

پیر بغل بابایی!

پرباز دید شدن وید ئوی دودین

یک پسر بچه به سمت پدرش که

چند روز اوران دیده، بهانه‌ای شد

تاز ضرورت و اصول تقویت پیوند

عاطفی پدر با کودک بگویم

هدی بانگی | مترجم
brightside.me منبع:

توصیف لحظه وصال پدر و فرزند سخت است. درباره میزان شور و اشتیاقی که در چنین لحظاتی در دو طرف به وجود می‌آید به ویژه اگر چند روزی یکدیگر را ندیده باشند، نمی‌توان حد و اندازه مشخص کرد. شاید در این ویدئویی که به تازگی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده، گوشه‌ای از این ماجرا را به تصویر کشیده باشد. پسر بچه‌ای که بعد از شروع دودین به دلیل هیجان زیاد، کلاهش را پرت می‌کند تا شاید زودتر به پدرش برسد او را بغل کند. هر چند پدرها مانند مادرها، ۹ ماه فرزند خود را حمل نمی‌کنند اما آن‌ها هم می‌توانند پیوند عاطفی قوی را با کودک‌شان برقرار کنند و آن عشق و توجه بی‌حد و حصری که سلامت روحی و روانی کودک را در آینده تضمین می‌کند به او بدهند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

● ساعت‌های اولیه تولد فرزندتان را دست کم نگیرید

ارتباط شما با فرزندتان در ساعات اولیه تولد تأثیر بزرگی بر پیوندی که طی ماه‌های اول زندگی کودک با او برقرار می‌کنید، دارد. پژوهشگران می‌گویند پدری که در ساعات اولیه زندگی کودک، زمان قابل توجهی را با او می‌گذراند، طی سه ماهه اول تولد بهتر می‌تواند کودک را آرام کند. هرگز تصور نکنید که ساعات اولیه تولدش برای درآغوش گرفتن نوزاد و ارتباط با او زود است.

دقیقادر همین ساعات و لحظه‌هاست که باید فرزندتان را در آغوش بگیرید، با او تماس چشمی برقرار کنید، در گوشش نجوا کنید و از هر فرصتی برای ابراز عشقتان بهره ببرید.

هر چه تلاشی می‌کنم تا کمتر سراغ گوشی‌ام بروم، نمی‌شود که نمی‌شود!

مشکلم این است که وقتی اینترنت گوشی‌ام را روشن می‌کنم، دیگر نمی‌تونم از گوشی دست بکشم. دل‌کنند از گوشی برایم غیر ممکن می‌شود. هر کاری می‌کنم دیر به گوشی دست بزنم ولی باز هم نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. ممنون می‌شوم که راهنمایی‌ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

برای کاهش وابستگی به تلفن همراه در ادامه مطرح خواهم کرد.

● روزتان را با گوشی شروع و تمام نکنید
همراه داشتن گوشی در تختخواب می‌تواند باعث کاهش کیفیت خواب و البته سلامتی شما شود بنابراین، قانون اول این که نباید گوشی خود را به تختخواب ببرید. البته تنها پایان روز نیست که با گوشی تمام می‌شود بلکه خیلی از ما روزمان را هم با چک کردن گوشی‌های هوشمند آغاز می‌کنیم. تمرین دیگری که می‌توانید انجام دهید، تلاش برای انجام کارهای روزمره صبحگاهی بدون نگاه کردن به گوشی هوشمند

کرونا باعث شده که شوهرم سر کار نرود و فقط اعصاب من را به هم بریزد!

خانمی ۴۱ ساله‌ام. شوهرم مغازه اغذیه‌فروشی داشت و تا سال گذشته، مدت زمان زیادی از روز را سر کار بود. از اواخر سال گذشته به خاطر کرونا، تقریباً نه مشتری دارد و نه در آمد. البته خدا را شکر، مشکل مالی نداریم فقط الان نزدیک به چهار ماه است که سر کار نمی‌رود و در خانه است. خیلی به من و بچه‌ها گیر الکی می‌دهد و اعصاب همه ما را به هم ریخته. حال خودش هم خوب نیست. بیرون هم که نمی‌شود، رفت! چه کنیم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب عزیز، متأسفانه شرایط زندگی به خاطر شیوع ویروس کرونا در هر خانواده‌ای یک سری مشکلات ایجاد کرده است. برخی خانواده‌ها دچار مشکلات مالی و بیکاری شده‌اند، برخی هم اکنون درگیر بیماری کرونا شده‌اند یا داغدار عزیزان خود هستند و... در گروهی از افراد جامعه نیز برخی بیماری‌های روانی از جمله اضطراب، افسردگی، وسواس و...



اکسی‌توسین شمار اشادمی‌کند. ضمانت‌امش پوست با پوست سبب می‌شود کودک احساس امنیت و آرامش‌کندو پدر نیز احساس صمیمیت با کودک‌ش را تقویت‌کند. توصیه می‌شود که تا ۲ یا ۳ سالگی کودک‌تان، گاهی روی یک میل راحت بنشینید و نوزادتان را روی سینه‌تان بگذارید. البته این نکات برای حالت عادی صدق می‌کند، در این روزها، بعد از ورود به خانه حتماً دست و صورت‌تان را کاملاً بشویید بعد کنار خانواده بنشینید.

● پوشک‌ش را عوض کنید

وقتی به خانه برمی‌گردید، قبل از هر چیزی برای کودک‌تان چند دقیقه‌ای وقت بگذارید. وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردید، فرزندتان شوق دیدار شما را دارد. از همین لحظه و هیجان او برای تقویت پیوندتان بهره‌برید و قبل از هر کاری ابتدا چند دقیقه‌ای برای بازی و ابراز محبت به او وقت بگذارید. خواهید دید که بعد از یک روز کاری، خستگی از تن‌تان درمی‌رود.

● تماس پوستی با فرزندتان برقرار کنید

هم‌شما و هم فرزندتان از تماس پوستی با هم نفع می‌برید. تحقیقات نشان می‌دهد این کار باعث ترشح اکسی‌توسین در مغز کودک می‌شود که به آن هورمون عشق نیز می‌گویند.

● برایش شکلک درآورید

پدر در زمان بازی با کودک، لذتی خاص و ناب را حس می‌کند که به ارتباط پدر و فرزند نیز کمک‌قابل توجهی می‌کند. شکلک درآوردن، بازی با دست‌ها و پا‌های کودک و خیلی از حرکات شوخی‌هایی که خود به خود به ذهن‌تان خطور خواهند کرد، همگی ارتباط‌تان را تقویت می‌کنند. دیدن خنده‌های فرزند کوچک‌تان و شادی که در چشمان زیبای او موج می‌زند، می‌تواند انرژی کل روزتان را تأمین‌کند.

● از آب‌بازی غافل نشوید

یکی از کارهای روزانه کودک را شما به عهده بگیرید و فقط خودتان انجامش دهید. این کار می‌تواند فعالیت ساده‌ای مثل حمام کردن کودک‌تان باشد. وقتی هر چند روز یک‌بار شما فرزندتان را حمام می‌کنید، یک رابطه خاص میان‌تان برقرار می‌شود و وقت حمام کردن، کودک انتظار دارد پدرش را ببیند چون عاشق آب‌بازی با او، آهنگ‌هایی که برایش می‌خواند و... شده است.

● از کودک‌تان تقلید کنید

باور کنید یا نه، مطالعات نشان داده‌اند که تقلید کردن یکی از بهترین راه‌های ارتباطی با کودک‌ی است که هنوز صحبت کردن را یاد نگرفته است. کودک معمولاً از حالات چهره پدر و مادر خود تقلید می‌کند و این بهترین زمان است تا شما نیز همین کار را بکنید و از آن یک بازی بسازید. غان و غون هایش، صدا‌هایی که در می‌آورد، لبخند‌هایی که می‌زند و شکل‌هایی را که با دهانش می‌سازد تقلید کنید.

● برایش کتاب بخوانید

بچه‌ها از همان زمانی که در رحم مادر هستند، زبان پدر و مادر را یاد می‌گیرند و حالا با شنیدن صدای آن‌ها هیجان زده می‌شوند. زمانی از روز که آرام‌ترید، کودک را روی پا‌های خود بنشانید، نوازشش کنید و برایش کتاب بخوانید (کتاب‌های مصور مخصوص بچه‌های کوچک). کودک با شنیدن صدای پدر، شادمان می‌شود و پدر در این زمان می‌تواند ارتباط خوبی با او برقرار‌کند.

● با او به پیاده‌روی بروید

از زمان پیاده‌روی نیز می‌توانید برای تماس نزدیک‌تر با کودک‌تان استفاده کنید. بند آغوشی به شما کمک می‌کند، راحت‌تر باشید و ضمناً نزدیک‌ترین فاصله را با کودک‌تان داشته باشید.



قرار و مدار

روز تمرین بوکس در خانه

امروز یک کیسه بوکس و ۲ تا دستکش بفرین و تو فونه شروع کنین به تمرین این ورزش هیجان انگیز، قدرتی و متفاوت. هم ورزش و هم یک جورایی باعث تخلیه هیجان‌هاتون میشه. فقط قبل از شروع، حتما بدن‌تون رو گرم کنین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● از بین دوقلو‌های به هم چسبیده که در پرورنده زندگی سلام در باره‌شون نوشتید، پیرترین دوقلو‌های به هم چسبیده از همه‌شون عجیب‌تر بودن! تحمل یک نفر که تمام مدت جلوی صورت‌باشه، بی‌نهایت سخته!

● در ستون تیتروهای روز در صفحه دار کوب، موردی که گفته بود خود اسکناس ۴۰۰ روز توجیب مامنی مونن که نگران ماندن ۴ روزه کرونا روی اون‌ها باشیم، خیلی خوب بود.

● مطلب چاپ‌شده در صفحه خانواده با موضوع «به‌تخل‌ترین پیش‌بینی‌های‌تان هم فکر کنید»، نکات خوبی داشت، به ویژه قسمت اصل خوگیری لذت که حرف جدیدی بود.

● خانمی که عکس خودش بعد از تنک خوردن از شوهرش را در اینستا گذاشته، به فکر آبروی خودش نیست، به فکر آبروی خانواده‌اش باشد.

● در صفحه دار کوب، با مطالبی که در صفحات سلامت و خانواده و مشاوره چاپ می‌شود هم شوخی کنین. نکنه همکاران تون جنبه شوخی ندارن؟

● در ستون بانوان از مشکلات زنان در محیط‌های کاری بنویسید. جاهایی که نگاه‌شان به خانم‌ها و توانمندی‌هایشان در دست نیست و این عادلانه نیست.

● عکسی از دوقلو‌های تایلندی که تنها نمونه موفق‌ی هستن که جدا شدند، نیست؟ من یک سرچی زدم تو اینترنت و نبود. می‌خوام ببینم که چطوری شده وضعیت‌شون.

● دختر دایی عزیزم، سحر خانم. پیوندتان را خدمت شما و آقامیلا د کیانی تبریک عرض می‌کنم؛ با آرزوی سلامتی و خوشبختی.

ترفندهای ساده برای پاک کردن

لکه روی دیوار

ما را لمرادی

لکه‌ها همیشه برای خانم‌های خانه، دل‌هرو و نگرانی را به همراه دارند. اگر تکنیک پاک کردن هر نوع لکه‌ای را بدانید، دیگر از دیدن لکه‌ها نگران نخواهید شد. همراه ما باشید با چند تکنیک برای پاک کردن لکه‌ها از دیوار با توجه به عاملی که باعث کثیف شدن دیوار شده است.



دیوار بهتر است از کمی خمیر دندان استفاده کنید؛ به این صورت که با یک مسواک که روی آن خمیر دندان گذاشته‌اید به آرامی روی خطوط مداردنگی‌ها یکشاید تا کم کم لکه‌ها ناپدید شوند.

سپس با دستمال حوله‌ای دیوار را خشک کنید.

۴ جوهر

شاید پاک کردن جوهر خود کار سخت به نظر برسد ولی اگر بدانید با کمی آب لیمو می‌توانید جوهر خود کار را به راحتی پاک کنید، دیگر نگرانی نخواهید داشت. برای پاک کردن جوهر خود کار از دیوار کمی آب لیمو را روی جوهر بریزید و بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه با یک دستمال تمیز روی لکه بکشید؛ دیگر خبری از جوهر نخواهد بود.

اثر انگشت

۵

یکی از لکه‌هایی که معمولاً روی دیوار دیده می‌شود اثر انگشت اعضای خانواده است. برای پاک کردن اثر انگشت و لکه‌های روی دیوار، یک سیب زمینی را نصف کنید و چندین بار نصف سیب زمینی را روی دیوار بکشید و سپس با یک دستمال تمیز لکه را پاک کنید. نکته مهم این دستور تنها برای دیوارهای رنگ روغنی و پلاستیکی مفید است.

● قدم اول، حذف کردن گرد و غبار

یک نکته مهم در ابتدای کار حتی اگر دیوار منزل لکه‌ندارد، این است که هر چند وقت یک‌بار دیوار‌ها را از هر گونه گرد و غبار و دوده پاک کنید. همه این گرد و خاک چهره زشتی به دیوارهای منزل می‌دهد. ابتدا با جاروبرقی گرد و خاک دیوار را بگیرید. اگر بخارشوی دارید، می‌توانید این کار را با بخارشوی انجام دهید. گاهی ممکن است دوده‌ها و گرد و غبار همراه با چربی باشد؛ پس حالا بهتر است از مخلوط آب داغ و پودر لباس شویی استفاده کنید. با استفاده از دستمال نرم یا برس‌های گردگیری، دیوار را تمیز کنید و بعد با یک دستمال تمیز چربی‌ها را پاک کنید.

● چه لکه‌ای را با چه چیزی پاک کنیم؟

۱ پاستل و مدادشمعی

برای پاک کردن لکه پاستل و مدادشمعی باید از محلول آب و جوش شیرین استفاده کنید. فقط باید دقت کنید جوش شیرین را به اندازه بریزید چون استفاده بیش از اندازه از جوش شیرین باعث آسیب ساندن به رنگ دیوار یا کاغذ دیواری می‌شود.

۲ واکس روغنی

اگر هنگام واکس زدن دیوار لکه شد، بهتر است اجازه دهید لکه خشک شود. هنگامی که لکه خشک شد با استفاده از یک مقوا یا کارت، قسمت‌های خشک را جدا کنید و بعد یک دستمال کاغذی را روی لکه بگذارید و با اتو گرم کنید. باقی مانده لکه‌ها از دیوار جدا خواهند شد.

۳ مدادرنگی

پاک کردن مدادرنگی از دیوار کمی زمان‌بر است. برای پاک کردن مدادرنگی از روی



زندگی سلام
یک شبیه
۱۹ مرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۶۵

خانواده و مشاوره



۳