

ازدواج فقط شما را به عشق زندگی تان نمی‌رساند و باید باور کنید همراهی شریکی که امروز در کنار شما هستند ازدواج را امضا می کند، به معنای محو شدن همه مشکلات نیست. اگر آمادگی مقابله با مشکلات ازدواج را نداشته باشید، شیرینی بله گفتن هر روز در کام تان کمتر می شود.

انتظارات غیر واقعی

شاید بتوانیم ادعا کنیم که انتظارات بیهوده و غیرواقعی، دلیل اصلی شکست زن و شوهرها باشد. چاره ای ندارید، باید درمورد اینکه دنیای زندگی زناشویی واقعا چه دنیایی است با خودتان صادق باشید. اگر فکر می کنید با ازدواج هیچ چیز دیگری جز هدیه های شاعرانه، گل رز و قرار شام عاشقانه به زندگی تان وارد نمی شود، اتفاق خوبی در انتظارات نیست. پیش از آنکه بله را بگویید، باید باور کنید که روزهای سخت هم در کنار روزهای خوب جریان خواهد داشت و برخلاف زندگی قبلی تان، این بار خود شما مسئول کنترل شرایط و آسان کردن دشواری ها هستید.

مشکلات مالی و شغلی

تا سر خانه و زندگی تان نروید، نمی دانید که سامان دادن به مشکلات مالی یعنی چه. اگر تجربه زندگی مستقل را نداشته اید، قطعا معنای دقیق سر و کله زدن با صاحبخانه را نمی دانید و در مورد اینکه پرورش یک فرزند برایتان چقدر خرج بر می دارد هم اطلاعی ندارید. اگر شما بدون آمادگی برای مواجهه با این مشکلات به خانه مشترکتان پا بگذارید، دور از ذهن نیست که گاهی کم بیاورید و از خود بپرسید: "این همان زندگی ای است که می خواستم؟" اما باور کنید اگر کمی از ریاضی و حساب و کتاب سردرپیوریاد و بتوانید نیاز هـا و انتظارات تان را با جیب تان هماهنگ کنید، مشکلات مالی در آخرین ردیف مشکلات زندگی تان طبقه بندی خواهد شد.

دخالت خانواده ها

فرقی نمی کند در کجای دنیا زندگی کنید. اغلب

پس از تغییر دکوراسیون داخلی منزل، کار اصلی تازه شروع می شود – نگهداری و مراقبت. وقتی به درستی از دکوراسیون خود نگهداری کنید، هم هزینه‌ها که متحمل شده اید را حفظ می کنید و هم ظاهر دکوراسیون خود را مثل روز اول نگه می دارید. با این کار فضای خانه ی شما همواره زیبا و خیره کننده در نظر می رسد. یک شیوه نگهداری صحیح مستلزم این است که از روش ها و محصولات با کیفیت و متناسب با هر بخش و سطح استفاده کنید.

تمیز کردن سنگ لوح در دکوراسیون منزل

تمیز کردن کفپوش و دیوارپوش های سنگی به دلیل برآمدگی ها و ناهمواری های سنگ بسیار سخت است. برای سنگ های طبیعی مثل سنگ لوح در کانتو و کف توصیه می شود هر دو سال یک بار از بتونه های نفوذکننده استفاده شود تا از لکه های عمیق جلوگیری شود. کاشی های سنگی را با چند قطره مایع ظرفشویی و آب گرم به وسیله یک ابزار تمیزکننده ی نرم مانند اسفنج یا پارچه نرم تمیز کنید. لکه های سخت- آلودگی های به جا مانده از صابون را با نصف فنجان آمونیاک محلول در یک گالن آب تمیز کنید.

هشدار: از پاک کننده های ساینده، سرکه ای و میوه ای استفاده نکنید.

تمیز کردن سنگ گرانیت در دکوراسیون منزل

تعداد بسیار زیادی از افراد همچنان سطوح گرانیتی کاترهای خود را با ترکیبی از سرکه و آب گرم تمیز می کنند.اما من توصیه می کنم از سرکه برای سطوح سنگی خود استفاده نکنید، زیرا اسیدی است و پرداخت سنگ را به مرور از بین می برد. سنگ های طبیعی مثل گرانیت بعد از نصب نیاز به بتونه کاری دارند، بنابراین از متخصصان این زمینه در مورد پاک کننده های مناسب برای این سطوح بپرسید. یکی از متخصصان که در زمینه ی کاشی و سرامیک تبحر دارد می گوید: بعد از بتونه کاری، تمیز کردن با آب گرم به صورت روزانه برای این سطوح سنگی کافی است.

لکه های سخت- بـسرای آثار لکه و چرک، از پاک کننده های محافظ سنگ باPH مناسب و

می دانیم که همه مادر و پدرها در یک آرزو مشترک هستند و آن هم مودب بودن بچه هاست. اما برای ای ادب شدن بچه ها چه مقدماتی لازم است و به چه نکته هایی باید دقت داشت؟ شرایط محیطی و رفتاری که منجر به مودب شدن بچه‌ها می شود، چیست؟

ادب آداب دارد

مودب بودن یعنی فهم حد و مرز خود، احترام به دیگران و داشتن یک برنامه و قانون برای تنظیم رفتار. توقع جدی ادب را از سن ۷ سالگی به بعد باید از بچه ها داشته باشید و قبل از آن با مودب بودن خود، علاقه مندکردن بچه ها به الگوهای مودب مثل حضرت ابوالفضل(ع) و سایر اهل بیت(ع) زمینه چینی کنید. بعضی از خانواده ها گاهی آنقدر به مودب بودن بچه های خود حساس می شوند که به وادی افراط و تفریط کشیده می شوند و نمی داند که فرزند آنها در چه شرایط سنی قرار دارد و چه اقتضائاتی دارد؟ شاید بچه ۸ ساله هنوز آداب مراسم ختم را نداند… اما به مرور زمان و با شیوه های تربیتی و رفتار شمامت که باید درک کند چه رفتاری مناسب کجاست.

این ادب مقدمه عاقل بودن بچه ها و تقوا پیدا کردن آنها در دوران بعد از کودکی است. اگر در ۷ سال اول زندگی بچه ها با آنها بازی و بچگی کرده باشید بالا وقت آن است که با نرمی و تئویق و ایجاد انگیزه کم کم برایشان قانون بگذارید. مودب بودن از همین فهم رعایت قانون شروع می شود.

بچه ها چطور مودب می شوند؟

فردی که مودب است و به دیگران احترام می گذارد، قبلا یاد گرفته است که به خود احترام

مشکلات بعد از ازدواج را بشناسید



خانواده ها در گوشه گوشه جهان باور نمی کنند که فرزند ازدواج کرده شان، خودش از حساب و کتاب زندگی اش به خوبی سر درمی آورد و بدون نظارت لحظه به لحظه می تواند از پس مشکلات حتی شکست ها برآید. اگر شما تصور می کنید اجرای بی چون و چرای حکم خانواده ها یعنی وفاداری به آنها، در اشتباهید! بعد از ازدواج شما باید در درجه اول به همسرتان و خانواده ای که می سازید وفادار باشید و حق ندارید نیازهای خانواده خودتان را به خاطر

نحوه برق انداختن انواع سنگ و سرامیک



آب استفاده کنید. حتما قبل از مصرف دسترواعمل مصرف را برای نسبت صحیح رقیق سازی بخوانید. هشدار: از شوینده های اسیدی و سفیدکننده برای این سطوح دوری کنید.

تمیز کردن سنگ صابون در دکوراسیون منزل

اگر سطحی صاف و بدون منفذ می خواهید، سنگ صابون بسیار مقاوم است و به دلیل ظاهر تیره اش لکه ها را نشان نمی دهد. این سنگ مورد علاقه کسانی است که آشپزی می کنند زیرا عایق بسیار خوبی برای گرما است. نگهداری از سنگ صابون آسان است: سطح را تنها با یک اسفنج یا پارچه ی نرم و چند قطره مایع ظرفشویی یا پاک کننده ی چندمنظوره و آب گرم تمیز کنید. توصیه می شود در اولین سال نصب هر دو هفته یک بار به سطح سنگ صابون روغن معدنی بمالید تا سنگ به صورت یکپارچه اکسیده (تیره) شود. بعد از آن این کار را هر

مقدمات تربیت صحیح فرزندان

بگذارد. می توانید علاوه بر احترام لفظی و عملی به بچه ها از شیوه های دیگری هم استفاده کنید:

- ۱- با روش نقاشی کردن شروع کنید و بعد از اینکه فرزندان نقاشی کشید یا هر نوع اثر هنری را خلق کرد به او بگویید که دوست دارد شما آن نقاشی را کجا بگذارید؟ چطور از آن مراقبت کنید؟ … مهم است که به حاصل تلاش او احترام بگذارید و به خودش هم یاد دهید که مراقب زحمات خودش باشد.
- ۲- در مورد بهترین و بدترین کارها که می تواند انجام بدهد، از او سؤال کنید.
- ۳- با هم چند قانون ساده برای آنکه رابطه تان خلق کرد به او بگویید که دوست دارد شما آن نقاشی را کجا بگذارید؟ چطور از آن مراقبت کنید؟ … مهم است که به حاصل تلاش او احترام بگذارید و به خودش هم یاد دهید که مراقب زحمات خودش باشد.
- ۴- در اوقات فراغت تان مهمانی بپذیرید یا مهمانی بروید، به خانه سالمندان سربریزید … تا بچه‌ها ادب عملی شما را یاد بگیرند.
- ۵- یکسـی از دلایل رفتار هر روزه خودتان مثل نماز، سلام کردن به دیگران و… را رعایت ادب بدانید و دلیل این کار را برای او توضیح دهید.

قلقلکهای مؤدبانه

به طور کلی برای مودب شدن بچه ها نه آزادی مطلق بدهید و نه دائم زور و بازاری داشته باشید. رعایت ادب را با دلیل خواستن همراه کنید تا ماندگار شود. یاد دادن مشورت خواهی و مشورت گرفتن از بچه ها، ادب عملی آنها را تقویت می کند. در برخورد

مشکلات ارتباطی

ارتباط برقرار کردن با همسر شاید الان برایتان خیلی راحت باشد اما وقتی زیر یک سقف بروید به هم اندازه که به هم نزدیک می شوید،تنش هایتان هم بیشتر می شود. اعتماد کردن، درک کردن، به تفاهم رسیدن و گذشت کردن شایع ترین مشکلات این دوران هستند که باید مدیریت شان کنید. فراموش نکنید همسرتان ذهن تان را نمی خواند و بی آن که با او در مورد احساس تان و مشکلاتتان صحبت کنید نمی تواند از آنها سر در بیاورد. پس بدون پیش داوری و قضاوت، با یکدیگر در مورد زندگی مشترک تان صحبت کنید. توقع نداشته باشید همسرتان تنها با رفتارهایی که از نظر شما نشانه تلقی می شوند به مشکلات بی برسد و برای حل کردنشان تلاش کند. هنوز آغاز زندگی مشترک شماست و شما باید به خود و همسرتان برای بهتر شدنشان یکدیگر زمان بدهید. آنچه در دل دارید را به صراحت اما با لحنی آرام بیان کنید و به جای دنبال مقصر گستن، نزدیک ترین راه منطقی برای خروج از بحران را پیدا کنید. اگر با هم برای حل کردن مشکلات صحبت می کنید پس باید به دنبال یک راه حل مشترک هم بگردید. راهی که هر دوی شما با همراهی یکدیگر برای خروج از بحران انتخاب کرده و می یابید.

تقسیم کار

یکی از چالش های بعد از عروسی نحوه تقسیم کار و حتی تقسیم درآمدها است. هر کس مسئولیتی دارد اما دلیل بر این نیست که الزاماً تمام کارهای منزل با زن است و مسئولیت آقایان بیرون از خانه. در ابتدای ازدواج سنگ هایتان را با هم وا کنید، وظایف را تقسیم کنید و به انجام آنها پایند باشید. یادتان باشد، زندگی مشترک بر مبنای اشتراک باقی می ماند، پس برای حفظ تامل و ثبات زندگی تان، به این اشتراک و همراهی احترام بگذارید.

نکات را برای نگهداری از آن در ذهن داشته باشید. پاک کردن لکه های اسیدی مثل لکه قهوه یا آیمیه از روی این سطوح کمی مشکل است و باید به محض اینکه لکه دار شده، پاک شود. ابتدا لکه را با یک پارچه یا اسفنج نرم پاک کنید و سپس باقیمانده آن را با آب شستشو دهید. اسفنج یا پارچه را با آب گرم بشویید و آن را کاملاً بجلائید و باقیمانده ی آب را از سطح پاک کنید، چون ممکن است به منافذ سنگ رسوب کند و یک لکه ی دائمی به وجود آورد. سپس سطح را کاملاً خشک کنید و اجازه ندهید با هوا خشک شود.

لکه های سخت: برای هر سطح سنگی از جنس مرمر، بـه محض اینکه لکه ایجاد شد، آن را پاک کنید. از متخصصان این زمینه درباره ی پاک کننده مخصوص سنگ مرمر سوال کنید.

هشدار: از شوینده های میوه ای، ساینده و سرکه خودداری کنید.

تمیز کردن سرامیک در دکوراسیون داخلی

قبل از تمیز کردن کاشی های سرامیکی، ذره‌های آشغال را با جاروب یا جارو برقی جمع آوری کنید. از یک برس سا موهای ریز نرم یا سر مخصوص جاروبرقی برای این کار استفاده کنید تا بر روی سطح سرامیکی خط نیفتد. بعد از این کار کف را با آب گرم تمیز کنید. برای لکه های سخت تر از محلول هایی با pH خنثی استفاده کنید. بسیاری از تولیدکننده‌های دوغاب و درزگیر، محلولهایی با pH خنثی دارند که به صورت ویژه برای سرامیک ساخته شده اند. بعد از پاک کردن، سطح را با آب گرم بشویید.

لکه های سخت- از یک زداینده برای زدودن لکه های سرسخت استفاده کنید. یک پد شستشوی نایلونی مرطوب شده با مایع ظرفشویی می تواند برای برطرف کردن لکه های دوغاب مورد استفاده قرار گیرد؛ برای جلوگیری از لکه، در سال دو بار درزگیر دوغاب به کار برید.

هشدار: شوینده های اسیدی و سفیدکننده که مفصلل های دوغاب را با گذشت زمان بی رنگ یا محو می کنند، به کار نبرید. هم چنین از صابون های روغنی و آمونیاک که دوغاب را زرد می کنند و سرکه که به آن آسیب می زند، اجتناب کنید.

فرزندان را مسخره نکنید

اگر با دهان پر صحبت کنید به احتمال زیاد دفعه بعد فرزندان نیز چنین می کنند. همچنین وقتی فرزندان با دهان پر صحبت می کنند ادای او را در نیابوید، بلکه به آرامی از او بخواهید که غذایش را قورت دهد. سپس صحبت کنید. برای فرزندان توضیح دهید که رعایت قوانین و آداب اجتماعی برای زندگی و بودن در کنار دیگران اهمیت دارد.

مراقب گفتار و رفتار خود باشید

کودکان با تقلید از شما زبان و ادب را یاد می گیرند. وقتی آنها ببینند والدینشان در مورد آنها و دیگران بسیار مودبانه صحبت می کنند، در گفتار خود کلماتی مانند «سلام، لطفا، متشکرم …» دارند و همیشه تمیز و مرتب هستند آنها نیز سعی می کنند همین طور باشند. به تلفن از «سلام» و «خداحافظی» شروع کنید. در مرحله بعد به کودک یاد بدهید که بگوید «لطفا کمی صبر کنید تا پدرم را صدا کنم». و در نهایت از او بخواهید پیغام طرف مقابل را به شما برساند.

تشکر کنید

شما می توانید در مورد چنین رفتارهایی با فرزندان صحبت کنید. برای مثال به وی بگویید «مریم برای پدربزگش گل برد.» یا «ادب حکم می کند که من از او تشکر کنم.»
تشویق را فراموش نکنید
وقتی فرزندان کار خوبی انجام می دهد او را تحسین کنید و این کار را با گفتن جمله ای به او نشان دهید. برای مثال بگویید «من متوجه شدم که برای بازی کردن در حیاط از آقای باغبان تشکر کردی. این کار بسیار مودبانه است.»

نوزاد شما هم مدام گریه می کند؟



مهم نیست که چقدر خوب از نوزادتان مراقبت می کنید، گریه یکی از واقعیت های زندگی اوست که آن را خواهید شنید. همیشه نمی توانید گریه او را قطع کنید، اما باید مطمئن شوید که کودک تا حد امکان راحت است؛ در این صورت به او کمک کرده اید که احساس امنیت کند. باید هر کاری که از دست تان بر می آید انجام دهید تا آرام شود و گریه نکند.

۱. اطمینان حاصل کنید که نیازهای ابتدایی و فیزیکی نوزادتان رفع شده است. غذایش را خورده است، پوشکش خشک و تمیز است و لباس هایش باعث ناراحتی او نمی شود.

۲. نوزادتان را لمس کنید تا مطمئن شوید که بیش از حد گرم یا سردش نیست، یعنی به پیشانی اش دست بزنید و ببینید تب نداشته باشد یا اینکه به شکمش دست بزنید یا چک کنید که او را بیش از حد یا کم در قنداق نپیچیده باشید.

۳. کودک تان را در قنداق بپیچید. هنگامی که کودک تان در رحم مادر بود، جایش گرم و نرم بود. قنداق کردن نوزاد باعث می شود که –حتی وسط گریه– همان حس به او دست بدهد و آرام شود. برای بی خطر بودن قنداق مطمئن شوید که پاهای نوزاد بیش از حد محدود نشده باشد و او را به پشت بخوابانید نه روی شکم یا به پهلو.

۴. نوزادتان را بلند کنید. نوزادان به طور طبیعی دوست دارند که آنها را بغل کنید. گذاشتن نوزاد در آغوشی هم می تواند به آرام کردن گریه اش کمک کند.

۵. برای کودکان کمی نویز سفید (نویز سفید به ترکیبی از صداهایی با فرکانس‌های مختلف که به صورت همزمان به گوش ما برسند گفته می‌شود) ایجاد کنید. این حالت هم برای او یاد آور رحم مادر است که در آن خون مادر پیوسته و با صدای بلند پمپاژ می شد. می توانید از یک دستگاه تولید کننده نویز سفید استفاده کنید یا اینکه از جارو برقی یا دهان خود استفاده کنید و با صدای بلند بگویید: «هیس!»

۶. چیزی برای مکیدن به نوزادتان بدهید. بچه ها با میل به مکیدن به دنیا می آیند و حتی نوزادان کوچک هم می توانند با مکیدن پستانک یا انگشت شست والدین شان آرام شوند.

۷. به آرامی شکم نوزاد را فشار دهید. اغلب نوزادان به دلیل دل درد –ناشی از گاز یا هضم نشدن درست غذا– گریه می کنند. شکم کودک را کمی فشار دهید یا او را روی شانه یا زانویتان قرار دهید یا اینکه او را به پشت بخوابانید و به آرامی با یکی یا هر دو پایش حرکت «دوچرخه» انجام دهید.

نکات و هشدارها

اگر انگشتان دست یا پای نوزاد سرد بود فکر نکنید سردش است. سیستم گردش خون کودک هنوز کامل نشده و طبیعی است که بعضی قسمت های بدنش از قسمت های دیگر سردتر باشد.

اگر همه این راه ها به شکست انجامید، می توانید نوزادتان را بیرون ببرد تا مناظر بیرون را ببیند یا اینکه کودکان را برای سواری روی صندلی ماشین (کارسیت) قرار دهید یا او را در کالسکه بگذارید.

مشکلات گفتاری رایج در کودکان پیش دبستانی



شما به عنوان والدین کودک با توجه به برخی نکات ساده می‌توانید تشخیص دهید که آیا کودک‌تان دچار مشکلاتی در زمینه صحبت کردن هست یا نه؟ به طور کلی هر کودک تا سه سالگی باید بتواند از ۳۰۰ تا ۵۰۰ کلمه استفاده کند.

البته کودکانی که به سن پیش دبستانی می‌رسند ممکن است درخصوص کلماتی که می‌شناسند و به آن تسلط دارند تفاوت‌هایی با یکدیگر داشته باشند. چنین کودکی باید بتواند که جملاتی متشکل از ۴ تا ۸ کلمه را به زبان آورده و تا حد زیادی از والدین خود نیز تقلید کند. کودک باید قادر باشد که داستان‌های ساده‌ای را تعریف کرده و در عین حال چیزی را بیان کند که در دل آن موضوعی خاص و محوری وجود داشته باشد. گذشته‌ از همه این موارد، کودک باید توانایی صحبت کردن آن هم با بیانی ساده و راحت را با سایر کودکان و بزرگسالان داشته باشد.

کودکی که در سن پیش دبستانی قرار دارد باید در سطحی از روانی صحبت کند که حتی افراد بزرگسال گریبه که تاکنون او را ندیده و به میزان تسلط او به استفاده از کلمات مختلف آشنایی ندارند نیز بتوانند آنچه را که به زبان می‌آورد به راحتی درک کنند. البته طبیعی است که کودک همچنان برخی کلمات و عبارتها را به درستی تلفظ نکند.

نوک زبانی صحبت کردن

برخی کودکان که در سن پیش دبستانی قرار دارند ممکن است گرفتار سطحی از عارضه «نوک‌زبانی صحبت کردن» شوند. اما چندان جای نگرانی نیست، زیرا اکثر کودکانی که دچار این مشکل هستند با رسیدن به ۷ سالگی، به طرز چشمگیری بهتر شده و تقریباً آثاری از نوک زبانی صحبت کردن در آنها دیده نمی‌شود.

تلفظ نادرست

کودکی که در سن سه سالگی قرار دارد ممکن است که همچنان در بیان برخی صداهای هم‌آهنگ دچار مشکل شود. توصیه ما این است که نباید نگرانی به خود راه دهید. معمولاً بیان این دسته از صداهای شبیه به هم برای کودکی که در چنین سن و سالی قرار دارد تاحدودی مشکل‌آفرین است که البته به مرور زمان برطرف می‌شود. اما اگر کودکی که از مرز ۵ سالگی عبور کرده و همچنان دچار مشکلاتی از زبان است، باید خانواده نسبت به پیشرفت او هوشیار بوده و با مشاور صحبت کنند.

لکنت زبان

لکنت داشتن در حین صحبت کردن بخش طبیعی از فرآیند رشد هر کودکی است که البته در برخی از کودکان در سنین بالاتر نیز ادامه پیدا می‌کند. یادتان باشد کودک پیش دبستانی شما در میانه جهش بزرگ مهارت زبانی است. بنابراین به طور طبیعی ممکن است مشکلاتی در تبدیل آنچه که در ذهنش می‌گذرد به کلمات داشته باشد. در برخی موارد کودک از آنچه قرار است به زبان آورده و به شما به‌عنوان والدینش بیان کند، آنچه‌تان هیجان زده، ناراحت، مضطرب و خسته می‌شود که گاه از ادامه این کار منصرف خواهید شد. اگر متوجه چنین حالاتی در وی شده و حتی حالات پیشرفته‌تر دیگری نظیر چشمک زدن را مشاهده کردید با پزشک مشورت کنید.

نامفهوم و سریع صحبت کردن

برای کودکانی که هنوز به مرز سه سالگی نرسیده‌اند حرف زدن با بیانی مقطع و غیرروان اتفاقی طبیعی است، اما به تدریج و با رسیدن کودک به سن ۳ و ۴ سالگی رویه تغییر کرده و همزمان که تکررات کودک وارد بیان او هم می‌شود جملاتی که بر زبان می‌آورد نیز کامل‌تر و روان‌تر می‌شود.