح می‌دهد. ولی در زندگی مدرن امروزه در چنین مواقعی ما عادت کرده‌ایم که بنشینیم و هیچ کاری نکنیم. ساده‌ترین کار این است که قبل از شام یک موسیقی با صدای بلند بگذاریم و با فرزندانمان برقصیم. نکته این است که فعالیت بدنی به پایین آمدن سطح استرس کمک می‌کند."

۶- خودتان را در اولویت قرار دهید
"به عنوان یک والد، بسیار مهم است که حضوری آرام برای فرزندانمان داشته باشیم و بتوانیم پناهگاه امن‌شان باشیم." مهم است که راهی پیدا کنید تا خودتان را آرام کنید، می‌توانید به یک موسیقی آرام گوش دهید، یک لیوان آب بنوشید، نفس عمیق بکشید یا برای مدتی از خانه خارج شوید؛ بنابراین قبل از اینکه در خدمت فرزندانمان باشیم، اول باید به فکر آرامش روان خودمان باشیم."

۷- جعبه ابزاری برای مقابله با استرس فرزندان‌تان آماده کنید

"هنگامی‌که فرزندان‌تان در معرض استرس یا اضطراب قرار می‌گیرد، روش‌هایی برای آرام کردن او پیدا کنید.

۸- با فرزندان‌تان حرف بزنید و به صحبت‌های‌شان گوش کنید
"یکی از بهترین چیزهایی که می‌توانید به فرزند خود هدیه دهید این است که از تلفن همراهان خود جدا شوید، در کنارشان بنشینید و فقط گوش دهید. با این کار فرزند شما احساس اعتبار می‌کند و می‌توانید با فرزند خود پیوند برقرار کنید. این پیوند و ارتباط عاطفی همان چیزی است که برای آینده به شما کمک می‌کند."

۹- خوش بگذرانید
"برای والدین که مسئولیت‌ها و کارهای زیادی بر دوش دارند، بعضی اوقات زندگی می‌تواند بسیار خشک و جدی باشد؛ بنابراین باید کمتر سخت بگیریم، خوش بگذرانیم و با فرزندان خود بازی کنیم.

طبق اعلام بانک مرکزی، تعداد متقاضیان در صف تسهیلات ازدواج در تاریخ ۷ اسفند ۱۴۰۲ از تعداد ۲۷۰ هزار نفر (در تاریخ ۲۴ دی ماه ۱۴۰۲) به تعداد ۱۸۳ هزار نفر کاهش یافته است.

طولانی بودن صف وام ازدواج و سخت‌گیری بانک‌ها در اخذ ضامن و وثیقه و ... موجب شده تا نارضایتی‌ها از عملکرد برخی بانک‌ها در این حوزه به فضاات مورد تأکید شخص رئیس جمهور قرار گیرد.
به گزارش تسنیم، رئیس جمهور در ماه‌های قبل بارها به این موضوع اشاره و تأکید کرده که باید صف وام ازدواج از بین برود؛ حجت‌الاسلام رئیسی ۳ اسفندماه در چهارمین جلسه شورای عالی جوانان نیز بار دیگر به این موضوع پرداخت و بانک مرکزی را موظف کرد در اسرع وقت نسبت به تعیین تکلیف هزاران زوج در انتظار وام ازدواج از جمله رفع مشکل اخذ تضامین بانکی اقدام کند.

چند روز بعد از این دستور رئیس جمهور به بانک مرکزی، مدیر اداره اعتبارات این بانک با اشاره به تأکیدات رئیس‌جمهوری مبنی بر صغر شدن و کاهش صف تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج، تأکید کرد: براین اساس این بانک تمهیداتی اندیشید تا به رغم پیوستگی و سیال بودن جریان ورود و خروج متقاضیان

صف وام ازدواج کوتاه شد؟



ازدواج در تاریخ ۷ اسفند ۱۴۰۲ از تعداد ۲۷۰ هزار نفر (در تاریخ ۲۴ دی ماه ۱۴۰۲) به تعداد ۱۸۳ هزار نفر کاهش یافته است.

۵ اسفند ماه هم البته بانک مرکزی در بخشنامه‌ای به مدیران بانک‌های عامل در پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج ابلاغ و تأکید کرد: حسب جز یک بند ب تبصره ۱۶ قانون بودجه سال جاری، پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج از اخذ ضامن و تسریع در اعطای تسهیلات موصوف؛ به تمامی واحدهای ذی‌ربط آن بانک تأکید و برحسن اجرای آن نظارت دقیق به عمل آورده و از نتیجه اقدامات به عمل آمده در این خصوص این بانک را مطلع نمایند.

تعداد متقاضیان در صف تسهیلات

چرا مردان در بیان احساسات خود موفق نیستند؟

عنوان مثال، آنها ممکن است فکر کنند که نشان



دادن احساساتی مانند غم، ناراحتی یا ترس ناشی از ضعف بودن است و با نقش مردانه آنها

زنان

اجرای پرداخت تسهیلات مزبور نیز، برعهده بانک مرکزی، بانک‌ها و موسسات اعتباری، کلیه مدیران و کارکنان ذی ربط می‌باشد.

همچنین با عنایت به مفاد بند ۶ از بسته نظارتی-اعتباری که طی نامه شماره ۶۱۷۹۰/۰۲ به بانک ابلاغ شده است، مقرر شده با عنایت به تضامین مورد تأکید در بند ب تبصره ۱۶ قانون بودجه، بانک عامل می‌باید نسبت به دریافت تضامین مذکور به صورت دقیق نظارت نموده و مراتب تسهیل آنرا با عنایت به تأکیدات بیانات رئیس جمهور در جلسه شورای عالی جوانان به قید فوریت فراهم نماید.
از این رو با توجه به مسئولیت مستقیم مدیرعامل و اعضای هیات مدیره آن بانک در حسن اجرای مقررات، ضوابط و بخشنامه‌های ابلاغی و باتوجه به مفاد بسته نظارتی-اعتباری، آن بانک موظف است ضمن تسریع در اعطای تسهیلات مزبور به متقاضیان در صف تسهیلات یاد شده، نسبت به رعایت کامل قوانین و مقررات مربوطه و لحاظ مفاد بخشنامه شماره ۶۱۷۹۰/۰۲ موضوع تسهیل در اخذ ضامن و تسریع در اعطای تسهیلات موصوف؛ به تمامی واحدهای ذی‌ربط آن بانک تأکید و برحسن اجرای آن نظارت دقیق به عمل آورده و از نتیجه اقدامات به عمل آمده در این خصوص این بانک را مطلع نمایند.

در تضاد است.

۴. ناتوانی در شناسایی احساسات برخی از مردان ممکن است ناتوانی در شناسایی احساسات خود داشته باشند. آنها ممکن است در تفسیر احساسات خود موفق نباشند و به همین دلیل احساساتشان را بیان نکنند.

۵. ترس از قضاوت شدن برخی مردان ممکن است ترس داشته باشند که با بیان احساسات خود، مورد انتقاد یا سوءتفاهم دیگران قرار بگیرند و این ترس باعث شود که احساساتشان را نادیده بگیرند.

به گزارش وب گاه تیبیان، ارتقاء توانایی بیان احساسات می‌تواند به بهبود روابط شخصی و ارتباطات مردانه کمک کند. این شامل توسعه مهارت‌های ارتباطی، تحلیل احساسات و پذیرش اهمیت بیان احساسات صادقانه می‌شود.

ازدواج کنند.
خدادادی در این رابطه به کسانی اشاره کرد که جمعیت قابل توجهی بوده و فاقد شناسنامه هستند و در روستاها زندگی می‌کنند به طوری که امکان شناسایی آنها وجود ندارد؛ وی توضیح داد: اینها در روستاهایی زندگی می‌کنند که حتی جای آنها روی نقشه مشخص نیست؛ یعنی جاده‌ای وجود ندارد، آب و برقی نیست؛ من به تدریج به این مسئله عادت کردم و باورم نمی‌شد چنین جاهایی را می‌بینم.

این کارشناس حوزه زنان و خانواده درباره حق مادر شدن دختران مجرد گفت: هر زمان از مسئله مطرح می‌شود به قانونی که در دهه هشتاد مصوب شد، استناد می‌شود که امکان اهدای جنین به زوجین ناباور را فراهم کرده است.خدادادی در این رابطه به مراجعه دختران متولد اواخر دهه ۵۰ و نیمه نخست دهه ۶۰ به مراکز درمان نابابوری اشاره کرد که کار فریز تخمک را انجام می‌دادند اما با این مانع روبرو می‌شدند که برای این کار باید اجازه پدر را داشته باشنددر حالی که نمی‌خواستند پدرشان با این مسئله موافق شود؛ بنابراین می‌توان گفت که گاهی محدودیت در قوانین افراد را سوق می‌دهد

معرفی کتاب

کان لم یکن اثر امیرعلی نبویان

"کان لم یکن" اثری است از امیرعلی نبویان که داستانی طنزآمیز و در عین حال تأمل برانگیز را از طرز فکر ملت و عملکرد حکومتی خیالی به مخاطبین ارائه نموده است. این داستان که از درون مایه‌ی سیاسی و اجتماعی نیز برخوردار است، قصه‌ای است جذاب و مفرح از حکومتی تحت عنوان استرایک که در جزیره‌ای دور افتاده واقع شده است. داستان این حکومت پس از جنگ جهانی دوم با به قدرت رسیدن تام، آغاز می‌شود و در کنار او، تصمیماتی که اتاق فکر فرمانروا (برادر دولقوی او جری) می‌گیرد، علاوه بر جنبه‌ی طنز آمیز ماجرا، مخاطب را کاملاً به فکر فرو می‌برد. استرایک یک سرزمین مستقل نیست و مردم این کشور بخاطر نداشتن پاسپورت، نمی‌توانند به هیچ‌جا سفر کنند. پادشاه تام به برقراری ارتباط با دیگر کشورها، ولو به قیمت اینکه استرایک جزئی از خاک یک کشور دیگر به حساب بیاید، علاقه مند است. حکومت استرایک تمام تلاش و حربه‌هایی که بلد است را به کار گرفته تا کشور در سطح جهانی شناخته شود و بتواند با باقی کشورهای دنیا تعامل داشته باشد. در این راه آن‌ها با چین و روسیه پای میز مذاکره می‌نشینند، با دروغ تلاش می‌کنند که غیرت ملی را بیدار کنند اما هرچه اتفاق می‌افتد تنها شکست و افتضاحتی پشت سر هم است که منجر به تحقیر ملی استرایکی می‌شود. اما استرایک یک راز بزرگ دارد و آن هم گنجی است تاریخی که ابرقدرت‌ها از وجودش بی‌خبرند. اتاق کهربای استرایک، اتاقی است پوشیده از طلا و دیگر سنگ‌های قیمتی که چیزی حدود دوست و پنجاه میلیون دلار می‌ارزد. حال باید دید با نقشه‌هایی که جری برای اتاق کهربا کشیده، چه بر سر استرایک خواهد آمد. امیرعلی نبویان (زاده ۲ فروردین ۱۳۵۹، آمل) نویسنده، مجری و بازیگر ایرانی می‌باشد.نبویان فارغ‌التحصیل رشته مهندسی برق از دانشگاه علوم و فنون مازندران بوده و شهرتش را از برنامه تلویزیونی رادیو هفت بدست آورد.

قسمت هایی از کتاب:
راستی به کل یادم رفته بود خودم را معرفی کنم! من تاریخی هستم که مرا قوم شکست خورده نوشته است. تاریخی که هیتلرش هم اکنون با سر و سبیل تراشیده، در روستایی سرسبز، در جنوب ویسبادن، صبح‌ها خمیرگیر است و عصر‌ها در چشمه‌های آب معدنی دلاکی می‌کند و تن زنجور بی‌خانمان‌های جنگ را مشت و مال می‌دهد تا از دل شان دربیاورد. تاریخی که فتعلعی شاه قاجارش لحظه پذیرش ترکمنچای در حالی که از مطربان خواسته آواز محزون بخوانند، تاجش را بر زمین می‌کوبد و به عمومی دیوانه آدم‌کشش فحش‌های ناموسی ناچور می‌دهد. تاریخی که ناپلئون را از سنت هلن به بعدش تعریف می‌کند. خلاصه تاریخی که با قلم‌های شکسته و لرزان نوشته‌اند، آن قدر کم رنگ و بی‌رغم که کسی حوصله خواندنش را ندارد! اگر چه بخواند هم دردی از دردهای بشریت دوا نمی‌کند ...

آذربایجان خانیم شاعرلری

یاسمن شکبیا کیم دیر؟



یاسمن خانیم ۱۳۵۳-ننجو اولین تیر آبی‌نین

بنشیننده پلدشت شه‌رینده آنادان اولموشدور.

کیچیک یاشلاریندان هوشلو، ذکاوت‌لی

و باجاریقلی اولدوغو بللی اولان یاسمن

بش یاشیندا مدرسه‌یه آیاق قویور و چوخ

بویوک ماراقلا تحصیله باشلابیر. همیشه

بیرینجی اولراق، یوخاری نمره‌لره درس‌لرینی

اوخویوب باشا وئریر و سلما‌سین تربیت معلم

دانش‌راسیندان دیپلم آلیر. کیچیک چاغلاریندان

ادبیاتا چکیلیر و تورکجه یازان شاعرلرین

اثرلرینه اوخویور شعر و ناغیل یازماغا هوس

گؤستریره‌ده آرتیق شعریه ماراقلاتب

شعردهه «یاسمن» تخلوصونو سنچیر.

داغلار

گۆزه‌لیسن طبیعتین
دندیم سۆزون حقیقتین
بۆیوک دور شانین – شهرتین
اوجا داغلار، قوجا داغلار
گۆزه‌لسن چۆلده – چمنده
سولار آخارلار سینهنده
سنی سنویر «یاسمن»‌ده
اوجا داغلار، قوجا داغلار

عکس

