

تربیت فرزند بی پدر



یکی از مشکلاتی که مادران بیوه با آن مواجه می شوند، تربیت فرزندان بدون حضور پدر است، آن هم در بچوحه نصیحت ها و پیغام و پستام هایی که بزرگ و کوچک فامیل برای یادآوری مسائل تربیتی برای آنها دارند. **شش راه برای پیشگیری و مدیریت این قبیل کشمکش های تربیتی:**

وقتی شوهرتان را از دست دادید، فقط شما داغدار نشدید بلکه والدین او، خواهر و برادر او و دیگر اعضای فامیل هم داغی را بر دل متحمل شدند. در این موقعیت تنها چیزی که می توانست مرهمی بر دل داغدیده شما و بقیه باشد، وجود فرزندان بود. شما که حالا خودتان را تنها والد او می دیدید بیشتر از قبل احساس مسؤلیت می کردید و تصمیم گرفتید همانطور که شوهر مرحومتان هم می خواست او را قوی، مؤدب و موفق تربیت کنید. به همین دلیل روش هایی را برای تربیت او انتخاب کردید که هم دلسوزانه و مهربانانه باشند و هم دقیق و ثمربخش. در حین این که شما به این چیزها فکر می کردید، دیگران به خصوص خانواده همسران که نوه شان را یادگار فرزند فقیدشان می دانستند به چیزی متفاوت از شما فکر می کردند: «چطور می شود کاری کرد که آب در دل نوه سان تکان نخورد؟». البته نه اینکه آنها نتوانند او آدم موفق و مؤدبی بشود اما روش هایی که برای این هدف مشترک انتخاب کردند متفاوت از شما بود. درست از همین جا بود که کشمکش ها سر تربیت فرزند شما شروع شد. برای مدیریت این کشمکش های آزار دهنده ما برای شما چند راهکار سراغ داریم:

حمایت را از دخالت جدا کنید

همه انسان ها در مواجهه با تغییرات بزرگ در زندگی شان نیاز به حمایت دارند. شما هم برای اینکه بتوانید با وضعیت جدید سازگار بشوید نیاز به زمان و مقداری حمایت دارید. به همین دلیل بهتر است همه درهای ارتباطی را به روی خود و فرزندان نبندید. شما می توانید هم از دیگران حمایت بگیرید و هم زندگی مستقل تان را داشته باشید.

برای این اتفاق، لازم است به تفاوتی که بین حمایت و دخالت وجود دارد توجه کنید (در حمایت، مرزهای شخصی شما حفظ می شوند اما در دخالت این مرزها نقض می شوند). پس اگر حرف ها و رفتارهای دیگران حمایت گرانه هستند، با روی باز آنها را بپذیرید، به خصوص اگر این حمایت از سوی یکی از محارم مرد فرزندان مثل دای، عمو و... باشد. مثلاً اگر آنها مایل باشند که هر ماه یکی دو بار فرزند شما را به پارک، سینما و... ببرند، آن را رد نکنید. یادتان باشد که فرزند شما به حضور مطمئن یک مرد مهربان، دلسوز و قابل اعتماد در زندگی اش نیاز دارد.

دستان را در جیب خودتان بکنید

وابستگی اقتصادی همه جنبه های زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد، به خصوص تصمیمات شخصی شما را. اگر شما برای امرار معاش نیازمند

کمک دیگران هستید، به دنبال آن باید منتظر بایدها و نبایدهای آنها برای زندگی تان به طور کلی و به خصوص تربیت فرزندان هم باشید. خانم های زیادی با شرایط شما توانسته اند کسب و کار موفقیتی برای خودشان راه بیندازند و از لحاظ اقتصادی مستقل بشوند.

روابط تان را با دیگران تنظیم کنید

سعی کنید با فامیل و دوستان رفت و آمد داشته باشید و از افراط و تفریط در این زمینه جدا پرهیز کنید. برای رفت و آمد به خانه پدر و مادر خودتان و پدر و مادر شوهرتان و بقیه اعضای فامیل برنامه هفتگی یا ماهانه داشته باشید. به طور کلی با کسانی که رفتاری حمایتگرانه دارند بیشتر تعامل داشته باشید و با کسانی که رفتاری مداخله جویانه دارند کمتر. اما تا جایی که ممکن است رابطه تان را با کسی قطع نکنید.

مذاکره را امتحان کنید

گاهی اوقات دیگران به خاطر شرایطی که خودشان از لحاظ روانی و عاطفی دارند رفتارهایی می کنند که به گمان خودشان درست است ولی اگر نادرست بودن رفتارشان به آنها یادآوری بشود اشتباهشان را می پذیرند و رفتارشان را اصلاح می کنند.

ممکن است اگر شما هم با کسانی که در تربیت فرزندان مداخله می کنند صحبت کنید، تغییراتی در رفتارشان ایجاد کنند. البته برای مذاکره باید اصولی مانند احترام، همدلی، قدرشناسی و محبت را رعایت کنید.

با فرزندان رابطه خوبی داشته باشید

فوت پدر، به خصوص برای بچه های کوچک که مرگ را درک نمی کنند یک ضایعه بزرگ است. به همین دلیل ممکن است تغییراتی در رفتارهای آنها ببینید مثلاً این که بهانه گیر بشوند، بدخلقی کنند و... مراقب باشید که این رفتارهای او شما را عصبانی نکند. هر قدر رابطه شما با او بهتر و عمیق تر باشد، او بیشتر به حرف شما گوش خواهد کرد و این موجب می شود که کمتر بای دیگران به زندگی تان باز بشود.

با مدرسه او در ارتباط باشید

هر قدر شما بتوانید فرزندان را آرام تر نگه دارید، دیگران کمتر می توانند به خودشان اجازه دهند که در شیوه های تربیتی تان دخالت کنند. یکی از ابزارهای نظارت بر آرامش او، توجه به رفتارهای او در مدرسه و در میان همسالان است. شما با نظارت بر درس خواندن و روابط و برخوردهای فرزندان در مدرسه می توانید به زوایای بیشتری از افکار و احساسات او پی ببرید و اگر مسئله ای دیدید هر چه زودتر برای رفع آن اقدام کنید. ضمن اینکه توجه به پیشرفت تحصیلی او به پیشگیری از بدرفتاری های احتمالی بعدی فرزندان هم کمک می کند. وقتی دیگران ببینند که فرزند شما شاد، آرام و موفق است دیگر بعید است بهانه ای برای دخالت در شیوه های تربیتی شما داشته باشند.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۵/۱۰۹۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جواب جدول شماره ۹۵/۱۰۹۴

افقی:

- ۱- به محبوب ترین زن حرمسرا در عهد قاجار گفته می شد- بسترفرینی معنوی برای نهادینه کردن یک رفتار را گویند
- ۲- درخت زبان گنجشک- پدر- از سازهای ضربی و فلزی
- ۳- از سواحل قدیمی ایران در جنوب- بیک می آورد- خوک وحشی
- ۴- مخفف الی آخر- ثروتمند و برخوردار- فرزند- ناتنی نیست
- ۵- آسودگی- سوره ای قرآنی- برجستگی روی تایلر خودرو
- ۶- نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی- دمل چرکین
- ۷- ها- سرباز نیروی دریایی- از شهرهای عراق
- ۸- سلاح کاشتنی- از مصولات- چه وقت- علنی
- ۹- باید نیک باشد- فناپذیر نیست- قانون دینی را گویند
- ۱۰- قبیله مسلمانان- استانی در عراق- رایجه و بو
- ۱۱- ضمیر اشاره به دور- من و تو- خط کش مهندسی- دروازه دهان
- ۱۲- انجیر- نفرین- از قطعات دارای انعطاف- دوستدار رامین
- ۱۳- مستقیم- از جنس روی- کنایه از روشنی اندک
- ۱۴- پاداش- دو برابر- دولاب- مدفن شاه عبدالعظیم حسنی
- ۱۵- نگهبان ایستگاه های قطار- از آرایه های ادبی

عمودی:

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	ت	س	ب	ش	ی	خ	ش	س	ب	ش	ت	ا	۱
۲	ک	ر	و	س	ر	ا	ک	ش	ی	ک	ی	ک	ش	۲
۳	س	ا	د	ا	ر	س	ی	س	ا	ه	ن	ا	ر	۳
۴	ر	ا	ن	ن	ز	ی	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ر	۴
۵	ر	م	چ	م	ت	ی	ت	ی	ه	ل	ه	ت	ت	۵
۶	س	ا	ن	س	ن	ر	ر	ا	ت	ر	ا	ت	ر	۶
۷	س	و	ل	ه	د	ا	و	ر	ا	ر	ج	ا	ن	۷
۸	ی	ل	ی	ب	ر	ر	ر	ر	ک	پ	ی	م	ن	۸
۹	ک	ر	م	ا	ن	س	و	پ	ا	ب	س	ا	ب	۹
۱۰	ب	م	ل	ه	چ	م	ا	ر	خ	ی	ا	ن	۱۰	
۱۱	ا	س	ب	ت	س	و	س	ی	د	ر	و	ز	ر	۱۱
۱۲	ز	ی	ا	د	و	ا	ه	ی	د	ا	ن	و	ب	۱۲
۱۳	ا	ن	ر	د	ا	م	ا	د	ر	ی	ر	ا	۱۳	
۱۴	ن	ق	د	ی	ن	ک	ی	د	ق	ی	ا	ن	و	۱۴
۱۵	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	۱۵

- ۱- جیوه- همسر امپراتور
- ۲- جزء را در خود جای می دهد- اندوهناک- جد
- ۳- خر خط خطی- ناچیز و کم- اهل کنار آمدن نیست
- ۴- به عربی یعنی مال ما- رشته کوهی در آمریکای جنوبی- در برابر اخص- از رودهای ایران
- ۵- نیکویی آواز را گویند- از توابع فارس- پروردگار
- ۶- علامت- تکرار آن صدای خر است
- ۷- از بین رونده- مکان- از نشانه ها در زبان عربی
- ۸- گونه ای سود غیر شرعی- همیشگی-
- ۹- دشت و صحرا- ساز چوپان- فدراسیون جهانی کشتی را گویند
- ۱۰- از دانه های خوشبو- بیضی دو تا دارد- تکخال
- ۱۱- طعمی نجسب- قضاوت- صریح
- ۱۲- مظهر بی تحرکی- بزه- دورگردنی- تقوا
- ۱۳- پاداش و مزد- پوشنده حقیقت- فرش حصیری
- ۱۴- الفت- از گروه های تکفیری- سوره ای قرآنی
- ۱۵- سلاح ایتالیایی- سلاح مار- از شهرهای زیبای کوهستانی

سودوکو

جواب جدول شماره ۹۵/۵۵۶

3	4	7	9	6	2	1	8	5
6	1	5	4	7	8	9	2	3
8	9	2	5	1	3	7	4	6
9	6	8	3	5	7	2	1	4
4	7	3	2	8	1	5	6	9
5	2	1	6	4	9	3	7	8
7	5	9	8	2	6	4	3	1
2	8	4	1	3	5	6	9	7
1	3	6	7	9	4	8	5	2

جدول شماره ۹۵/۵۵۷

3	8	4		9	1		
			8	9	7	4	
9	7		5		8		
	4	6	9		8		
					3		
		8		6	5	2	
	5			8		7	4
	6	7	2	5			
8		3		4		5	2

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پرننگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می شود و نباید تکراری باشند.