

جهانی در میان است، یک جهان مملو از تفکر، احساس و قدرت، جهانی که مالا مال از روشنایی و زیبایی است، شاید به چشم دنیوی قابل رؤیت نباشد اما قدرتی بس عظیم دارد.

# نکاتی که قبل از بچه دار شدن

# باید درباره آن باهمسران صحبت کنید

ادامه دهید. آیا شما برای بچه دار شدن ثبات لازم را دارید؟

**برنامه خواب بچه چگونه است؟**

خواب بچه، یکی از مهم ترین نکته هایی است که قبل از بچه دار شدن باید با همسران درباره اش به توافق برسید. این که انتظار دارید بچه در چه ساعتی بخواهد ممکن است به نحوه تربیت خودتان در خانواده برگردد و یا همسرتان متفاوت باشد. همچنین وظیفه خواباندن بچه را به درستی یا هم تقسیم کنید تا فشار تنها بر شانه های مادر یا پدر نباشد.

**مادر و پدر بزرگ ها چقدر در بچه داری دخیل باشند؟**

اگر شما یا همسرتان مادر یا پدری دارید که به شما در بزرگ کردن بچه کمک می کنند، این واقعا عالی

بچه دار شدن یکی از بزرگ ترین و مهم ترین تجربیات زندگی هر شخصی است. بعد از بچه دار شدن، همه چیز حول محور بچه می چرخد. هر چقدر والدین بتوانند قبل از بچه دار شدن بیشتر در این باره با هم صحبت کنند، بهتر است، چرا که قبل از حاملگی تجربیات و دانش اشخاص درباره بچه ها اندک بوده و لازم است با یکدیگر این دانش و تجربیات را در میان بگذارند تا مطمئن شوند آمادگی این مسئولیت بزرگ را دارند. سایت «بانوی شهر» با این مقدمه می نویسد: هر چه بیشتر خود را آماده موقعیت های مختلف کنید و از قبل بیشتر با برنامه پیش بروید، بهتر می توانید از تجربه بچه دار شدن لذت ببرید. مسائلی که در ادامه مطرح می شود، مسائلی مهمی است که باید درباره آن با هم صحبت کنید:

**چرا می خواهیم بچه دار شویم؟**

این سوال هم آسان است و هم خیلی سخت! روان شناسان می گویند علت بچه دار شدن خیلی ها این است که می خواهند بچگی خودشان را جبران کنند یا می خواهند عشقی را که در یافت نکرده اند، به دست بیاورند. خیلی ها می گویند می خواهند نام خانوادگی شان جاودان شود یا ثروت خانواده به کسی برسد! بعضی ها هم بچه دار می شوند؛ چون روند زندگی به این شکل است.

می بینید؟ جواب ها می تواند خیلی متفاوت باشد!

بهتر است با همسرتان در این باره توافق داشته و برای جلوگیری از اتفاقات ناگوار بعدی در زندگی کودک با یکدیگر هم نظر باشید.

**چطور سلامت روح و روان خود را حفظ می کنیم؟**

بچه دار شدن می تواند یکی از استرس زا ترین موقعیت ها باشد. اگر هم اکنون با مشکلات روحی یا روانی مثل اختلال در خوردن، افسردگی یا سوواس فکری و... دست و پنجه نرم می کنید، بعد از بارداری همه چیز سخت تر می شود. شما و همسرتان باید در این باره برنامه دقیقی داشته باشید و خود را حسابی آماده کنید.

اگر فرصت خاصی مصرف می کنید باید مطمئن شوید که قادر خواهید بود در زمان حاملگی به مصرف آن ها

## نگرانم دخترم با کودک عقب مانده ذهنی بازی کند!



یکی از بچه های فامیل مان عقب ماندگی ذهنی دارد. از این که دختر پنج ساله ام به او نزدیک شود یا با او بازی کند، می ترسم. نمی توانیم با آن خانواده رفت و آمد نکنیم اما همیشه نگران دخترم هستم، مبادا آسیمی ببیند یا روحیه اش خراب شود. ضمن این که وقتی از بازی دخترم با فرزند عقب مانده شان جلوگیری می کنم از دستم ناراحت می شوند.



با سلام، دوست عزیز! بهره هوشی (IQ) پایین به دلایل متفاوتی ایجاد می شود و ممکن است با رفتار های متفاوتی همراه باشد. این کودکان در صورتی که در محیط مناسبی رشد کنند و رفتار های پر خاشگرانه یا نامناسب دیگری نداشته باشند، می توانند مانند یک کودک عادی ارتباط برقرار کنند.

**چند توصیه**

در این صورت، نه تنها بازی کودکان با او مشکلی ایجاد نمی کند بلکه توانایی همدلی و کمک به هموعان را در او بالا می برد. لازم است:

• برای کودکان توضیح دهید که کودک با بهره هوشی پایین تفاوت هایی با کودکان دیگر دارد (مثلا ممکن است پیامد بعضی رفتار ها را نداند، نتواند بازی های دشوار انجام بدهد، از خودش مراقبت کند یا بعضی کار های معمول روزانه را که برای کودکان بسیار آسان است، انجام دهد) و نیاز دارد که در بعضی بازی ها به او کمک شود و در بعضی از بازی ها یا کار ها با او همراهی نشود. باتوجه به این که کودکان در این سن قادر به درک مسائل انتزاعی نیستند، تا حد امکان مثال های عینی از رفتار های مختلف بزنید.

• بر بازی آن ها نظارت داشته باشید و در صورتی که مشاهده کردید ممکن است برای فرزندتان مشکلی به وجود بیاید او را آگاه کنید و برایش توضیح دهید که چرا در بعضی موارد نباید با کودکی که بهره هوشی پایین دارد، همراهی کند (این توضیحات را در مقابل کودک با هوش بهرپایین و خانواده او مطرح نکنید و زمانی که با کودکان تنها هستید برایش توضیح بدهید). مثلا در صورتی که کودک با بهره هوشی پایین کار های خطرناکی را انجام می دهد، به کودکان درباره پیامد این کار ها توضیح دهید و به او بگویید اگر کودک با هوش بهرپایین می خواست این کار ها را انجام بدهد، او باید مراقب باشد و بزرگتر ها را خبر کند.

• برای فرزندتان فرصت بازی و هم نشینی با کودکان سالم را نیز فراهم و به او کمک کنید، تفاوت ها و نیاز های خاص کودک با هوش بهرپایین را درک کند. • او را متوجه کنید، کودک با هوش بهرپایین به یک بیماری خطرناک مبتلا نیست و به او اطمینان بدهید در بزرگسالی به این مشکل مبتلا نمی شود.

• در صورتی که کودکان نسبت به کودک با هوش بهرپایین رفتار های پر خاشگرانه نشان می دهد، با مثال هایی درباره افرادی که ناتوانی های جسمانی دارند و نیازمند کمک هستند، کودکان را متوجه مشکل کودک با هوش بهرپایین کنید و او را به رفتار های همیارانه تشویق کنید.

• در صورتی که کودک با هوش بهرپایین رفتار پر خاشگرانه دارد و خطر آسیب دیدن کودکان وجود دارد، حفاظت از فرزندتان نسبت به هر رابطه دیگری در اولویت قرار می گیرد.



عکس ژوئینی است

## مگر گناه من است که سیاهم؟!



دختری ۱۷ ساله ام که رنگ پوستم خیلی سبزه است و دیگران مرا با لقب سیاه صدا می زنند. سعی کردم با این ویژگی کنار بیایم چون هیچ کاری نمی توانم برایش بکنم. هر چند خیلی عذاب می کشم و در بین دوستانم که همه رنگ پوست شان سفید است و زیبا هستند، من خیلی توی چشمم و مدام با زبان شوخی این موضوع را به رویم می آورند ولی



ساره قربانی دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

با عرض سلام خدمت شما دوست عزیزم. مطمئنا تجربه تمسخر و تبعیض، بسیار ناراحت کننده است که البته می توان بر آن غلبه کرد. همان طور که خودتان اشاره کردید رنگ پوست مسئله ای است که فرد با آن به دنیا می آید و همواره آن را با خود به همراه دارد. اول از همه لازم است شما خودتان بدانید و باور داشته باشید که زیبایی امری نسبی است. شاید شما در مدرسه نسبت به سایرین متفاوت باشید ولی این نباید باعث شود خود را زشت بدانید.

• **اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.** فهرستی از ویژگی های ظاهری خوب و جذاب خود را پیدا کنید مانند داشتن هیكلی خوب، چشمانی زیبا یا دندان های سفید و یک دست یا داشتن صدا یا لجه ای دلنشین و... هر وقت کسی به شما گفت سیاه هستید آن ها را با خود مرور کنید تا فراموش نکنید رنگ پوست فقط یکی از ده ها ویژگی شماست. علاوه بر این، سعی کنید به ظاهر خود برسید؛ مثلا ورزش کنید تا اندامی متناسب داشته باشید، مدل موی متناسبی پیدا و در انتخاب لباس متناسب با رنگ پوست خود دقت کنید.

• **شخصیت در جذب افراد مهم تر از ظاهر است.** به موقعیت هایی فکر کنید که در ابتدا با فردی غیر جذاب روبه رو شده اید؛ ولی پس از صحبت و آشنایی با طرز فکر او، دیگر ظاهرش برایتان اهمیتی نداشته است. سعی کنید به جای تاکید بر رنگ پوست خود که فقط یکی از ویژگی های شما و در عین حال غیر قابل تغییر است، با مطالعه و کسب تجربه از افرادی که به نظر شما الگوهای خوبی هستند، روی پرورش شخصیت خود کار کنید.



نکته مهم تر این است که انگار این مسئله روی دبیران هم تاثیر می گذارد، هر سال یک یاد دبیر با من خیلی بدرفتاری می کنند بدون این که کاری کرده باشم. درس هایم خوب است، حتی هکلاس هایم از این رفتار آن ها تعجب می کنند ولی آن ها با کسانی که چهره زیباتری دارند، به خوبی برخورد می کنند. مگر گناه من است که این قدر سیاهم؟!

• **القایی را که به شما نسبت می دهند، نادیده بگیرید.** سعی کنید زمانی که شمارا با اسمی که دوست ندارید، صدا می زنند پاسخ ندهید یا با حرکات چهره تعجب خود را نشان دهید؛ مثلا ابروی خود را بالا ببرید.

• **ا دوستانتان بخواهید شما را با لقب صدا زنند.** شاید چون تا به حال واکنشی به دوستانتان نشان نداده اید، آن ها نمی دانند که شما این لقب را دوست ندارید. پس در جمع دوستانتان به آن ها توضیح دهید که «بچه ها من می دونم شما به شوخی به من «سیاه» می گویند ولی این من رو ناراحت می کنه و من ترجیح می دم فقط اسمم رو صدا بزنید». در صورتی که فردی قصد از شما را داشت و این کار را ادامه داد، در ابتدا سعی کنید عصبانی و ناراحت نشوید چون این چیزی است که او می خواهد، با اعتماد به نفس در چشم های او نگاه کنید و بگویید «نمی دانم چرا این کار رو ادامه می دی ولی دیگه برای من خسته کننده شده و اهمیتی نداره».

• **به طور کلی سعی کنید به اسمی که به شما می دهند، زیاد حساس نشوید.** چون در طول زمان با پخته تر شدن شخصیت شما، محیط و افراد جدیدی که با آن ها روبه رو می شوید به فراموشی سپرده می شوند.

• **در مدرسه یا مشاور یا مدیر صحبت کنید.** در صورتی که فکر می کنید معلمی تنها به علت ظاهرتان با شما بدرفتاری می کند، حتما آن را گزارش دهید و پیگیری کنید، به این طریق از حقوق خود و دانش آموزان دیگری که مشکل شما را دارند دفاع می کنید.

### دوشنبه ها: چیدمان

### کتابخانه در خانه

رعایت برخی نکات، به ما کمک می کند کتاب هایمان را برای مدت بیشتر و با کیفیت بهتری نگه داریم. به گزارش «همشهری آنلاین» توصیه هایی را در این باره می خوانیم:

**مکان مناسب را پیدا کنید**

محل کتابخانه باید ویژگی های خاصی داشته باشد؛ برای مثال نباید در کنار پنجره باشد؛ چون تابش آفتاب باعث گرم شدن کتاب ها و کم رنگ شدن چاپ ها و همچنین از دست رفتن کیفیت کاغذ کتاب ها می شود. ورود گرد و خاک از طریق پنجره هم باعث کاهش عمر کتاب می شود. تا حد امکان کتابخانه نزدیک آشپز خانه نباشد تا چربی های حاصل از پخت وپز بین قفسه ها ننشیند. گلدان ها را داخل یا نزدیک قفسه ها نگذارید؛ چون آبیاری و رطوبت آن، محیط را برای رشد قارچ ها و کپک ها بین کتاب ها فراهم می کند و در بین صفحات ظاهر می شوند.

**خانه را خوب ببینید**

بعضی از قسمت های خانه می تواند کتابخانه های خوبی باشد؛ برای مثال بوفه ظروف کریستال گزینه مناسبی است. ظرف های درون بوفه شاید سالی یک بار هم به کار نیاید؛ اما با قرار دادن کتاب ها درون آن، خانه را زیبا می کنید. کتاب هایی را که کمتر نیاز دارید، داخل ویترین بگذارید و کتاب های درسی یا منابع علمی مورد نیاز را در کتابخانه کوچک کنار اتاق ها قرار دهید. با چند تکه ظروف سفالی کوچک، مجسمه و... می توانید از وجه زیبایی ویترین تان همچنان استفاده کنید. با دقت به اطراف خانه نگاه و مکان جدیدی برای کتاب ها پیدا کنید.

**کتاب ها را درست بچینید**

بیشتر اوقات به مرور زمان کتاب ها آسیب می بیند. بهتر است کتاب های قطور را ایستاده در کنار هم، نچینید. بهترین راه این است که آن ها را به شکل قله ای بچینید، یعنی بزرگ ترین ها به صورت افقی در کف و بعدی ها به ترتیب اندازه بالاتر قرار گیرد. در این حالت صحافی کتاب ها به هم نمی ریزد و سال های زیادی می توانید از آن ها لذت ببرید. طوری کتاب ها را جای دهید که بیش از حد به هم فشرده نشود. در غیر این صورت برای هر بار بیرون آوردن کتابی خاص، باید انرژی زیادی صرف کنید و ممکن است، جلد یا صفحات کتاب آسیب ببیند، به خصوص اگر کتاب قدیمی باشد.

**یک راه جدید**

اگر همه پیشنهاد های بالا را خوانده اید و باز هم راهی برای نگه داری صحیح کتاب ها پیدا نکرده اید، به سراغ راه میان بر نهایی بروید. یعنی می توانید بسیاری از کتاب ها را به شکل بی دی اف و نه نسخه چاپی، درون گوشی های هوشمند یا تبلت های خود داشته باشید. هر چند از داشتن حس خوب نوع کاغذی آن بی نصیب می شوید اما با هزینه ای به مراتب کمتر از نسخه های چاپی، کتاب های مورد علاقه تان را تهیه می کنید. اگر زیاد سفر می کنید، داشتن کتابخانه سیار که در گوشی تلفن همراه یا تبلت شما، جای دارد، مزیتی بزرگ به حساب می آید.