هدایت دل به مهر، آرامش و صبر؛ راهی برای خانه‌های شلوغ

مهندس هادی رشید و فرحناز وکیلی

شهر بندر ـ ۱۲ دی ۱۴۰۳: در روزهای سرد زمستان، بسیاری از خانه‌های شهر بندر با تنش‌های کوچک اما تکرارشونده روبه‌رو هستند. گفت‌وگوهای تند، سکوت‌های طولانی و خستگی روزانه بر فضای خانه سایه می‌اندازد. در این گزارش، دو مشاور خانواده و یک روان‌درمانگر راه‌هایی ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و بازسازی گفت‌وگو در خانه معرفی می‌کنند.

شهر بندر ـ ۱۲ دی ۱۴۰۳: در روزهای سرد زمستان، بسیاری از خانه‌های شهر بندر با تنش‌های کوچک اما تکرارشونده روبه‌رو هستند. گفت‌وگوهای تند، سکوت‌های طولانی و خستگی روزانه بر فضای خانه سایه می‌اندازد. در این گزارش، دو مشاور خانواده و یک روان‌درمانگر راه‌هایی ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و بازسازی گفت‌وگو در خانه معرفی می‌کنند.

مهندس هادی رشید و فرحناز وکیلی