

چگونه از کابوس دیدن کودکان پیشگیری کنیم؟



اطلاعات جدید در حافظه است.

آیا والدین باید این کابوس ها را جدی بگیرند؟

کودکان اغلب از ۳ سالگی درگیر کابوس های شبانه می شوند و این کابوس ها در سنین ۶–۴ سالگی به اوج خود می رسد و البته کودکانی که در شرایط اضطراب آور، ترسناک و نگران کننده قرار دارند، بیشتر در معرض دیدن کابوس های شبانه هستند.

البته می توان گفت کابوس دیدن جزو مراحل رشد کودک و طبیعی است. کودک آن ۴ تا ۶ ساله اغلب در کابوس های خود حیوانات یا موجودات عجیب و غریبی را در خواب می بینند که گاهی دنبالشان می کنند. والدین باید با آگاهی کامل نسبت به اتفاقی که برای کودک افتاده با او برخورد کنند و او را مطمئن کنند که فقط کابوس دیده و واقعیت ندارد و او را آرام کنند و تا حد امکان از چراغ خواب در اتاقش استفاده کنند تا هنگام بیدار شدن با تاریکی مواجه نشود.

اغلب کودکان از کابوسی که دیده اند چیزی به‌خاطر نمی آورند اما اگر راجع به آن صحبت کردند، بهتر است والدین با دقت به حرف آنها گوش دهند و آن را جدی بگیرند. توجه کنید که مسخره کردن و دست کم گرفتن ترس و وحشت کودک مشکلی را حل نمی کند. هرگز نباید به او گفت که تو نباید از این چیزها بترسی یا اینکه چرا ترسیدی؟

بهتر است پس از شنیدن خواب به او بگوئیم طبیعی است که آدم در خواب از موجودات عجیب و غریب بترسد اما مهم این است که چیزی که دیده خواب بوده و گذراست و دیگر تکرار نمی‌شود. از آنجا که بچه‌ها مرز بین واقعیت و

بیشتر افراد مجرد، تصور می کنند که ازدواج و قبول تمهه، آسایش و آرامش آنان را سلب می کند و در واقع آن طور که می خواهند نمی‌توانند زندگی کنند و در نتیجه پیمان بستن، تمهه دادن و الزام برای باقی ماندن در کنار یک نفر تا آخر عمر را دست کشیدن از تمام آزادی های فردی می دانند. ازدواج یک قرارداد بین زن و مرد است برای شروع یک زندگی مشترک. این قرارداد را می‌توانیم تمهه هم نام گذاری کنیم. تمهه، پایه اصلی و اساس ازدواج محسوب می‌شود. اگر بخواهیم در مورد چیسستی آن صحبت کنیم، می‌توانیم آن را به عنوان یک سری چارچوب، تکلیف و قانون در نظر بگیریم.

حداقل و اولین سطح تمهه همان تکالیف و وظایفی است که در عقدنامه ازدواج آمده است. زن و مرد آن را امضا و پایبندی خودشان را به آن اعلام می کنند. اما سطح بالاتر تمهه، تکالیف نانوشته ای است که با توجه به میزان رشد و تکامل افراد، در زندگی مشترک بروز می یابد، زن و شوهر در این سطح وظایفی را برای خودشان فرض و واجب می دانند. بگذارید با یک مثال برایتان این موضوع را شرح بدهم. نماز و روزه بر هر مسلمانی تکلیف است، حالا زن یا مرد مسلمانی به سبب رشد معنوی، نماز شب را هم بر خودش واجب می داند. همین تکالیف نانوخته به زندگی معنای زیبایی می دهد.

ترس از تمهه، ترس از مسئولیت است، ترس از آینده و ناپایداس، ترس از تکالیفی است که فرد پس از ازدواج، آن ها را بر دوش می گیرد، افرادی که آمادگی پاسخ گویی و مسئولیت پذیری ندارند،

سید بهنام‌الدین جامعی، روانپزشک و متخصص علوم اعصاب با بیان این که اکثر اختلافات و مشکلات زناشویی قابل پیش‌بینی و پیشگیری است گفت: با دقت و تشخیص به‌ موقع بروز مشکلات در روابط زناشویی می‌توان از حد شدن این گونه مشکلات جلوگیری کرد.

وی ادامه داد: اختلال در حضور فیزیکی، رفتارهای غیرعادی، ابراز بیش از حد بی‌حوصلگی و خستگی و عدم دوق و توجه کافی به همسر و زندگی مشترک از جمله علائمی است که

در بچه

کودک در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی

کودک در ۱۸ تا ۲۴ ماهگی

کودک در ۲۴ تا ۳۰ ماهگی

کودک در ۳۰ تا ۳۶ ماهگی

کودک در ۳۶ تا ۴۲ ماهگی

کودک در ۴۲ تا ۴۸ ماهگی

کودک در ۴۸ تا ۵۴ ماهگی

کودک در ۵۴ تا ۶۰ ماهگی

کودک در ۶۰ تا ۶۶ ماهگی

کودک در ۶۶ تا ۷۲ ماهگی

کودک در ۷۲ تا ۷۸ ماهگی

کودک در ۷۸ تا ۸۴ ماهگی

کودک در ۸۴ تا ۹۰ ماهگی

کودک در ۹۰ تا ۹۶ ماهگی

کودک در ۹۶ تا ۱۰۲ ماهگی

کودک در ۱۰۲ تا ۱۰۸ ماهگی

کودک در ۱۰۸ تا ۱۱۴ ماهگی

کودک در ۱۱۴ تا ۱۲۰ ماهگی

کودک در ۱۲۰ تا ۱۲۶ ماهگی

کودک در ۱۲۶ تا ۱۳۲ ماهگی

کودک در ۱۳۲ تا ۱۳۸ ماهگی

کودک در ۱۳۸ تا ۱۴۴ ماهگی

کودک در ۱۴۴ تا ۱۵۰ ماهگی

کودک در ۱۵۰ تا ۱۵۶ ماهگی

کودک در ۱۵۶ تا ۱۶۲ ماهگی

کودک در ۱۶۲ تا ۱۶۸ ماهگی

کودک در ۱۶۸ تا ۱۷۴ ماهگی

کودک در ۱۷۴ تا ۱۸۰ ماهگی

کودک در ۱۸۰ تا ۱۸۶ ماهگی

کودک در ۱۸۶ تا ۱۹۲ ماهگی

کودک در ۱۹۲ تا ۱۹۸ ماهگی

کودک در ۱۹۸ تا ۲۰۴ ماهگی

کودک در ۲۰۴ تا ۲۱۰ ماهگی

کودک در ۲۱۰ تا ۲۱۶ ماهگی

کودک در ۲۱۶ تا ۲۲۲ ماهگی

کودک در ۲۲۲ تا ۲۲۸ ماهگی

کودک در ۲۲۸ تا ۲۳۴ ماهگی

کودک در ۲۳۴ تا ۲۴۰ ماهگی

کودک در ۲۴۰ تا ۲۴۶ ماهگی

کودک در ۲۴۶ تا ۲۵۲ ماهگی

کودک در ۲۵۲ تا ۲۵۸ ماهگی

کودک در ۲۵۸ تا ۲۶۴ ماهگی

کودک در ۲۶۴ تا ۲۷۰ ماهگی

کودک در ۲۷۰ تا ۲۷۶ ماهگی

کودک در ۲۷۶ تا ۲۸۲ ماهگی

کودک در ۲۸۲ تا ۲۸۸ ماهگی

کودک در ۲۸۸ تا ۲۹۴ ماهگی

کودک در ۲۹۴ تا ۳۰۰ ماهگی

۱۰

چگونگی کنار آمدن با همسر کم حرف

سید بهنام‌الدین جامعی، متخصص علوم اعصاب در رابطه با چگونگی کنار آمدن با همسر کم حرف

گفت: کنار آمدن با همسر کم حرف بسیار سخت و مشکل است و در اکثر موارد این کم حرفی نشان‌دهنده مشکلاتی در فرد است.

وی در ادامه افزود: با توجه به این که کم حرفی نشان دهنده مشکلات روحی و حتی جسمی در فرد می‌تواند باشد، باید به دنبال علت اصلی آن بود و آن را ریشه‌یابی کرد.

دکتر جامعی در بیان عوامل احتمالی بروز این عارضه در افراد گفت: عمده علت کم خونی در افراد با مشکلات روحی به خصوص افسردگی مرتبط است البته در برخی موارد بیماری‌های جسمی همچون

تومورهای عصبی نیز می‌تواند باعث کم حرف شدن افراد شود.

این متخصص علوم اعصاب در پایان خاطر‌نشان کرد: کم حرفی حتی می‌تواند نوعی اعلام اعتراض و یا به گونه‌ای هشدار و علامتی غیر کلامی برای نشان دادن نیاز به کمک باشد که در تمامی موارد ذکر شده ریشه‌یابی و در صورت نیاز مراجعه به روانپزشک از الزامات است.

بوی غذای درون خانه را چگونه از بین ببریم؟

از بین بردن بوی بد سوختگی غذا و سرخ کردن مواد غذایی مانند سیر و پیاز شاید مشکل بسیاری از خانم های خانه دار باشد. شما به راحتی باترفندهای زیر می توانید بوی بد فضای خانه تان را از بین ببرید. ممکن است بوی ناخوشایند از غذایی سوخته بلند شده یا حاصل انجام مراحل آماده سازی پخت غذایی لذیذ باشد؛ مانند درست کردن پیازداغ، سیرداغ یا سرخ کردن انواع و اقسام سبزیجات و مرغ و ماهی که همه این ها فضای خانه را با بویی ناخوشایند پر می کند. معمولاً اولین عکس العمل ها در چنین شرایطی روشن کردن هواکش ها و بازکردن کلبه راه های خروجی شامل در و پنجره های خانه است و باتوجه به این که این روزها هوا سرد است، بازکردن در و پنجره اگرچه به خروج بو با سرعت بیشتری منجر می شود ولی باعث هدر رفتن درصد زیادی از گرمای موجود در خانه نیز می شود که این کار به لحاظ صرفه جویی در انرژی مناسب نیست؛ بنابراین باید به فکر چاره ای بهتر بود.

برای این منظور با توجه به نوع بوی پراکنده شده در محیط، راه های متعددی وجود دارد؛ فقط کافی است آن ها را امتحان کنید:

• در یک نعلبکی کمی ادکلن خوشبو بریزید و یک حبه قند چهار گوش در آن بیندازید ، طوری که ادکلن را خوب جذب کند و قند خیس شود ، سپس قند را آتش زنید و وقتی ادکلن تمام شد قند را خاموش کنید با این تدبیر فضای خانه بسیار معطر خواهد شد .

• اگر می خواهید سبزی یا موادی سرخ کنید که مطمئن هستید اعضای خانواده از بوی حاصل از آن ناراحت می شوند، پیش از شروع کار، ابتدا هواکش های داخل آشپزخانه را روشن کنید سپس مقداری سرکه سفید را در کاسه ای بریزید و آن را کنار اجاق گاز روشن قرار دهید؛ بوی حاصل از سرکه سفید، باقیمانده بوی حاصل از سرخ کردن آن مواد در در محیط خنثی می کند .

• هر چقدر هم که غذا خوشمزه باشد، بوی سوختن آن بسیار بد و ناخوشایند است. پس اگر حواستان پرت شد و غذایاتان سوخت و بوی آن تمام خانه را در بر گرفت، ناراحت نشوید ابتدا اگر هواکش روشن نیست، روشنش کنید. سپس قابلمه ای حاوی آب را روی شعله اجاق گاز قرار داده و چند کبه لیموترش در آن بیندازید و بگذارید بخار حاصل از جوشیدن لیموترش در آب، بوی سوختگی موجود در خانه را از بین ببرد .

• کاسه ای حاوی آب را روی شعله اجاق گاز قرار دهید و تعدادی چوب دارچین یا کمی از پودر آن را در آب بریزید و بگذارید روی شعله ملایم اجاق گاز تا کم کم به جوش آید. عطر دارچین فضا را معطر کرده و بوی حاصل از سرخ کردنی و حتی سوختگی را از بین خواهد برد .

• اگر حواس پرتی کار دست تان داده و غذا به قدری سوخته که بوی حاصل از آن با هیچ یک از راهکارهای فوق خنثی شدنی نیست، دیگر مجبور هستیید پنجره ها را باز کنید ولی برای این که این بو هرچه سریع تر از طریق پنجره آشپزخانه خارج شده و به دیگر قسمت های خانه انتقال پیدا نکند، پارچه و حوله مخصوص آشپزخانه را نمدار کرده و برای چند دقیقه آن را تکان دهید .

• بسوی حاصل از پخت و پز غذا را با ریختن مقداری جعفری در تابه ای کوچک و قراردادن آن روی شعله اجاق گاز از بین ببرید. حرارت دادن جعفری برای مدت ۵ دقیقه، نه تنها بوی نامطبوع موجود را از بین می برد بلکه فضا را عطرآگین می کند .

قبل از ازدواج خودتان را بشناسید

هر انسانی در مراحل مختلف زندگی اش باید تصمیماتی را بگیرد. یکی از مهم ترین این تصمیمات انتخاب همسر است. ازدواج کردن و انتخاب همسر، امروزه اکثرا، به صورت آگاهانه انجام می گیرد. دو جوان آگاهانه تصمیم می گیرند که در کنار هم با یکدیگر زندگی کنند. لازمه یک انتخاب صحیح در ازدواج بر فردی، رسیدن به خودآگاهی است. خودآگاهی، خودشناسی مهم ترین مهارت زندگی است. هر انسانی برای موفق شدن در کارهای روزانه، باید برای خود اهدافی را مشخص کند. مسلما برای

ازدواج نیز به همین صورت است.

اهداف صحیح ازدواج عبارتند از:

۱ – رسیدن به آرامش و داشتن یک منبع آرامبخش و دلآرام

۲ – تامین نیازهای فیزیولوژیک و تولید نسل

۳ – رسیدن به کمال و پیشرفت در زندگی، خودشناسی و از بین بردن ویژگی های منفی شخصیتی

۴ – تامین نیازهای روانی– اجتماعی، احساس ارزشمندی، تعلق پذیری، تحسین و تشویق

اگر افراد برای ازدواج خود هدف صحیح نداشته باشند و انتخاب صحیح نکنند،منجر به ایجاد طلاق عاطفی و فاصله گرفتن زوج ها از یکدیگر می شود و در نهایت طلاق و جدایی کامل ایجاد می شود که آن هم مشکلات و معضلات خاص خودش را برای فرد دارد.

معضلات طلاق عبارتند از:

۱ – تنها ماندن

۲ – مشکلات اجتماعی و دید منفی افراد جامعه به فرد

۳ – مشکلات مالی

۴ – وضعیت روانی نامتعادل و رسیدن به اضطراب، افسردگی و حتی وسواس

۵ – ازدواج مجدد و مشکلات مربوط به آن

دلایل درست و نادرست ازدواج کردن:

هر دختر و پسری حتما باید قبل از ازدواج کردن، دلیل و علت آن را برای خود مشخص نمایند. اگر ازدواج کردن جوانان به دلایل زیر باشد، یعنی هدف صحیحی برای ازدواج خود تعیین کرده است.

۱ – همراهی و هم صحبتی

۲ – ابراز محبت و عشق و صمیمیت

۳ – داشتن شریک حمایت کننده

۴ – شریک جنسی

۵ – والد شدن

اما اگر ازدواج کردن جوانان تنها به دلایل زیر باشد، یعنی هدف صحیحی برای ازدواج خود تعیین نکرده است:

۱ – تضاد با والدین

۲ – مستقل شدن

۳ – التیام یک رابطه شکست خورده

۴ – فشار خانواده یا اجتماع

۵ – دلایل اقتصادی

۶ – تنهایی

۷ – احساس کمبود اعتماد به نفس

مهم ترین مهارت پیش از ازدواج چیست؟

لازمه یک انتخاب صحیح در حوزه ازدواج هر فردی، رسیدن به خودآگاهی است. خودآگاهی و خودشناسی مهم ترین مهارت زندگی است. در خودآگاهی افراد به شناخت درباره ویژگی های منفی و مثبت شخصیتی خود می رسند و سعی می کنند، نقاط مثبت را تقویت و نقاط منفی را کاملا از بین ببرند. در خودشناسی افراد به شناخت ملاک های ازدواج و انتظاراتشان از همسر آینده شان، می‌رسند. برای رسیدن به خودشناسی راه های متفاوتی وجود دارد. در زیر به دو راه مهم اشاره می شود.

تفکر درباره خود

به این صورت که افراد هر شب در ساعات پایانی شبانه روزه، به کارها، رفتارها و هیجاناتی که در طول روز با آنها مواجه شده اند، فکر کنند و به بررسی و تجزیه و تحلیل آنها بپردازند و درست و غلط رفتارها و هیجاناتشان را بررسی کنند و سعی نمایند برای آن دسته از عملکردهای نامطلوبشان بهترین رفتارها را انتخاب نمایند.

بازخورد اطرافیان

اگر افراد برای ازدواج خود هدف صحیح نداشته باشند و انتخاب صحیح نکنند، منجر به ایجاد طلاق عاطفی و فاصله گرفتن زوج ها از یکدیگر می شود و در نهایت طلاق و جدایی کامل ایجاد می شود.

پیشنهاد می شود از ۵ نفر از اطرافیان که شناخت کافی نسبت به شما دارند، بخواهید هر کدام ۵ ویژگی مثبت و ۵ ویژگی منفی شخصیتی شما را بگویند. این اطمینان را بدهید که نسبت به ویژگی هایی که مطرح می شود، هیچگونه جبهه گیری را نمی کنید. اگر ۱ ویژگی را حداقل ۳ نفر بیان کردند مطمئن باشید که آن ویژگی در شما وجود دارد. اگر ویژگی مثبت باشد باید سعی کنید آن را تقویت نمایید و اگر ویژگی منفی باشد باید سعی در رفع آن داشته باشید.