



## صمیمیت مغفول مانده با پدرها

به بهانه روز پدر می خواهیم به این سوال پاسخ دهیم که چرا ایچه ها معمولاً توجه ویژه ای به داشتن ارتباط موثر و صمیمانه با پدرها ندارند؟

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

محوری

رابطه با والدین همیشه برای فرزندان به خصوص در سنین نوجوانی و بلوغ چالش برانگیز بوده و بسیاری از فرزندان به دنبال این هستند که رابطه بهتری را با والدین خود در این سنین داشته باشند. علاوه بر این باید به این نکته هم اشاره داشته باشیم که نوع ارتباطی که بین فرزندان با والدین به خصوص پدر وجود دارد، می تواند بر روی سلامت روح و روان فرزندان تاثیر بسزایی داشته باشد. از همین رو باید این ارتباط را به بهترین شکل ممکن مدیریت کرد. به بهانه روز پدر توصیه هایی به فرزندان در این باره خواهیم داشت.

### فواید داشتن روابط صمیمانه با پدر

زمانی که رابطه بین والدین و فرزندان در بهترین شکل ممکن باشد، تاثیرات مثبتی که برای فرزند به وجود می آید، می تواند در دوران تحصیل، ورود به کار، ورود به جامعه و همچنین در نهایت بر خود فرزندان با همسر و فرزند خودشان موثر باشد. رابطه موثر با پدر می تواند نقش مهمی در شخصیت، روح و روان و افکار فرزندان داشته باشد. از طرفی هر چه سن فرزند بیشتر می شود این ارتباط می تواند تاثیر بیشتری را در زندگی فرزند و در برخورد با موقعیت ها و مشکلات زندگی بر جای بگذارد. مشاهدات نشان می دهد در بسیاری از مواردی که پدر و فرزندان که در سنین کودکی روابط خوبی نداشته اند، این مشکلات در سنین بلوغ خود را به صورت جدی تر نشان داده است. با توجه به این مسئله مهم می توان نتیجه گرفت که رابطه با پدر اگر از همان دوران کودکی با صمیمیت، عاطفه و مهر بانی همراه باشد در سنین پرتنش مانند بلوغ می تواند

راحت تر مدیریت و کنترل شود. اما در این بین برخی مواقع فرزندان رابطه خوبی در این سنین با والدین به خصوص پدر ندارند و از همین رو به دنبال این هستند که بدانند چگونه با پدر خود رابطه بهتری داشته باشند. خوشحال کردن پدر ممکن است سخت به نظر برسد اما برای داشتن خانواده ای سالم با تمرکز روی نحوه ارتباط با پدرتان و کارهایی که در زندگی می کنید، می توانید رابطه خانوادگی شاد و گرمی داشته باشید. اما چگونه فرزندان با پدر خود رابطه موثرتری داشته باشند؟

### با آن ها وقت بگذرانید

صرف زمان با پدر به خصوص در روزهایی که مشغله دارید یا زمانی که پدرتان سرکار است، سخت است اما وقت گذراندن با او صحبت کردن درباره افکار و عقایدتان، باعث خوشحال کردن پدرتان و تحکیم روابط و تقویت پیوند بین

شما می شود. سعی کنید با پدران در باره اتفاقات روزمره، نگرانی هایتان یا هر چیزی که در زندگی برایتان مهم است، صحبت کنید.

### از مخالفت پدر بچران سازید

ممکن است وقتی با حرف های پدرتان موافق نیستید یا وقتی اجازه انجام کاری را که دوست دارید به شما نمی دهد، مخالفت نکردن با او سخت به نظر برسد اما تمرین هایی برای آرام کردن خودتان انجام دهید و خودتان را متقاعد کنید که وقتی آرام و خونسرد هستید با پدرتان گفت و گو کنید. وقتی عصبانی هستید نفس آرام و عمیقی بکشید و همیشه دنبال راهی برای درک نظر پدرتان باشید. شاید چیزی که در نظر شما محدودیت جلوه می کند در واقع برای حفاظت خود شماست.

### مشورت بگیرید

از پدران در باره مسائل کاری و دوستی یا در باره مسائل مالی مشورت بخواهید. حتی اگر او در این خصوص تجربه ای هم نداشته باشد باز هم می تواند شما را راهنمایی کند که چطور با مسئله روبه رو شوید. این موضوع که او حس کند نظر و مشورتش برای شما مهم است باعث خشنود کردن پدرتان می شود.

### به اندازه مادر به پدر هم ابراز محبت کنید

به پدر نشان دهید که چقدر دوستش دارید. او را در آغوش بگیرید، ببوسید و با کلمات محبت آمیز و صدای گرم و مهربانانه با او حرف بزنید. بعضی پدرها دوست ندارند که خیلی صمیمی و خونگرم شوند و ممکن است این کار برایتان کمی عجیب و سخت به نظر برسد اما یادتان باشد که ابراز علاقه فیزیکی و در آغوش کشیدن یکی از نیازهای اساسی برای انسان است؛ به خصوص پدرها.

### کارهایی که برایش مهم است انجام دهید

از حرف هایی که پدرتان همیشه می زند یک فهرست تهیه کنید. این همان تجربیات و حرف های ارزشمندی است که او سعی می کند به شما یاد دهد. ممکن است پدرتان برخلاف مادر دایم این حرف ها را تکرار نکنند اما یک بار که با او صحبت کردید روی آن ها تاکید کرده باشد، به نگرش مثبت او به زندگی پی خواهید برد. اگر مثلاً همیشه آراسته و مرتب و وقت شناس است، شما هم به این موارد توجه نشان دهید و سعی کنید زندگی خود را با همین اصول به ظاهر ساده پیش ببرید.

### دوستان خوب و سالم پیدا کنید

برای خوشحال کردن پدر هیچ چیز نیکوتر از داشتن دوستان صالح نیست. به پدرتان ثابت کنید که شخصیت شناس هستید و با کسانی دوست می شوید که ویژگی های اخلاقی مثبتی دارند و دوستی با آن ها شما را به درسر نمی اندازد. بدین ترتیب می توانید نکات مثبتی از آن ها بیاموزید و همچنین در مواقع سختی از آنان کمک بگیرید.

### مشاوره خانواده

## پیش نیازهای داشتن خانواده شاد و سالم

داشتن خانواده شاد و سالم می تواند آرزو و هدف خیلی از ما باشد اما این که چطور می توانیم این کار را انجام بدهیم، لازم است در ابتدا تعریف یک خانواده سالم را بدانیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران، در خانواده سالم، زن و شوهر و سایر اعضای خانواده، از طریق گفت و گو و تعامل، گره های روحی یکدیگر را باز می کنند و پایه های محبت را در میان یکدیگر محکم می کنند و خواهند توانست در کنار هم به یک تفاهم کلی دست یابند. همدلی و درددل، مشارکت در تصمیم گیری ها و حمایت از همسر تحت هر شرایطی، از دیگر ویژگی های یک خانواده سالم است. منافع مشترک مادی و معنوی زیادی میان زن و شوهر وجود دارد که دستاوردهای این منافع به هر دوی آن ها می رسد. از این رو برای حفظ این منافع، لازم است تحت هر شرایطی، زن و مرد حامی یکدیگر باشند. خانواده سالم، خانواده ای که خالی از هر گونه بحران باشد، نیست؛ بلکه خانواده ای است که با کمک یکدیگر از بحران ها به سلامت عبور کنند. برای داشتن چنین خانواده ای نکاتی را با هم یاد بگیریم:

۱- در ابتدا باید زن و شوهر ارتباط سالم و محبت آمیزی با هم داشته باشند تا فرزندان از آن ها یاد بگیرند و اگر مشکلاتی دارند که روی رابطه هایشان تاثیر گذاشته باشد حتماً با در مانگر در ارتباط باشند تا این ارتباط بهبود پیدا کند.

۲- فعالیت های مشترک انجام دهید این که زمان هایی را برای خانواده در نظر بگیریم بسیار برای ساختن یک رابطه سالم مهم است. این وقت می تواند برای این باشد که راجع به مشکلی مشورت شود یا بازی های فکری انجام شود یا هر چیزی که در آن تعامل وجود داشته باشد.

۳- پاداش دادن به رفتار های مثبت باعث می شود که افراد به انجام کار

۴- مهارت حرف زدن را تقویت کنید، افراد باید در خانواده بتوانند به سادگی صحبت کنند و شنیده شوند.

۵- محیط خانه جدا از محیط کار، باید یاد بگیریم که مسائل کاری را از مسائل زندگی شخصی جدا کنیم و بتوانیم بین این فضاها تفاوت قائل شویم تا ارتباط

۶- استفاده از تلفن همراه را کمتر کنیم و تا جای ممکن ارتباط مستقیم با اعضای خانواده برقرار کنیم.

### نکته پایانی

تمام این راهکار ها می تواند به داشتن یک خانواده سالم کمک کند و یادمان باشد که رابطه خوب یافتنی نیست، ساختنی است.

### نکته ها

## ۶ نشانه کمتر شناخته شده بالا بودن هوش

- همیشه کنجگرا و پد
- قادر به انطباق سریع با شرایط جدید هستید
- به تحلیل و تفکر علاقه دارید
- توانایی حل مسائل پیچیده را دارید
- احساساتتان را نادیده نمی گیرید
- پیدا کردن بهترین راه حل برای تان مهم است

### چیدمان

## رایج ترین اشتباهات در دکوراسیون پذیرایی

چه اتاق نشیمن شما بزرگ باشد و چه کوچک، انتخاب های طراحی اشتباه می تواند باعث شود که فضا حتی کوچک تر از آن چه که هست به نظر برسد. به گزارش راهنما تو، با انتخاب های هوشمندانه در طراحی، می توانید فضای اتاق نشیمن را باز تر و دلنشین تر کنید، به طوری که احساس راحتی و دنج بودن به جای تنگی و شلوغی در آن موج بزند. در ادامه از چند اشتباه رایج در همین باره خواهیم گفت.



استفاده نکردن از لوازم بزرگ بسیاری از افراد فکر می کنند که استفاده از قطعات بزرگ دکوری می تواند فضای کوچک را شلوغ و فشرده کند، اما در واقع این قطعات می توانند به ایجاد حس تعادل و فضای بیشتر کمک کنند. طبق نظر کارشناسان، استفاده از وسایل بزرگ تر مانند یک کتابخانه بر جسته یا کاناپه های راحتی می تواند یک فضای کوچک را بهتر متعادل کرده و آن را بزرگ تر و منظم تر نشان دهد.

**شلوغی و به هم ریختگی** | به هم ریختگی و شلوغی در هر فضایی، به ویژه در اتاق های کوچک، تاثیر منفی زیادی بر روی ظاهر و احساس اتاق می گذارد و آن را راحت تر کوچک تر از آن چه که هست نشان می دهد. یکی از اشتباهات رایج در طراحی اتاق های کوچک این است که مبلمان خیلی نزدیک به دیوار ها چیده می شود یا همه قطعات به هم فشرده قرار می گیرد. این کار باعث می شود که فضا بسته و نامرتب به نظر برسد.

استفاده نکردن از لوازم بزرگ بسیاری از افراد فکر می کنند که استفاده از قطعات بزرگ دکوری می تواند فضای کوچک را شلوغ و فشرده کند، اما در واقع این قطعات می توانند به ایجاد حس تعادل و فضای بیشتر کمک کنند. طبق نظر کارشناسان، استفاده از وسایل بزرگ تر مانند یک کتابخانه بر جسته یا کاناپه های راحتی می تواند یک فضای کوچک را بهتر متعادل کرده و آن را بزرگ تر و منظم تر نشان دهد.

**شلوغی و به هم ریختگی** | به هم ریختگی و شلوغی در هر فضایی، به ویژه در اتاق های کوچک، تاثیر منفی زیادی بر روی ظاهر و احساس اتاق می گذارد و آن را راحت تر کوچک تر از آن چه که هست نشان می دهد. وقتی فضا پر از لوازم تزئینی و اشیای غیر ضروری باشد، چشم نمی تواند به راحتی در فضا حرکت کند و ذهن هم از دیدن آن ها دچار آشفتگی می شود.

**چیدمان نادرست مبلمان** | همان

## تیک عصبی ام غیر قابل کنترل شده است

خانمی هستم که از بچگی تیک عصبی داشتم. هر وقت نگران می شدم، پام بی اختیار تکان می خورد. حالا چند وقتی است که مشغله های ذهنی ام به خاطر فشار کاری بیشتر شده و این تیک عصبی، غیر قابل کنترل شده است. چه کنم؟



دکتر رضایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخاطب گرامی، علل بروز انواع تیک های عصبی (حرکتی و کلامی) چند گانه است و بسته

به تشخیص متخصص، راهبرد درمانی خاص خود را دارد. در ابتدا ایجاد می کند با دلایل عمده تیک ها آشنا شوید. دلایل عمده تیک های عصبی عبارت اند از: فشار روانی قدیم یا جدید، وجود عوامل زیستی و محیطی مانند کمبود ویتامین یا چاقی و...، کمبود خواب، عوارض برخی داروهای ضد افسردگی و داروهای درمان آلرژی که شامل آرام بخش و آنتی هیستامین هستند، عادت در تکان دادن عضوی از بدن، تغییرات هورمونی به ویژه در خانم ها، بعضی بیماری های مزمن مثل نارسایی کلیه یا دیابت و نوروپاتی محیطی که معمولاً با سندروم پای بی قرار مرتبط هستند، مصرف انواع روان گردان های سنتتی و صنعتی، در سندروم پای بی قرار، فرد در ناحیه ران و ساق پا احساس درد عصبی می کند و پای خود را به دلیل سوزش و کرختی تکان می دهد. علایم این سندروم با قدم زدن بهتر می شود نه با استراحت کردن. این افراد همچنین بی قراری حرکتی دارند و علایم آن ها در شب تشدید می شود.

### روش درمان تیک عصبی شما

برخی تیک ها بسیار موقت و زود گذر هستند و با حذف سبوهی یا عمدی علت آن، تیک دیگر رخ نمی دهد، اما برخی تیک ها ماندگار تر هستند و گاه سال ها تکرار می شوند و ممکن است برای دوره ای ناپدید شوند ولی مجدد بروز کنند که به نظر می

ما و شما  
راه ارتباطی با زندگی سالم  
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۲۵۶

\* چندین بار تصاویر برگزیده نشنال

جئوگرافیک و مستند هایش را از طریق شبکه مستند تلویزیون دیدم. فوق العاده است. به صورت تخصصی، در این حوزه فعال هستند و کارشان عالی است.

\* مطلب تمرین هایی برای تقویت چشم در صفحه سلامت بسیار جالب بود. باز هم درباره سلامت چشم ها کار کنید، چون به خاطر استفاده مداوم از گوشی ها در خطر