

بچه‌ها، ام‌درسه بفرستیم یا نه؟

پاسخی روان‌شناسانه به یکی از رایج‌ترین سوالات والدین در ۴۸ ساعت گذشته و استوری باز یگر سرپال «همگناه» که گفته ترجیح می‌دهم فرزندم یک سال دیر تر د کتر، مهندس و... شود



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

سال تحصیلی امسال متفاوت‌تر از همیشه آغاز شده است. آموزش مجازی، دودی و تردید والدین برای فرستادن یا نفرستادن فرزندان به مدرسه، ترس از احتمال ابتلای دانش‌آموزان به کرونا و دغدغه‌آن‌ها برای نحوه بر خورد فرزند با کلاس‌های مجازی، سال تحصیلی جاری را بسیار چالش برانگیز کرده است. در این بین «مارال بنی آدم»، باز یگر سرپال «همگناه» در یکی از استوری هایش نوشت: «من ترجیح می‌دهم فرزندم یک سال دیر تر دکتر، مهندس و ... شود. تحت هیچ شرایطی فرزندم را به مدرسه نخواهم فرستاد مگر در شرایط آنلاین. جان فرزندم از سوادش با ارزش تر است.» در ادامه این مطلب می‌خواهیم به واکاوی روان‌شناسانه این موضوع به شکل مفصل تر بپردازیم و توصیه‌هایی به چنین والدینی داشته باشیم تا آرامش بیشتری را در اولین روزهای شروع سال تحصیلی جدید تجربه کنند.



خانم «بنی آدم»، ترجیح تان منطقی نیست

امسال بچه‌ها را مدرسه بفرستیم یا نه؟ شاید جواب دادن به این سوال سخت‌ترین کار در این روزهای کرونایی باشد. هیچ فردی نمی‌تواند در این باره نظر قاطعی بدهد و نسخه واحدی برای تمام خانواده‌ها پیچید اما چیزی که مسلم است هر خانواده با توجه به شرایط خود باید در این خصوص تصمیم بگیرد. اگر در منزل شما افرادی هستند

که دارای بیماری زمینه‌ای هستند و خطر ابتلا به کرونا برای آن‌ها بالاست یا چنان‌چه جزو والدین به شدت مضطرب و وسواسی هستند که با توصیه‌های زیاد به دانش‌آموز معلم، حال هر دو طرف را بد می‌کنند و امکان آموزش آنلاین در منزل برای تان فراهم است بهتر است از فرستادن بچه‌ها به کلاس‌های حضوری اجتناب کنید. در این صورت اجازه دهید کودک سال تحصیلی را به صورت آنلاین شروع و در ساعات محدود هفتگی

در ظاهر شادم ولی شوهرم اعصابم را خط خطی می‌کند

چند سالی است همسر م به دلیل وضع خراب مالی اش روی اعصابم می‌رود و خط‌خطی اش می‌کند. تلاشی برای بهتر شدن نمی‌کند که هیچ، بد اخلاقی هم می‌کند. صدایش را برایم بلند و با من تند صحبت می‌کند. همیشه توی خودم هستم. با این‌که در ظاهر آدم شادی هستم ولی زود جوش می‌آورم و سر اطر افیانم خالی می‌کنم. احساس می‌کنم بقیه من را به زور تحمل می‌کنند. چه کنم؟



حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی



همه ما در زندگی خود خشمگین می‌شویم. وقتی که اوضاع بر وفق مراد نیست، و وقتی که ناراحت هستیم یا در حق ما بی‌عدالتی شده است، عصبانی می‌شویم. این نوع از خشم طبیعی است و همه ما آن را احساس می‌کنیم. اما برخی افراد به‌طور ناگهانی و بسیار زیاد خشمگین می‌شوند یا به عبارت دیگر خشم آن‌ها غیر معمولی و نامتناسب است که نیاز به مدیریت دارد. مخاطب



اصول اولیه شستن لباس‌ها با لباس شویی

شستن لباس اصول خاص خودش را دارد که در صورت رعایت، عمر لباس بیشتر خواهد شد

فرنگیس یاقونی

این روزها در اغلب خانه‌ها ماشین لباس شویی وجود دارد و شاید به همین علت شستن لباس‌ها بسیار راحت‌تر از گذشته باشد. در واقع کاری که باید انجام دهید این است که لباس‌ها را داخل ماشین لباس شویی ببندازید و سپس با فشار یک دکمه و گذشت کمی زمان لباس‌ها را شسته شده و خشک شده تحویل بگیرید. اما موضوع مهم این است که ما چرا به این آسانی‌ها هم نیست و لباس شستن هم اصول خاص خودش را دارد که در صورت رعایت این اصول، عمر لباس بیشتر می‌شود. در این مطلب نکات مهم و کلیدی در شستن لباس‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

نکته اول: مواد شوینده مناسب انتخاب کنید
دستورالعمل روی مواد شوینده و تمیزکننده را بخوانید و میزان مشخصی از آن‌ها را برای شست و شوی لباس‌ها استفاده کنید. استفاده بیش از اندازه یا کمتر از اندازه از مواد شوینده و تمیزکننده باعث

از بین رفتن لباس یا تمیز نشدن کامل آن می‌شود.

نکته دوم: به برچسب‌های داخل لباس دقت کنید
داخل اغلب لباس‌ها برچسب‌هایی وجود دارد

تصمیم‌های بهتری گرفت.

والدین این روزها غر نزنند!

در این بین، والدین این روزها دغدغه‌های زیادی در باره تحصیل فرزندشان دارند. یکی از مهم‌ترین توصیه‌هایم به والدین برای این روزها، اجتناب از غر زدن به خصوص در باره آموزش مجازی است. لطفا در باره

آموزش مجازی غر نزنید، مدام از ضعیف بودن سرعت اینترنت در حضور بچه‌ها شکایت نکنید و به این روش تدریس ایراد نگیرید. هم اکنون تنها گزینه موجود برای تدریس به دانش‌آموزان در بیشتر مدارس، آموزش مجازی است و شکوه و شکایت شما تنها فرزندتان را بی‌انگیزه می‌کند و ممکن است برای همیشه اشتیاق به تحصیل را در او کور کند. به آموزش مجازی به چشم یک فرصت نگاه کنید که کودک شما می‌تواند مطالب را چندبار مشاهده کند، شما می‌توانید از روش تدریس معلم الگوبرداری و مطابق آن با کودک تمرین کنید. چون معمولاً بین روش تدریس والدین و معلم تفاوت وجود دارد. آموزش آنلاین این فرصت را به والدین می‌دهد به

شکل کامل روش تدریس دروس را یاد بگیرند.

جشن شروع سال تحصیلی بگیرید

هر چه زودتر برای شروع سال تحصیلی فرزندتان یک کییک تهیه کنید و شروع سال تحصیلی را در کنار دیگر اعضای خانواده جشن بگیرید. این کار نوعی رسمیت به شروع مدارس می‌دهد و فرزندتان را برای تحصیل هر چند به صورت مجازی یا انگیزه می‌کند. در ضمن هر روز صبح به کودک صبحانه بدهید، دست‌وروی

او را بشویید و...، انگار که او را برای رفتن به مدرسه معمولی آماده می‌کنید.

شرایط را برای شرکت در کلاس‌های مجازی فراهم کنید

هنگام شروع کلاس مجازی، تلویزیون را خاموش کنید و سایر وسایل الکترونیکی را کنار بگذارید تا حواس کودک پرت نشود. تا حد امکان محیط خانه را آرام‌نگه دارید و محل ثابتی برای کلاس‌های آنلاین در نظر بگیرید.

مثلا این‌طور نباشد که یک روز دانش‌آموز در اتاق خودش باشد، روز دیگر در آشپزخانه و روز بعدی پذیرایی. بهتر است مقاطع سوم به بعد در اتاق خودشان باشند و والدین با فواصل کوتاه سرکشی کنند. چنان‌چه کودک مشکل توجه و تمرکز و بیش‌فعالی دارد، والدین حضور مستمر داشته باشند تا از حواس‌پرتی کودک جلوگیری شود.

فراموش نکنید: تحصیل در چنین شرایطی دیر یا زود تمام می‌شود اما آثار و خاطراتی که بر ذهن کودکان محاکم می‌کند، همیشگی است پس چه بهتر که با صبوری و درایت با ین مرحله حساس برخورد کنیم

برای انجام تکالیف نه سخت بگیرید نه سهل

در باره تکالیف، سعی کنید زمان مشخصی را برای کودک تعیین کنید تا دروس را انجام دهد. آسان گرفتن یا از طرف

دیگر سخت گیری بیش از اندازه، هر دویه یک حذر برای دانش‌آموز مخرب است. به خصوص در روزهای ابتدایی قاطعانه رفتار کنید و به تدریج مسئولیت را به دوش خود دانش‌آموزان بگذارید. در کارآموزش مربیان و معلمان دخالت نکنید، زیر ره‌بین گذاشتن و ریزبینی والدین باعث سخت‌تر شدن کار معلمان می‌شود. اجازه بدهید معلم آموزش خودش را بدهد و بعد از تمرین اگر دانش‌آموز همچنان درس را متوجه نشده بود، به معلم اطلاع دهید.

۱ نگذارید همسر تان درگیر خشم خودش شود. اگر دیدید عصبانی است، او را تنها بگذارید. اگر فکر می‌کنید مسئله خاصی باعث عصبانیت همسر تان می‌شود، از طرح آن موضوعات اجتناب کنید.

۲ عصبانیت به آسیب‌های فیزیکی و عاطفی می‌انجامد که به افسردگی ختم خواهد شد. گاهی از تکنیک فعال‌سازی رفتاری از قبیل ورزش و تفریح با همسر تان و دوستان تان برای خوب شدن حال تان بهره‌برید.

۳ با همسر تان مذاکره و گفت‌وگو طوری رفتار کنید که همسر تان به شما احساس راحتی کند. شما می‌توانید انفجار خشم همسر تان را با برقراری ارتباطی در ست‌باوی خنثی کنید. گفت‌وگو با همسر تان به هیچ‌وجه او را راحت نخواهد کرد. در ضمن لازم است هر دو نفر تان بدانید از دیگری چه می‌خواهید و انتظاراتان از او چیست؟ در نهایت برای بهبود رابطه تان از یک زوج‌درمانگر متخصص کمک بگیرید.

نکته چهارم: لکه‌ها را پاک کنید

ابتدا لکه‌های روی لباس‌ها را با توجه به نوع آن پاک کنید و سپس آن‌ها را داخل ماشین لباس شویی قرار دهید. در غیر این صورت، ممکن است لکه در سطح بیشتری از لباس پخش شود و تمیز کردنش، سخت‌تر یا حتی غیر ممکن شود.

نکته پنجم: برنامه‌های شست‌وشوی لباس شویی را بدانید

قبل از استفاده از لباس شویی دفترچه راهنمای آن را با دقت مطالعه و انواع مختلف برنامه‌های شست‌شو، آب‌کشی و خشک کردن را بررسی کنید.

قرار و مدار

روز خرید کمر بند جدید

امروز برای فوتون یک کمر بند جدید بفرین و دقت کنین کمر بندی رو انتفاب کنین که با رنگ کفش تون هماهنگ بشه. گاهی یک تغییر ظاهری کوچک در پوششش، حس فو بی بهتون میده و باعث میشه که فوش پوش‌تر به نظر بیاین.

ما و شما

راه‌راه رباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* این که یادم گر ادر پرورنده امروز زندگی سلام به ذهن‌ها آوردید، جای تقدیر و تشکر دارم.
* مطلب چای با قهوه: کدام برای سلامت بهتر است؟ که در صفحه سلامت چاپ شده، واقعا نکات جالبی داشت. به خصوص که در جمع بندی تان به این نتیجه رسیده اید که فرقی با هم ندارند و با توجه به سلیقه مان، هر دویشان خوب است. فقط در باره چای پر رنگ و کم رنگ هم مطلب بنویسید.

* باید همه مایه جمله ای که در قبرستان ایتالیا نوشته شده است، بیشتر فکر کنیم: «آن‌چه اکنون هستید، زمانی مانیز بودیم و آن‌چه اکنون ما هستیم، زمانی شما خواهد بود.»
* در صفحه خانواده نوشته‌اید کار با رایانه از اختلال شناختی سالمندان جلوگیری می‌کند. آیا حضور در شبکه‌های اجتماعی هم برای سالمندان، همین کار کرد

و فایده‌ر ا دارد یا خیر؟
* در باره مطلب هنر مند کوچولو در صفحه کودک با موضوع ساخت جامدادی با چوب بستنی، بهتره بگید که جامدادی خانگی، چون به درد بیرون که نمی‌خوره.
* در زمان دیدن تصویر گورستان رکولتا در آرژانتین که نوشته‌اید لکچری‌ترین قبرستان دنیاست، فکر کردم که بالاشهره نه قبرستان!
* پدر عزیزم، ممنون که این همه سال برای من و خواهرانم زحمت کشیدی تا بزرگ بشویم اما حالا چطور جای خالی‌ات را با خاطرات پر کنیم؟ تا در بین ما بودی، قدرت را اندانستیم. روح‌ت شاد. **اعظم، مشهد**

سندروم «حالا که...» چطور عمر و استعداد ما را تباه می‌کند؟

سید سوز ناساداتی | روزنامه نگار موفقیت



رشته‌ای را در دانشگاه انتخاب کرده‌اید؛ بعد از مدتی متوجه می‌شوید مناسب شما نیست اما می‌گویید چند ترم خود مند و حیف است! بعد هم به ناچار جذب شغلی مرتبط با همان رشته می‌شوید که علاقه‌ای به آن ندارید اما می‌گویید چند سال در دانشگاه در س‌های مرتبط با این کار را خواندم؛ حیف است کار دیگری انجام دهم. چند سال می‌گذرد، مدام احساس دل‌زدگی دارید، احساس می‌کنید جایی که باید نیستید و علتش را نمی‌دانید. علتش این بود که یک انتخاب اشتباه داشتید، چند مرتبه بین راه متوجه اشتباه تان شدید و مسیر برای بازگشت باز بود اما هر بار که روی اشتباه افشاری کردید امکان بازگشت سخت‌تر شد؛ چون مسیر طولانی‌تری طی شده بود و ناچار راه بازگشت هم طولانی می‌شد. یک انتخاب اشتباه، اصرار روی آن و یک عمر دل‌زدگی و تحمل فشارهای ناشی از نقشی که برای آن ساخته نشده‌ایم. از این مثال‌ها زیاد است، کتابی را تا وسطش خوانده‌اید و شما را جذب نکرده، محتوای خوبی هم ندارد که بخواهید لاقبل به‌خاطر محتوایش آن‌را تحمل کنید، مطمئن هستید در ادامه کتاب هم اتفاق تازه‌ای نمی‌افتد اما چون ۵۰ هزار تومان پول به کتاب دادید و چند ساعت روی مطالعه بخشی از آن وقت گذاشتید، حاضرید سرمایه با ارزشی مثل وقت را برای تمام کردن کتاب استفاده کنید تا وقتی که اول کار گذاشتید حرام نشود؛ اما در عمل وقت بیشتری صرف می‌کنید و نتیجه کمتری می‌گیرید چون لاقل می‌شد از بقیه وقت در ست استفاده کرد. مشخص است منظور این مطلب دفاع از آدم‌هایی نیست که مدام در شغل و درس از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. آن‌ها ر ج و مرج در تصمیم‌گیری خودش نوع دیگری از اتلاف وقت و انرژی و سرمایه است. اما حرف این است اگر چند قسمت از یک سریال را دیدیم، اگر مدتی با جمعی بودیم، اگر مدتی مسیر را رفتیم و مطمئن شدیم به هیچ‌وجه خیر و صلاح ما در آن نیست و فایده‌ای برای ما ندارد، جلوی اشتباه را بگیریم. این اشتباه رایج حتی در رفتاری مثل خرید هم ممکن است از ماسر بزند، شاید برای شما هم پیش آمده که برای خرید تایک فروشگاه می‌روید و چیزی را که می‌خواهید، پیدا نمی‌کنید اما می‌گویید حالا که تا این جا آمدم دست خالی نروم! مصادیق این رفتار اشتباه را که در بسیاری از ما وجود دارد، هر کسی باید گوشه و کنار فکر و رفتار ش پیدا کند و جوشش را بگیرد تا کمتر ضرر کنیم و سرمایه‌های زندگی مان مثل عمر، استعداد و حتی پول هدر نرود.



زندگی سلام
دوشنبه
۱۷ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۸

