

خوشبختی تنها در علم نیست، بلکه در  
طریقه استفاده از آن است.

سخن  
روز

(اوگاریو)

درمقابل عادت های بد همسرمان چه کنیم؟

# این عادتت روی اعصابمه عزیزم!

**همدلی کنید**

یادتان باشد همسر تان در فضایی دیگر، غیر از فضایی که شما در آن بزرگ شده اید، رشد کرده است. پدر و مادر بیش از حد سخت گیر یا بیش از حد آسان گیر می توانند عادت هایی از جنس بی نظمی یا بهداشتی نبودن را در فرزندانشان به وجود آورند. آسان گیر ها همیشه وظایف فرزندانشان را به عهده می گیرند و او را به اصطلاح در پر قو بزرگ می کنند و برای همین او هیچ وقت نمی آموزد که مثلاً باید تختش را مرتب یا ملافه را جمع کند. از آن طرف پدر و مادر سخت گیر، نظم و رفتار ها را چنان با تحکم به کودک می آموزند که انجام این وظایف برای کودک با بی

«جور ایش را به اطراف خانه پرت می کند»، «پاهایش همیشه بو می دهد»، «صبح هانخت را مرتب نمی کند»، «جلوی مهمان ها با انگشت داخل گوشش را می خارا ند». شما هم از این عادت ها یا رفتار های بد همسر تان شکایت دارید؟ تا به حال چند بار جلوی مهمان ها از رفتار های او خجالت کشیده اید؟ تا به حال چند بار خواسته اید در باره کار های اشتباه، بی نظمی ها و شلختگی هایش با طعنه و توضیح به او تذکر بدهید تا مشکل را حل کنید اما به نتیجه ای نر سیده اید؟ به گزارش ماهنامه «سپیده دانایی» این مطلب به شما کمک می کند تا راه های دیگری را انتخاب کنید و به این عادت ها نگاه دیگری داشته باشید.

**این وسواس شماست یا بی نظمی او؟**

اولین سوالی که باید به آن جواب دهید این است که آیا شما به نظم و ترتیب یا تمیزی و وسواس دارید یا واقعا همسر تان عادت های غیر بهداشتی یا مسئولیت ناپذیری دارد؟ برای این که به این سوال جواب دقیقی بدهید، باید به چند سوال دیگر پاسخ دهید. آیا بی نظمی و تمیز نبودن در جاهای دیگر هم شما را مضطرب می کند؟ آیا وقتی که عادت های همسر تان را به دیگران می گویند، آن ها هم در ناخوشایند بودن این رفتار او با شما موافقت یا می گویند این فقط نوعی سبک زندگی است و نباید به او گیر دهید؟ اگر شما در مقابل بی نظمی و تمیز نبودن بیش از حد مضطرب می شوید و دیگران می گویند که این فقط نوعی سبک زندگی است و نباید به همسر تان گیر بدهید یا همسر تان می گوید این هم نوعی تمیزی است و فقط نوع نگاهمان با هم متفاوت است، به احتمال زیاد عادت همسر تان چندان هم نامطلوب نیست و این شما یید که وسواس نظم یا تمیزی دارید.

## کنکور قبول نشدم و خیلی تحت فشارم



من دانش آموز رشته تجربی بودم و امسال کنکور قبول نشدم. غیر از ناراحتی زیاد و نگرانی خودم درباره آینده، اطرافیان هم خیلی مرا تحت فشار قرار می دهند و مدام از من می پرسند چرا در کنکور نتیجه خوبی کسب نکردم؟ در ضمن پدر و مادرم هم خیلی برای کلاس کنکور هزینه کردند. از آن ها نیز خجالت می کشم.



صبا اشرفی  
مشاور تحصیلی و  
دانش آموخته دانشگاه  
محقق ار دبیلی



دوست عزیز، احساس شما را کاملاً درک می کنیم، این قبیل احساسات برای بیشتر دانش آموزان کنکوری که به نتیجه دلخواه خود نر سیده اند، پیش می آید. چیزی که بیشتر از قبول نشدن و نر سیدن به نتیجه مطلوب برای شما ناراحت کننده است، طرز فکر دیگران و نحوه برداشت آن هاست، در حالی که این مطلب بی اهمیت ترین قسمت ماجراست. در واقع بنابر نظر روان شناسان، آن چیزی که برای ما اتفاق می افتد ناراحت کننده نیست، بلکه باور و طرز فکر ماست که آن اتفاق را ناگوار جلوه می دهد؛ بنابر این اصل اساسی و مهم، تغییر باور خودتان است که این تغییر باور، موجب تغییر طرز تلقی اطرافیان تان نیز خواهد شد. به یاد داشته باشید دیگران در موقعیت شما نبوده و شرایط شما را نداشته اند، پس در نتیجه نمی توانند شما را قضاوت کنند یا از شما انتظار داشته باشند. این فقط خود شما هستید که می دانید دقیقاً علت قبول نشدن تان چیست.

**و اما آنال...**

**اول از همه علل قبول نشدن خود را بررسی کنید.** آیا وقت لازم را به مطالعه اختصاص ندادید؟ آیا استرس آینده و نتیجه نگر فتن، مانع عملکرد تان شد؟ مهارت های مطالعه را به درستی استفاده نکردید؟ برنامه ریزی مناسب نداشتید؟ ... ببینید چه عواملی موجب شد نتوانید امسال رتبه دلخواه خود را کسب و آن ها را برای سال آینده جبران کنید. در قدم بعدی، روی باور ها و طرز فکر خود باید متمرکز شوید. قبولی در دانشگاه برتر یا رتبه عالی مطلوب است اما هدف نهایی زندگی نیست بلکه پله ای کوچک است برای پیمودن راه موفقیت. اگر امسال نتوانستید به هر دلیلی این پله را بالا بروید، سال آینده فرصت دارید و چه بسا شانس قبولی تان نیز بیشتر خواهد شد؛ چرا که نقاط ضعف خودتان را شناخته اید و می توانید بیشتر روی آن ها کار کنید.

**با والدین تان صحبت کنید.** اگر والدین شما هزینه زیادی را برای کلاس های کنکور پرداخت کرده اند از آن ها تشکر کنید. با آن ها صحبت کنید و شرایط خود را توضیح دهید، بگویید که به حمایت عاطفی آن ها نیاز دارید و قدر دانشا ن هستید، اما احساس خجالت یا شرمندگی نداشته باشید.

کلاس های کنکوری که امسال شرکت کردید، می توانند راه مناسبی برای قبولی شما در سال آینده باشند. قبول نشدن را ابتدا برای خودتان حل و فصل کنید تا بتوانید سوالات دیگران را که از سر درسوزی یا کنجکاوی است، به درستی و منطقی پاسخ دهید.

در پایان، پیشنهاد می کنم کمی به خود مان دهید، استراحت کنید و به تفریح بپردازید تا از مهر ماه با نیرویی مضاعف، مطالعه دروس را شروع کنید. به امید قبولی شما در رشته دلخواه تان در کنکور سال آینده، موفق باشید.



## فکر می کنم فرزندانم را خوب تربیت نکردم



ساره قربانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی  
بالینی در استیتو  
روان پزشکی

با سلام خدمت شما مادر عزیز، قطعاً این مرحله از زندگی و احساس تنهایی، موقعیت بسیار ناراحت کننده ای است که امروزه در جامعه شاهد رشد آن نیز هستیم. امروزه بیشتر فرزندان پس از ازدواج به صورت مستقل زندگی خود را آغاز می کنند و مشکلات مالی و بزرگ کردن فرزندان به تنهایی، بدون کمک خانواده گسترده موجب می شود مشغولیت های زیادی پیدا کنند و به اجبار سایر روابط و نقش های خود را کنار بگذارند.

**علت فاصله را پیدا کنید!**

بهترین راه برای افزایش رابطه با فرزندان این است که در ابتدا بهمیم علت فاصله گرفتن فرزندان چیست. ممکن است فاصله گیری آن ها به علت مشغولیت های زیادشان و نداشتن وقت باشد یا لذت نبردن از رابطه با والدین یا ترس از دخالت های والدین در زندگی مستقل شان و ...

**راهکار های پیشنهادی**

شما با درک علت پیدایش این مسئله می توانید به راهکار های متناسب با هر یک دست پیدا کنید و لی به طور کلی برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندان می توانید:

**«آن ها را به طور رسمی دعوت کنید.** از خانواده های فرزندان تان برای یک دورهمی ساده به صرف عصرانه یا شام دعوت و سعی کنید در کنار هم خوش بگذرانید و لذت ببرید. پس از مدتی، این دورهمی ها به یک عادت تبدیل می شود و آن ها برای گذراندن اوقاتی خوش به خانه شما روی آورند.

**«خودتان به دیدار آن ها بروید.** منتظر نشوید آن ها هر از گاهی به دیدن شما بیایند. شما وقت آزاد بیشتری دارید و چه خوب است که خودتان با هماهنگی به منزل آن ها بروید و با جمع

میلی و ناخوشایندی همراه می شود. این کودک روزی بزرگ می شود و چه در خوابگاه دانشجویی و چه در زیر یک سقف با همسرش میبای و ناخوشایندی همراه می شود. این کودک روزی بزرگ می شود و چه در خوابگاه دانشجویی و چه در زیر یک سقف با همسرش

**پدر و مادرش نشوید!**  
وقتی شما هم می خواهید با سخت گیری بیش از حد یا با طعنه و کنایه، رفتار های بد همسر تان را از بین ببرید، شاید در کوتاه مدت جواب بگیرید؛ اما در بلندمدت او از زیر بار نظم یا تمیزی شانه خالی می کند. از طرفی، اگر مثل مادر ها و پدر های آسان گیر

دوست دار د آن رفتار ها را انجام ندهد و از آن ها فرار کند. وقتی شما ریشه های یک رفتار را می دانید راحت تر با آن همدلی می کنید و فکر نخواهید کرد همسر تان از قصد و برای اذیت کردن شما، آن رفتار ها را انجام می دهد. در واقع خانواده های اصلی تا حد زیادی شیوه بودن مادر جهان را تعیین می کنند.

**پدر و مادرش نشوید!**

وقتی شما هم می خواهید با سخت گیری بیش از حد یا با طعنه و کنایه، رفتار های بد همسر تان را از بین ببرید، شاید در کوتاه مدت جواب بگیرید؛ اما در بلندمدت او از زیر بار نظم یا تمیزی شانه خالی می کند. از طرفی، اگر مثل مادر ها و پدر های آسان گیر

**بر چسب نزنید**

هیچ وقت برای عادت های ناخوشایند همسر تان بر چسب هایی مثل «بی مسئولیت»، «شلخته» یا «تنبل» به او نزنید. این بر چسب ها فقط باعث می شود او گارد بگیرد و در رابطه عاطفی تان هم تحت الشعاع این بحث ها قرار بگیرد. ممکن است در جواب بر چسب ها، او هم عادت های ناخوشایند شما را یادآوری کند و مسئله اصلی در یک کل کل بی پایان گم شود. به جای آن با همسر تان در این قالب صحبت کنید: «وقتی این کار ها را انجام می دهی، من این احساس را دارم.» اگر قرار باشد مسئله عادت های ناخوشایند حل شود، این جمله به احتمال بیشتری مسئله را حل می کند تا بر چسب زدن.

**بپذیرید و انرژی خود را بیهوده هدر ننهید**

اگر از همه راه های بالا استفاده کردید و جواب نداد، وقت این است که یک تصمیم اساسی بگیرید. بهتر است چیزی را که نمی توانید کنترل کنید، بپذیرید و انرژی تان را روی چیز هایی بگذارید که می توانید تغییر دهید. اگر عادت های ناخوشایند همسر تان را با این که تلاش تان را کرده اید، نتوانسته اید تغییر دهید، پس بهتر است آن ها را بپذیرید و تمرکز تان را روی چیز هایی بگذارید که می توانید تغییر دهید؛ چیز هایی مثل رشد رفتار خودتان.

عکس تزئینی است

دوشنبه ها: چیدمان

### چگونه منزل خود را

### برای کودک نوپا ایمن کنید؟

خیلی از پدر و مادر ها حتی قبل از تولد کودکشان، درباره محافظت و ایمنی فرزندشان از خطر های گوناگون نگران می شوند. با ایمن و بی خطر کردن خانه تان در دوران بارداری، خاطر خود را آرام کنید. کارشناسان توصیه می کنند چهار دست و پا راه بروید تا ببینید اشیاء از دید بچه ها چگونه اند. گما می خواهید بروید؟ چه چیز هایی می توانید به دست بیاورید؟ چه چیز هایی را لمس می کنید؟ در ادامه توصیه هایی مطرح کرده ایم:

۱- برای پریزهای برق پوشش مناسب بگذارید.  
۲- از در های ورودی کوچک برای محافظت در برابر پله ها، وسایل ورزشی و دیگر وسایل استفاده کنید.  
۳- برای پنجره ها حفاظ نصب کنید یا آن ها را بطوری ببندید که دیگر باز نشوند.  
۴- مطمئن شوید قفسه های سنگین کتاب، کمد ها و وسایلی مانند تلویزیون و لامپ ها سر جایشان محکم و سیم ها هم پنهان باشد. لوازم سنگین تر را روی قفسه های پایینی بگذارید تا قسمت بالای این قفسه ها سنگین نشود.  
۵- لبه ها و گوشه های تیز را بپوشانید.  
۶- زیر هر فرش یک لایه بگذارید که سُر نباشد.  
۷- سیم های بیج خود را در روی دیوار ها یا جداره ها جای دهید.  
۸- گیاهان را دور از دسترس کودک قرار دهید و از شر آن هایی که به صورت خورده شدن سمی هستند، خلاص شوید.  
۹- عادت انداختن سکه ها، کلید ها، کبریت ها، خوشبو کننده ها، گیره های کاغذ و اشیاء کوچک دیگر در کاسه یا دور و اطراف خانه یا روی این آشپزخانه اترک کنید.  
۱۰- حتی کیف پول ها هم باید دور از دسترس قرار داده شوند چون بیشتر شان محتوی پول و دارو هستند و خطرات دیگری دارند.  
۱۱- مطمئن شوید تختخواب در وضعیت خوبی قرار گرفته باشد و میز را از پنجره ها، لامپ ها، دکوری هایی که آویزان هستند، سیم های الکتریکی یا طناب ها، قفسه ها و مبلمان که قابلیت بالا رفتن دارند، دور کنید.  
۱۲- تختخواب را منظم و بدون بالش، لحاف های سنگین، ضربه گیر های بزرگ یا حیوانات عروسکی بزرگ نگه دارید چون می توانند خطر خفگی داشته باشند یا بچه های بزرگ تر از آن ها بالا بروند.  
۱۳- پوشک و همه وسایل مربوط به تعویض پوشک را در محل مخصوص پوشک کردن کودک بگذارید بنابر این دیگر هرگز ناچار نمی شوید کودک تان را برای آوردن این وسایل کمی تنها بگذارید.  
۱۴- آب گرم آبگرمکن را کمتر از ۴۲ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.  
۱۵- همه لوازم آرایش و محصولات زیبایی را روی بالاترین قفسه ها یا کابینت ها بگذارید. یادتان باشد هر عطّر، لاک پا ک کن، روغن بچه، دهان شویه و مام می تواند خطرناک باشد.  
۱۶- همیشه لوازم الکتریکی مانند اتوی مو را بعد از استفاده از پریز بکشید و سر جایش بگذارید.  
۱۷- به همه کابینت های پایینی و ماشین ظرف شویی جفت بزنید. از محافظ اجاق گاز یا پوشش دستگیره های گاز استفاده کنید.  
۱۸- خرت و پرت ها را در قفسه های بالایی بگذارید.

منبع: نی نی بان

