



یادداشت میهمان

ارتباط تفریح خانوادگی با طلاق عاطفی

صحبت از تفریح که می‌شود، ذهن بسیاری از ما به سراغ کارهای خیلی خاص می‌رود و دست‌آخر هم چیز دندان‌گیری پیدا نمی‌کنیم. تصور می‌کنیم برای اینکه شاد شویم یا از زمانمان برای تفریح کردن استفاده کنیم، باید حتما امکانات و شرایط فوق‌العاده‌ای داشته باشیم. برخی به برنامه‌ریزی ایدئال‌گرایانه روی می‌آورند و برخی هم در ساده‌ترین شکل هنگام بیکاری، پاساژگردی و رفتن به رستوران را جزئی از برنامه تفریحی و سرگرمی‌شان قرار می‌دهند.

تفریح کردن یکی از نشانه‌ها و جنبه‌های رفاه و سلامت هر جامعه است. سرگرمی و تفریح یکی از عوامل فکری و روحی است که در دنیای رفتارشناسان، جامعه‌شناسان و مردم‌شناسان براساس نیازها و فرهنگ مردم، برنامه‌ریزی می‌شود و به عبارتی سرگرمی‌های هدفمندی را برای شهروندان تدارک می‌بیند تا آن‌ها نتوانند بعد از یک روز کار، از استرس دور شوند و انرژی خود را به‌دست بیاورند. در کشور ما این اتفاق روی نداده است و در تعریف سرگرمی، ضعیف عمل کرده‌ایم، از این‌رو شاهد دلسردی خانواده‌ها و در بدترین حالت، طلاق عاطفی بین اعضای یک خانواده هستیم. طلاق عاطفی را نباید تنها بین همسران تصور کرد، بلکه ارتباط نداشتن والدین با فرزندان نوعی طلاق عاطفی محسوب می‌شود. از این‌رو شاهد هستیم که جوانان تفریح‌هایی جدای از خانواده دارند که برای والدین هیچ جذابی نیست؛ مانند پاساژگردی. در این به اصطلاح تفریح، هدفی وجود ندارد و تنها به دلیل سر بودن فضای بیرون، جوانان برای گذراندن وقتشان به داخل پاساژها می‌آیند. گفتمیم که تفریح باید هدفمند باشد و در واری آن به فرده شادی و نشاط بدهد، حال آنکه گاه این تفریح تأثیرات منفی هم به دنبال دارد. آموزش‌های غیرمستقیم و رفتارهای ضداجتماعی که در خلال شکل‌گیری این گروه‌های دوستی ایجاد می‌شود، می‌تواند اثرات مخربی داشته باشد.

* رفتارشناس

کلینیک

بیمکار سال سؤالات به روزنامه شهر را ۲۸۹-۲۰۰۷

پیام‌داری صدری‌ش‌مو

شهروند: با سلام و خسته نباشید. من بیست و دو سال هستم و یک هفته است که مایونکسیدیل مصرف می‌کنم. در این مدت کم که از مصرف دارو می‌گذرد، اغلب در قسمت چپ بدنم، درد قفسه سینه داشته‌ام که معمولاً بعد از استفاده از دارو بروز می‌کند. به نظر شما می‌باید چه کار کنم و مشکل کجاست؟ ممنون.

■ به احتمال زیاد مقصود شما مصرف داروی موضعی مایونکسیدیل بوده است و اکنون دچار عارضه قلبی شده‌اید. به نظر نمی‌رسد این مشکل، از عوارض این دارو باشد. بهتر است به پزشک مراجعه کنید. تنها مشکل این دارو این است که فقط با استمرار استفاده، تأثیرگذار است و با قطع مصرف (حتی پس از مصرف طولانی مدت) به‌تدریج پریشستی موهایی زبین می‌رود و مصرف آن باید برای همیشه ادامه پیدا کند. این دارو روند ریزش مو را کند یا در مواردی به صورت موقت، متوقف می‌کنند.

شهروند: سلام، برای رفع جوش‌های زیر پوستی و موهای زیر پوستی چه کار باید کرد؟

■ موهای رشد نکرده که معمولاً با نام موهای زیر پوستی شناخته می‌شوند، موهایی هستند که بیخ خورده‌اند و به جای اینکه به سمت بالا رشد کنند و از پوست بیرون بیایند، در داخل پوست رشد کرده‌اند. مهم‌ترین دلیل ایجاد موهای زیر پوستی به نوع تراشیدن آن‌ها مربوط می‌شود. ابتدا روش اصلاح را تغییر دهید. بهترین روش در سان کامل هم استفاده از لیزر است. جوش‌ها به دنبال تغییر شد موها ایجاد می‌شود و هنگامی که رشد موها با لیزر اصلاح شود، جوش‌ها هم از بین می‌رود. داروی موضعی خاصی برای این مشکل وجود ندارد.

دکتر فرزانه دلگشایی
متخصص پوست و مو

مشهدی هاکمتر تفریح می‌کنند

دکتر اسحاقی می‌گوید: مشهدی‌ها نسبت به سایر شهرهای کشور کمتر به تفریح می‌پردازند که این موضوع به دو عامل فرهنگ مردم شهر و کمبود مکان‌های تفریحی برمی‌گردد. وی ادامه می‌دهد: در حال حاضر اگر به دورهمی‌های خانوادگی نگاه بیندازیم، می‌بینیم که وسایل الکترونیکی بیشترین جایگاه را دارند و خانواده‌ها در کمترین حد باید یکدیگر گفت‌وگویی کنند. این امر سبب ایجاد فاصله بین اعضای خانواده و سردی روابط بین آن‌ها می‌شود.

این مدرس دانشگاه با بیان اینکه والدین رکن اصلی برای جمع شدن اعضای خانواده هستند، می‌افزاید: برای داشتن کانونی گرم، والدین باید برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشند که بتوانند اعضای خانواده را اگر در جمع کنند، لزوماً نباید این سرگرمی‌ها همراه با هزینه باشد، بلکه می‌توانند داخل منزل و بدون هزینه باشند.

برنامه‌ریزی برای خوشگذرانی

وی برنامه‌ریزی برای سرگرمی و تفریح را لازم می‌داند و می‌افزاید: همچون همه امور زندگی، تفریح نیز نیازمند برنامه‌ریزی است. پیشنهاد می‌کنیم قبل از هر کاری، ایده‌یابی کنید و طی آن اجازه بدهید همه اعضای خانواده نظرهایشان را هر چند عجیب و غریب است، بدهند. در مرحله بعدی هزینه‌هایی را که می‌خواهید برای تفریح صرف کنید، در نظر بگیرید. زمان بندی در تفریح‌های خارج از منزل هم امری مهم است. این گام‌ها در برنامه‌ریزی برای تفریح به شما کمک می‌کند.

چند پیشنهاد سرگرم‌کننده

حال که به اهمیت تفریح و سرگرمی اشاره کردیم، می‌خواهیم چند سرگرمی را به شما پیشنهاد کنیم. **فیلم دیدن:** تماشای فیلم، تفریحی لذت‌بخش است. اگر نگران هزینه‌های آن هستید، می‌توانید از افرادی که سلیقه مشابهی با شما دارند، فیلم بگیرید و بدون راه‌همراه خانواده تماشا کنید. با این کار می‌توانید یک بانک فیلم تهیه کنید و در آنجا فیلم‌هایتان را می‌بازید.

سرگرمی با غذاها:

سرگرم شدن همه اعضای خانواده می‌تواند یک مسابقه آشپزی ترتیب دهید. پخت شیرینی یا کوکی، برای کودکان بسیار جذاب است؛ به خصوص مرحله بازی با خمیرهای شیرینی و قالب زدن آن‌ها. همچنین یکی از اعضای خانواده می‌تواند تهیه شام یا ناهار را به عهده بگیرد و سایر اعضای خانواده به او امتیاز بدهند، حتی می‌توانید عکس‌هایی را در اینستاگرام بگذارید و ببینید کدام دست‌پخت از اعضا بیشترین لایک

بازی‌های دسته جمعی:

تفریح خانگی، تدارک دیدن بازی‌های دسته جمعی است. به عنوان مثال بازی‌هایی مثل اسم‌فامیل، منج، مارپله، دوز، بازی با کلمات، گل یا پوچ گروهی، نقطه‌بازی و پانتومیم که می‌توانند بسیار مفرح و هیجان‌انگیز باشند. باور کنید این بازی‌ها قدمتی نشده است و هنوز هم قدرتمند است؛ به خصوص در زمانه‌ای که بزرگ و کوچک سر خود را در موبایل و تبلت فرو می‌برند، لذت این بازی‌های دسته جمعی دوچندان می‌شود.

کتاب را به جعتمان اضافه کنید:

کتاب‌خوانی برگزارد کنید. برای انتخاب کتاب، نظرسنجی کنید و سپس هر کسی چند صفحه از آن را برای جمع بخواند.

ایده‌هایی برای تفریح خارج از منزل

راستی تا به حال به این مسئله فکر کرده‌اید که چقدر مکان دیدنی در شهرمان وجود دارد که تا به حال به سراغشان نرفته‌اید؟ نمایشگاه‌ها، جشنواره‌ها، مکان‌های زیارتی، موزه‌ها و... می‌توانند یک تجربه جذاب تفریحی برای شما و خانواده‌تان باشند.

سینما و تئاتر: سینما و تئاتر یکی دیگر از تفریح‌های معمول و محبوب است که می‌تواند ساعات خوشی را برای خانواده فراهم کند. یک فیلم خوب می‌تواند برای افراد خانواده به‌ویژه کودکان حاوی نکات آموزنده‌ای باشد. برخی سینماها سه‌شنبه‌ها بلیت نیمه‌بها ارائه می‌کنند. می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و با انتخاب یک فیلم خوب خانوادگی و مفید، از این امکان استفاده کنید.

فرهنگ‌سراها: امکانات فرهنگی تفریحی محله خود را دریابید. حتماً به فرهنگ‌سراها سرزینید و از برنامه‌های آن‌ها اطلاع حاصل کنید. بیشتر این مراکز کلاس‌های متنوع، برنامه‌های تفریحی و تورهایی مناسبی برگزار می‌کنند که هزینه‌های اندکی هم دارند.

شب نشینی: مهمانی یکی از سنت‌های خوب فرهنگ ماست که می‌تواند تفریح مناسبی برای اعضای

شب‌های طولانی زمستان برای تفریح خانواده خود برنامه‌ریزی کنید

سرگرمی در سرما

سیمپرا منشادی - از سر شب بچه‌ها شروع می‌کنند به نق زدن

که حوصله‌شان سر رفته است و حالا چه کار کنند. مگر چقدر می‌شود با اسباب‌بازی سرگرمشان کرد؟ بیشتر اوقات تمام شب را پای برنامه‌های آبیکی و بی‌محتوای تلویزیون می‌گذرانند. همه می‌پرسند در این شب‌های طولانی و کش‌دار زمستانی کجا برویم؟ تنها دلخوشی‌مان یک پارک بود که حالا با این هوای سرد، رفتن به آنجا هم غیرممکن است. بسیاری تصور می‌کنند تفریح کردن یعنی دور زدن در خیابان‌های پرترافیک، پاساژگردی و خوردن غذا در یک رستوران. گاهی وقت‌ها نیز به بیانه نداشتن پول، کمبود وقت یا حتی نداشتن حال و حوصله، دور تفریح را خط می‌کشیم و در نهایت، وقت خود را پای تلویزیون، تلفن‌های طولانی یا در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانیم و قید تفریح را می‌زنیم. به نظرمان چرا خانواده‌ها کمتر به تفریح می‌پردازند؟ این سوالی است که ما از دکتر مرضی اسحاقی، خانواده‌درمان‌گر و مدرس دانشگاه، پرسیدیم.

خانواده باشد، به شرطی که آمیخته به جملات و چشم‌وهم‌چشمی‌وسایرخواستی‌آزاردهنده نشود. **پسباده‌روی خانوادگی:** واقعیت این است که یک پیاده‌روی ساده خانوادگی هم می‌تواند تفریح بی‌ظنیری باشد؛ به خصوص برای زوج‌هایی که نیاز به زمانی برای گفت‌وگو و تنهایی دارند وگاه از ضرورت آن غافل می‌شوند. یکی دو ساعت پیاده‌روی در پارک یا حتی خیابان و گپ‌وگفتی صمیمانه، به بازسازی روحی و بازیابی انرژی کمک بسیاری می‌کند و روابط محکم‌تری می‌سازد.

تفریحات آبی: ورزش‌های آبی مانند شنا هم از بهترین تفریح‌هاست؛ به خصوص برای بچه‌ها. شهرمان، مکان‌هایی مانند موج‌های خروشان، سرزمین موج‌های آبی و... دارد که می‌توانید به همراه خانواده به آنجا بروید. **تفریح‌های کم‌لیکچری:** اگر می‌خواهید کمی بیشتر خوش بگذرانید، می‌توانید به سراغ تفریح‌های گران‌قیمت‌تری مانند پینت‌بال، کارتینگ، سوارکاری، بولینگ و... بروید. در این مکان‌ها علاوه بر تفریح می‌توانید فضای کافی شاپ استفاده کنید. می‌توانید برای اینکه هزینه‌هایی کاهش بیاید، در روزهایی که این مجموعه‌ها خدماتشان را با تخفیف در سایت‌ها ارائه می‌کنند، به سراغشان بروید.

بایچه‌ها کجا برویم؟

بچه‌ها در این دوره، حرف اول و آخر را می‌زنند، حتی در انتخاب تفریح. اگر قصد دارید به همراه فرزندتان به تفریح بپردازید، بازهم مکان‌ها بسیاری در شهرمان وجود دارد که شاید تاکنون به آنجا نرفته‌باشید.

پارک علم‌پرفسور بازمی‌بروید: این پارک پر از تجربه‌های متفاوت است؛ تجربه‌هایی مثل مریخ‌نوردی، ژيروسکوپ فضایی، آسمان‌نمای خورشیدی و آکادمی زیست‌شناسی و فضای مفرح به خصوص برای کودکان و نوجوانان. ساعات بازدید از این پارک، ۸ صبح تا ۲۲ شب است. آدرس این پارک هم انتهای بولوار خیام، منطقه گردشگری سپاه، مجتمع تجاری وصال است.

باشگاه کودک و آینده: اینجا اولین باشگاه بازی کودکان در ایران است که به مهارت‌های اجتماعی از قبیل کنترل خشم، افزایش اعتماد به نفس و همکاری از طریق بازی می‌پردازد. گل‌بازی، آب‌بازی و انجام بازی‌های جسمی و حرکتی مثل وسطی و اوربگامی موجب می‌شود که کودک، همان لذت بازی در کوچه و خیابان را در محیطی امن و به صورت کنترل‌شده تجربه کند. حضور والدین در این مرکز به منظور بازی با بچه‌های خود، جزو برنامه‌های روزمره باشگاه است.

شهر بازی سر پوشیده سمگا: این مکان چندین سال است که داخل محوطه ترمینال مسافربری شهر مشهد افتتاح شده است. لیزرشو، صخره‌نوردی متحرک، پانتیناز (اسکیت روی یخ)، ماشین برقی، قطار شادی، هشت خط بولینگ و سالن بلیارد با غرفه‌های خصوصی از بازی‌های این مجموعه است.

لایه‌های عمیق‌تر جداکنند که هم برای شما و هم برای طبیعت مفید است. از طرفی آب در شکل بخار به لحاظ اقتصادی بسیار به صرفه است. بخارشوی اگر دارای کیفیت و استاندارد خوبی باشد، نتیجه کار لذت‌بخش خواهد بود.

چند راهنمایی برای خریدن یک جاروی کارآمد

شستن به سبک بخار



تی بخارشوی

این مدل از بخارشوی‌ها صرفاً برای تمیزکاری کف طراحی شده است و از آن‌ها نمی‌توان برای نظافت اجاق گاز، شیشه و پنجره استفاده کرد. این بخارشوی‌ها مانند جاروهای برقی، دارای دسته‌ای بلند هستند. در صورتی که کف منزلتان بیشتر از سنگ و سرامیک تشکیل شده است، اولین اولویت خرید، مدل‌های کف‌شوی یا در اصطلاح تی بخارشوی است. اگر کف منزل شما سنگ، سرامیک یا پارکت است و می‌خواهید از بخارشوی برای تمیز کردن پنجره‌ها و دیوارها نیز استفاده کنید، پیشنهاد ما خرید یک تی بخارشوی به همراه یک دستگاه بخارشوی دستی است.

توصیه‌های ایمنی بخار شویی

هر وسیله‌ای مراقبت‌هایی دارد که باید با توجه به آن‌ها کار کنید تا هم سلامت خودتان و هم طول عمر دستگاه زیاد شود. در بسیاری از مدل‌ها، مخزن بخارشوی تحت فشار است، بنابراین در حین استفاده و گرم شدن، از باز کردن در مخزن خودداری کنید. پس از هر بار استفاده، برای افزایش عمر دستگاه، حدود نیم ساعت به دستگاه استراحت دهید و سپس دوباره در مخزن آب ریخته و آن را روشن کنید. تمیز کردن سطوح مختلف توسط بخار با استفاده از دستمال یا برس، کامل می‌شود. بر خورد بخار با سطوح، موجب جدا شدن آلودگی‌ها می‌شود اما نمی‌تواند تمیزی را در حد مطلوب فراهم کند. فراموش نکنید که دستمال بخارشوی نباید بیش از اندازه مرطوب شود؛ چرا که لک‌حاصل از حرکت بخارشوی، مانع تمیزی کامل خواهد شد.

