

توصیه های طلایی برای دلپذیر کردن دکوراسیون خانه در روزهای اول فصل گرما

## چیدمان خانه در ایستگاه آخر بهار!



گروه خانواده و مشاوره

### چیدمان

بعد از پشت سر گذاشتن حدود سه ماه از شروع فصل بهار، حالا وقت آن رسیده که از تمام زیبایی های این روزها نهایت بهره را ببرید و اگر تا امروز دکوراسیون خانه تان به رنگ روزهای گرم در نیامده است، حال و هوای منزل تان را با کمترین هزینه تغییر دهید. در ادامه این مطلب به روش هایی که با کمک آن ها می توانیم حال و هوای زیباتری به خانه مان ببخشیم، نگاهی خواهیم انداخت.

✿ شاخه های درختان را به خانه بیاورید

گل های بهاری زیبایی خارق العاده خودشان را دارند و می توانند تا مدت یک ماه هم باقی بمانند. پس فرصت را از دست ندهید و از آن ها در خانه خود استفاده کنید. برای زیباتر شدن این فضای تانید از ظروف مناسب نیز برای قرار دادن شاخه ها و گل ها بهره بگیرید و لذت ببرید. از جزئی ترین وسایلی که در منزل خود دارید، برای این ایده پردازی ارزان الهام بگیرید. به عنوان مثال استفاده از بطری های نوشیدنی به جای گلدان، استفاده از قالب های دست ساز به جای جاشمی، بهره گرفتن از شاخه های درختان برای اثربخشی بیشتر در فضا و بسیاری موارد دیگر که همگی به هوش و سلیقه شما بستگی دارد. استفاده از گل های بهاری مثل سنبل و لاله خود نشانه ای از شروع این زیبایی تأثیر گذار است.

✿ رنگ سفید را دست کم نگیرید

استفاده از رنگ سفید در دکوراسیون منزل

نکاتی درباره آمار تولد ماهانه ۱۰۰ کودک بی هویت در بیمارستان های تهران

## حس درونی اشتباه درباره ناتوانی در نگهداری کودک



جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

### یادداشت



کودکان بی هویت در اصطلاح اجتماعی و حقوقی به کودکانی گفته می شود که در بیمارستان ها به دنیا می آیند اما والدین آن ها از پذیرش شان به عنوان فرزند سرباز می زنند یا پس از مدتی آن ها را در مناطق پرتردد مانند پارک ها و اماکن مذهبی رها می کنند بدون این که دارای هویت شهروندی مشخصی باشند. در سروز چنین اتفاقی، دلایل متعددی نهفته است از مشکلات معیشتی و اقتصادی والدین گرفته تا مشکلات شخصیتی و حتی برخی اختلالات روانی می توانند منشأ بروز چنین رفتارهایی باشند.
بااین حال آن چه که مشخص است، اصلی ترین دلیل برای رها کردن یک نوزاد و پذیرفتن او از سمت والدین می تواند حس درونی والدین درباره ناتوانی در نگهداری از کودک باشد.

✿ آسیب های تولد کودک بی هویت

این یک زنگ خطر است که در کلان شهری مانند تهران ماهانه ۱۰۰ کودک بی هویت فقط در بیمارستان ها متولد می شوند. اصلی ترین خطر چنین اتفاقی، ایجاد گروهی از افراد هستند که هیچ سرپرست مشخصی را در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی برای خودشان منصو نیستند و با حداقل سطح بر خورداری از توجه عاطفی و محبتی که والدین نثار فرزندانشان می کنند، رشد می کنند و وارد اجتماع می شوند. این مسئله زمانی نگران کننده تر می شود که پژوهش ها نشان داده اند بخش عمده ای از نوجوانان و جوانانی که در گیر به کارای و جرایم سنگین شده اند، در خصوص روابط با والدین خود، اظهار کرده اند هیچ گونه محبت عاطفی از سوی والدین شان دریافت نکرده اند. خرید و فروش غیرقانونی این نوزادان یا قرار گرفتن آن ها در اختیار باند های کودک کار از جمله آسیب های دیگری است که کودکان بی هویت رها شده در اجتماع را تهدید می کند.
بهترین حالت قابل تصور برای نوزادانی که در بیمارستان ها رها می شوند، پذیرش و نگهداری آن ها از سوی بهزیستی و شیر خوار گاه های تحت پوشش این نهاد است.

✿ ۴ دلیل اصلی تولد این کودکان

دلایل عمده ای که ممکن است منجر به بروز این رفتار از سوی والدین یک نوزاد شود عبارت است از:

۱- **مشکلات اقتصادی و معیشتی**: شاید اصلی ترین دلیل برای رها کردن یک نوزاد همین باشد. بخش عمده ای از این نوزادان و کودکان متعلق به اقشاری هستند که در طبقات اقتصادی بسیار ضعیف قرار دارند.

۲- **مشکلات خانوادگی**: این مورد هم از مهم ترین دلایل این اتفاق است. در چنین شرایطی زن و مرد راجع به زندگی خود ادامه آن هیچ اطمینانی ندارند و در گیر مشکلات عمده ای در ارتباط با همدیگر هستند و تنها بنا بر توصیه دیگران به فرزنددار شدن اقدام کرده اند ولی حجم مشکلات آن ها آن قدر زیاد هست که هیچ تعهد و محبتی به نوزاد در والدین ایجاد نمی شود و تصمیم به رها کردنش می گیرند.

۳- **روابط نامشروع**: گروهی از این نوزادان، حاصل روابط نامشروعی هستند که دختر و پسر ی باهم داشته اند و برای حفظ آمیزی خود دست به چنین کاری می زنند. معمولاً در این شرایط خانواده های اصلی بی خبر هستند.

۴- **اختلالات روانی**: در این طیف، افراد به دلیل وجود مشکلات و اختلالات حاد روانی، هیچ انگیزه ای برای پذیرفتن فرزند خود ندارند. اختلالات شخصیتی حاد و افسردگی های شدید از اصلی ترین دلایل برای این رفتارها می تواند باشد.

✿ توجه به موضوع فرزند نادر شدن

سخن آخر این که، فرزنددار شدن اتفاق ساده ای نیست که به بهانه هایی مانند تغییر رفتار اشتباه زوج، حل مشکلات باعوض کردن حال و هوای زندگی خواسته باشیم راجع به آن اقدام کنیم. اگر با این دیدگاه که قرار است یک انسان وار داین جامعه شود، به فرزنددار شدن فکر کنیم، آن وقت لزوم ایجاد یک سری توانمندی ها و تغییر برخی ویژگی های منفی در والدین بیش از پیش خود را نشان خواهد داد. توجه به این نکته مهم است که تربیت کودک از زمان از دواج والدین آغاز می شود و این به معنای این است که یک کودک سالم، قبل از هر چیزی به والدین سالم و توانمند نیاز دارد.

✿ حیاط و پاسیوی خود را زیباتر کنید

نمی شود از این روزهای دلپذیر گفت و حیاط و فضای سبز منزل را از خاطر بردا گلدان های مناسبی از گل و گیاهانی زیبا و بهار تهیه و از آن ها استفاده کنید. در عین حال این نکات را هم مدنظر قرار بدهید:

✿ اگر فضای کوچکی دارید، می توانید از آینه استفاده کنید تا آن را کمی بزرگ تر نشان دهید.
✿ اگر در محیط شلوغ و پر سر و صدایی زندگی می کنید، کافی است از آب نماهای کوچک و مناسب استفاده کنید و این صداها را اخثنی کنید.
✿ اگر فضای حیاط یا تراس شما مشرف است، می توانید با کمک گیاهانی با ابعاد مناسب، این فضا را پوشش دهید و از دید همسایگان محفوظ بدارید.

✿ گیاهان را مرتب تر بکار بید

حالا که به فکر سز زندگی باغ و باغچه خود هستید، بد نیست کمی هم در چیدمان آن ها دقت کنید. سعی کنید گل های خود را به گونه ای چیدمان کنید که حد فاصل هر کدام مشخص باشد تا همه گل ها بتوانند خودشان را به خوبی نشان دهند. این کار در زیباتر شدن طراحی باغ و باغچه و فضای سبز منزل شما نقش بسزایی خواهد داشت.

✿ بدون ترس از رنگ ها بهره ببرید

بدون هیچ ترسی برای استفاده از یک دکوراسیون مناسب ماه خرداد از رنگ ها بهره بگیرید. شاید با خود بگویید یک دکوراسیون شلخته چه زیبایی دارد. با توجه با محیط پیرامون این ماه می توان به این نتیجه رسید که همه رنگ ها در فصل بهار مورد استفاده قرار می گیرند. رنگ صورتی، سبز، سفید، بنفش و هر رنگ شادی که در زندگی ما وجود دارد، در فصل بهار مشاهده می شود. برای این که یک دیزاین بهاری داشته باشید باید بی پروا از نقش و نگار رنگ ها در محیط منزل لذت برد. استفاده از رنگ های شاد برای دیزاین مبلمان مثل کوسن و پرده یک حس بهاری را در محیط پدیدار می کند.

✿ از یک رومیزی گلدار کمک بگیرید

برای میز ناهارخوری تان یک رومیزی بهاری درست کنید. برای این کاریک پارچه ساده رنگی را انتخاب کنید. آن را روی میز ناهارخوری تان پهن کنید. قسمت هایی از رومیزی که اوپزان است را در نظر بگیرید و گل های پارچه ای در رنگ ها و اندازه های مختلف را به قسمت های مختلف پایین رومیزی تان بدوزید. برای رومیزی میز ناهارخوری و دستمال سفره هایی که داخل بشقاب های غذاخوری تان می گذارید، از رنگ های بهاری مانند رنگ آبی استفاده کنید. برای تزیین بیشتر می توانید از یک گلدان پر از گل های تازه بهاری بهره ببرید.

منابع: چیدانه، جام آتلا بن، بیتوته

### چهره ها

عکس جالب و واکنش های جالب تر فالوئرهای

اینستاگرام «جانسون» به آخرین پست وی

## خدمت به همسر، افتخار «راک»!

حسین زاده

«دواین داگلاس جانسون» که بسیاری از مردم دنیا با نام «راک» او را می شناسند در پی انتشار یک عکس خانوادگی در اینستاگرام شخصی اش با واکنش جالب هوادارانش روبه روشده است. او که قهرمان کشتی کج جهان بوده و یکی از محبوب ترین بازیگران سینمای اکشن به شمار می رود، در توضیح عکسی که در انتهای همین مطلب می بینید، نوشته است: «مامان لورن با دستانی پر در حال پرستاری و غذا دادن به بچه است و من هم در حال شام دادن به مامان. باعث افتخارمه، نکته جالب این است که بسیاری از فالوئرهای این چهره دوست داشتنی دنیای سینما به زبان های مختلف از این حرکت او تقدیر کرده اند و در بیشتر این کامنت ها با کمک گرفتن از شکلهای قلب و گل، این حرکت را تحسین کرده اند. در ادامه و به عنوان نمونه چند مورد از کامنت های منتشر شده زیر این عکس را می خوانید: «خوب تر از تو برای خانواده نیست، مرد صخره ای!»، «این بهترین عکس تاریخه در حوزه خانواده و خانواده داری»، «تصورش هم شیرینه، همین!» و «به من که یک پدر آلمانی هستم، درس جالبی دادی، ممنون». در بین کامنت های ایرانی ها چند پیام جالب به چشم می خورد، از جمله: «کاش مردم های ایرانی هم یاد بگیرن»، «قهرمان کشتی کج هم که باشی، باز م باید زن ذلیل باشی!»، «هموطن هایی که این همه کامنت گذاشتن که راک هم زن ذلیله باید بدونن که عشق به همسر، دو طرفه است» و «بی نهایت دلنشین و آرام بخش بود، این عکس».



### از دنیای روان شناسی

### تاثیر معکوس تبلیغات ضد سیگار بر نوجوانان!

کاهش مصرف سیگار یکی از اهداف مشترک بسیاری از دولت ها و جوامع جهان است. قوانین کشور های زیادی از تبلیغ سیگار جلو گیری و شرکتهای تولید کننده دخانیات، امجوبه به درج هشدار روی پاکت های سیگار می کند. به گزارش «سپیده دانایی»، هر روز ه تبلیغات پر شماری هم در زمینه کاهش مصرف سیگار منتشر می شود اما آیا تمام این فعالیت ها به هدف خود کمک می کند؟ نتایج پژوهشی جدید که از سوی شرکت RAND انجام شده است، نشان می دهد که تبلیغات تصویری ضد سیگار در واقع می تواند خطر شروع مصرف سیگار را در نوجوانان افزایش دهد. این پژوهش که در آزمایشگاه ونینی انجام شده که به شکل یک فروشگاه است، نشان می دهد که برخی نوجوانان پس از مشاهده تصاویر داخل کشای بیماری های مربوط به مصرف سیگار گزارش کرده اند که در واقع در نتیجه این امر برای خریدن سیگار راغب تر شده اند. این اثا منفی در نوجوانانی مشاهده شد که پیش از دیدن پوستر های تبلیغات ضد سیگار گزارش کرده بودند که در خطر گرایش به مصرف سیگار، به نظر نمی رسد که پوستر ها روی نوجوانانی که متعهد بودند هرگز سیگار نکشند، اثری داشته باشد. «وولپام شادل»، نویسنده ارشد این پژوهش و دانشمند رفتاری ارشد RAND می گوید: «یافته های ما برخلاف باور عمومی است و پیشنهاد می کند که راهبردهای ضد سیگار ممکن است در واقع عملکردی معکوس داشته باشد.» ۴۱ نوجوان بین سنین ۱۱ تا ۱۷ سال در این آزمایش شرکت کردند و از آن ها درباره گزارش شان به مصرف سیگار، قبل و بعد از آمایش نظر سنجی شد. حدود ۵ درصد از شرکت کنندگان سابقه مصرف سیگار داشتند و ۲۰ درصد از آن ها در خطر شروع مصرف سیگار به شمار می رفتند. پژوهشگران می گویند تحلیل آن ها نشان می دهد که پوستر تصویری ضد سیگار به جای ایجاد اخلاخ در تبلیغات محلی سیگار، باعث شده است که آسیب پذیری نوجوانان در خطر گرایش به مصرف سیگار افزایش یابد. این پژوهش در مجله پژوهش های نیکوکنین و تنبیا گومنتشر شده است.

## پسر ۱۴ ساله ام در گروه های تلگرامی اش

## حرف های رکیک می زند

پسری ۱۴ ساله دارم. با پنج نفر از دوستان همکلاسی اش گروهی در تلگرام دارد.

به تازگی متوجه شدم که در این گروه، حرف ها و مطالب بسیار رکیک و زننده رد و بدل می شود که مرا مجبور به تنبیه و محرومیت وی از تلفن همراه کرد. نکته قابل توجه این است که این گونه حرف ها در شان هیچ یک از خانواده هایمان با توجه به شناختی که از آن ها دارم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.



عبدالحسین تریایان | کارشناس ارشد روان شناسی



این که رفتار فرزند نوجوان خود را رصد می کنید و دغدغه تربیتی دارید، قابل تقدیر است و نشان می دهد

که به ویژگی های نوجوانی و فرآوردهای این مرحله خطیر شد، آگاهی دارید. از جمله ویژگی های نوجوانی گرایش به سمت همسالان است و تاثیر پذیری بی چون و چرا از گروه دوستان و تلاش برای هر چه بیشتر همزیان و همدل شدن با همسالان به حدی که اصول و خط قرمزهای تربیتی خانواده را از یاد می برند! پس محروم کردن کامل نوجوان از تعامل با دوستان شبیه حرکت شمار برای محرومیت پسران از تلفن همراه، حرکتی مغایر با فطرت نوجوانی است ولی نقش بازو والدین باید تشویق و آگاهی دادن به نوجوان برای انتخاب دوستانی خلاق، اصولی و مورد اطمینان باشد.

✿ ۳ سبک مواجهه والدین با فضای مجازی به طور کلی ما شاهد سه سبک مواجهه والدین با فضای مجازی هستیم:

۱- والدینی بسیار سخت گیر و مستبد که کاملا نوجوان را از فضای مجازی محروم می کنند. نوجوان در این خانواده ها به صورت بیگانه با فناوری و فضای مجازی رشد می کند و در گفت و گو با همسالان بین خود و آن ها احساس بیگانگی و نا آگاهی دارد و کم و زیاد هم در دستر خ قرار می گیرد و رنج می برد. این سبک به منزله فزنی است که والدین فشرده نگه داشته اند و هر لحظه احتمال پرتاب آن وجود دارد.

۲- والدینی سهل گیر که دست نوجوان را در ارتباطات و استفاده از فضای مجازی، کاملا باز می گذارند و حداقل کنترل و نظارت بر نوجوان را هم فراموش کرده اند! تا حدی که نوجوان احساس می کند برای وی ارزشی قائل نیستند و نوجوانان این گونه خانواده ها در معرض همه نوع آسیب اجتماعی هستند. چنین والدینی با دادن آزادی کامل به نوجوان فکر می کنند