توصیه‌هایی موثر برای افزایش مشارکت آقایان

تبیان: با تغییر الگوی زندگی و با توجه به اینکه بیشتر خانم‌ها در کشور ما شاغل هستند و معمولاً با اختلاف‌زمانی کمی از همسرشان به منزل می‌رسند لازم است تا هر دو نفر در انجام امور منزل مشارکت داشته باشند. در گذشته شاید همکاری مردها در کارهای خانه کمی کمرنگ‌تر بود ولی امروزه یکی از جدی‌ترین اموری است که آقایان باید در آن سهیم باشند.

در این راه شما به عنوان یک خانم باید از همسرتان بخواهید که در انجام کارهای خانه به شما کمک کند. برای این کار بهتر است در محیطی آرام و دوستانه، به صورت واضح و دقیق از همسرتان تقاضای کمک کنید. سعی کنید به دور از انتقاد و قضاوت از همسرتان کمک بخواهید و تلاش کنید که چند مسئولیت در خانه را به عهده‌ی وی بگذارید.

چند توصیه برای همراه کردن همسران در انجام کارهای خانه:

۱. تقسیم کار کنید

لیستی از کارهای خانه تهیه کنید و با نظر همسرتان تقسیم کار کنید.

برخلاف تصور عامه زنان که معتقدند مردان می‌توانند ببینند که چقدر پرمشغله هستیم، می‌توانند ذهن ما را بخوانند، نیازمندی ما را ببینند و... مردان قادر به هیچ‌یک از این کارها نیستند

۲. توانایی همسرتان را مدنظر قرار دهید

زمانی که تصمیم گرفتید کاری را با همسرتان تقسیم کنید مطمئن شوید که توانایی انجامش را داشته باشد. اگر همسرتان توانایی انجام کاری را نداشت مثلاً تمیز کردن نمای بیرونی ساختمان، از او بخواهید تا برای انجام آن کار از نظافتکاری که در این زمینه فعالیت می کند کمک بگیرد.

۳. آموزش دهید

ابتدا طریقه‌ی انجام کار را به همسرتان آموزش دهید و پس از یک بار نظارت بر نحوه‌ی انجام آن با خیال راحت مسئولیت انجامش را به عهده‌ی او بگذارید. اگر اصرار دارید که حتماً کاری مطابق با دستورالعمل شما انجام شود، بهتر است از شوهرتان تقاضای کمک نکنید و آن کار را خودتان انجام دهید نه اینکه مسئولیتی را بر عهده همسرتان بگذارید و بعد دائماً وی را تحت کنترل قرار دهید که مسئولیتش را چگونه انجام می‌دهد.

٤. غر نزنید

یکی از منزجرکننده‌ترین رفتارها از نظر مردها غرغر کردن خانم‌هاست. بنابراین اگر می‌خواهید همسرتان پابه‌پای شما همکاری کند، غرغرو نباشید.

۵. احترام به همسر فراموش نشود

همان‌طور که خانم‌ها علاقه دارند موردتوجه و علاقه شوهرشان باشند، مردان نیز به احترام همسرشان نیازمند هستند. همچنین همان‌طور که زنان انتظار دارند عشق و علاقه شوهرشان به آن‌ها بدون هیچ قید و شرطی باشد(صرف‌نظر از اینکه خانه‌داری یا آشپزی‌شان خوب باشد یا نه و یا صرف‌نظر از اینکه نسبت به زمان ازدواجشان تغییرات ظاهری زیادی کرده باشند)، مردان نیز خواهان احترام بی‌قید و شرط همسرشان هستند.

٦. توقع ذهن‌خوانی نداشته باشید

برخلاف تصور عامه زنان که معتقدند مردان می‌توانند ببینند که چقدر پرمشغله هستیم، می‌توانند ذهن ما را بخوانند، نیازمندی ما را ببینند و... مردان قادر به هیچ‌یک از این کارها نیستند. شما گرفتار یک شغل تمام‌وقت پرمشغله، کارهای خانوادگی و خانه‌داری و... هستید و به این ترتیب فشار و مسئولیت سنگینی را بر دوش خود احساس می‌کنید. در صورت وقوع چنین شرایطی بهتر است که محترمانه از شوهرتان بخواهید که کمکتان کند.

۷. موقعیت شناس باشید

همسر شما فشارها و سختی‌های مختلفی از طرف جامعه و محل کارش تحمل می‌کند. همواره مدافع و مشوق و طرفدار شوهرتان باشید. در این صورت بدون نیاز به کوچک‌ترین غرولند شوهرتان متحول می‌شد. وقتی شما از همسرتان به خاطر آنچه هست قدردانی می‌کنید او نیز برای خوشحالی شما از هیچ کاری پرهیز نخواهد کرد.

۸. صبوری کنید

اگر در رفتارهای همسرتان اشتباهی را مشاهده می‌کنید بلافاصله و با تندی و خشونت مسئله را به ایشان گوشزد نکنید بلکه در پایان شب و بعد از اتمام فعالیت‌های روزانه می‌توانید در یک محیط دوستانه نکات لازم را به شوهرتان تذکر دهید. از این طریق نه تنها در هنگام انجام مسئولیت‌ها به همسرتان غر نزده‌اید بلکه فرصت یک آموزش مناسب را به وی داده‌اید. برای شوهرتان این اقدام بسیار دوست‌داشتنی و شگفت‌آور خواهد بود و به این ترتیب ضمن آن که رفتار او را اصلاح کرده‌اید زمینه را برای آن که در کارهای آتی به شما بیشتر کمک کند، افزایش داده‌اید. در هنگام تذکر دادن، صحبت خود را با یادآوری کارها یا فعالیت‌هایی که به‌خوبی انجام داده است، شروع کنید و سپس در کمال احترام و مهربانی نکات اشتباه را گوشزد کنید.

چرا بعضی‌ها زود دلگیر می‌شوند؟

در انتها لازم است یادآوری شود مردها در بهترین حالت که در انجام کارهای خانه خیلی دقیق و کوشا هم باشند به حدی نمی‌رسند که خانم‌ها از آنها انتظار دارند. آن‌ها به دلیل روحیه کلی‌نگری که دارند قطعاً نمی‌توانند مانند خانم‌ها کارها را خیلی ریز و دقیق انجام دهند.

چگونه با گریه کودکان کلاس اولی برخورد کنیم؟

تبیان: با مدرسه رفتن تا حدودی مسیر زندگی کودکان تغییر پیدا می‌کند و آنها علاوه بر اینکه باید ساعاتی از روز را از والدین جدا شوند، در بازی کردن هم دچار محدودیت می‌شوند؛ کاهش وابستگی کودکان از والدین مسئله‌ای است که ما در مقالات قبل به آنها پرداخته‌ایم و فارغ از آن، در این مدت اندک تا شروع مدارس دانستن نکات کاهش اضطراب جدایی از والدین چندان کارایی ندارد اما نکته اساسی نحوه برخورد والدین با کودکان کلاس اولی است. در این مطلب دکتر نفیسه ریحانی روانشناس کودک در گفت و گو با تبیان به روش‌های برخورد با کودکان کلاس اولی و راهکارهای رفع اضطراب کوتاه‌مدت کودکان از مدرسه رفتن می‌پردازد:

قرار گرفتن هر فردی در موقعیت جدید می‌تواند برای آن فرد ایجاد اضطراب کند؛ طبیعی است که کودکان کلاس اولی به خصوص کودکانی که تجربه رفتن به پیش دبستانی را نداشتند در روز اول مدرسه احساس اضطراب و ترس از جدا شدن والدین داشته باشند. این ترس می‌تواند تا حدود یک هفته طبیعی باشد اما اگر اضطراب کودکان بیش از یک هفته طول بکشد تبدیل به اختلال اضطرابی می‌شود. در آن صورت لازم است والدین برای حل مشکل کودکشان از راهکارهای تخصصی استفاده کرده و بی‌تفاوت نباشند. در ادامه راهکارهایی برای رفع اضطراب کوتاه‌مدت کودکان از رفتن به مدرسه آمده است:

– قبل از وارد شدن کودک به مدرسه، او را به‌صورت کامل با محیط مدرسه از جمله درب مدرسه، کلاس‌ها، دفتر مدیر و معلم‌ها، محل قرارگیری سرویس رفت و برگشت، سرویس بهداشتی و آب‌خوری و... آشنا کنید.

– حتماً روز اول مدرسه خودتان کودک را به مدرسه ببرید و سر ساعت معینی به دنبالش بروید.

– ترس کودکتان از مدرسه رفتن را به هیچ عنوان با دیگران مقایسه نکنید و از این بابت او را سرزنش نکنید که ببین همکلاسی‌هایت از مدرسه نمی‌ترسند! زیرا این مسئله باعث حساسیت بیشتر کودک می‌شود.

– از تجربه‌های شیرین روز اول مدرسه خودتان یا دیگر فرزندانتان برای کودکتان تعریف کنید.

– روز اول مدرسه خداحافظی از کودک را کوتاه کرده و خودتان را کنترل کنید؛ مدام برنگیرید کودکتان را نگاه کنید و همراه با او اشک بریزید زیرا این‌ها باعث می‌شود که فرزندتان احساس کند که واقعاً قرار است اتفاق بدی بیفتد. سعی کنید روز اول مدرسه را خیلی عادی جلوه دهید و حتی اگر بچه گریه کرد او را به کادر مدرسه بسپارید.

–مهارت لباس پوشیدن، بستن بند کفش و آماده کردن کیف را از قبل با کودکتان تمرین کنید تا کودک بتواند به‌تنهایی از عهده این کارها بربیاید.

–حتما یک دفترچه تلفن از شماره مادر، پدر، محل کار والدین و...برای کودک آماده کنید که این اطمینان را به فرزند بدهید که در مواقع ضروری به‌سرعت می‌تواند با والدین ارتباط داشته باشد.

–روز اول فرزندتان را با ظاهری آراسته آماده کنید زیرا این مسئله باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس کودک می‌شود و احتمال اینکه بتواند روابط مؤثری برقرار کند، بیشتر است.

– در قالب بازی، نقش همکلاسی فرزندتان را اجرا کنید و با این روش، اصول برقراری ارتباط را به کودک یاد دهید که چگونه سر حرف را با همکلاسی‌اش باز کند، چگونه به دوستانش پیشنهاد دوستی دهد و چگونه در جمع وارد بازی‌ها شود، اگر دوستانش پرخاشگری کردند چه برخوردی داشته باشد.

– اغلب کودکان، به قوانین و مقررات مدرسه واقف نیستند و تهدید و ترساندن آنها می‌تواند مشکل‌آفرین باشد، پس هیچ‌وقت به فرزندتان نگویید: «اگه غذا نخوری به معلمت میگم!» زیرا این موارد باعث دل‌زدگی کودک از مدرسه و همچنین کاهش اعتمادبه‌نفس او می‌شود.

–کودک را برای انجام تکالیف و رفتن به مدرسه تشویق کنید. حواستان باشد که دادن وعده هدیه‌های گران‌قیمت بعد از طولانی‌مدت تشویق مناسبی نیست مثل‌اینکه به کودک وعده دهید آخر سال تحصیلی برایش دوچرخه می‌خرید؛ این نمی‌تواند تقویت‌کننده رفتارهای مثبت کودک باشد بلکه با دادن هدیه‌های کوچک به‌صورت هفتگی یا ماهانه زمینه تشویق و ایجاد علاقه به مدرسه رفتن را در کودک تقویت نمایید.

–تغییراتی را در محیط اتاق کودک ایجاد کنید. وسایل بازی را کمتر کرده و به‌جای آن میزتحریر و کتابخانه تهیه کنید؛ درواقع محیط را به گونه‌ای تغییر دهید که در اتاقش بیشتر از آنکه بخواهد بازی کند، انگیزه انجام تکالیف و مطالعه را داشته باشد.

دور کردن افکار اضطرابی از کودک

گاهی کودکان برای مدرسه رفتن دچار اختلال اضطرابی می‌شوند و مدام این سؤالات را از خود می‌پرسند که اگر با مدرسه رفتن گم بشوم چی؟ اگر دوست پیدا نکنم چی؟ اگر به خاطر درس‌ومشق نتوانم بازی کنم چی؟ این‌گونه افکار در کودکان شایع نیست و معمولاً کودکانی گرفتار این افکار می‌شوند که زمینه اضطرابی دارند؛ اما به‌طورکلی کاری که والدین می‌توانند انجام دهند این است که:

– مثال‌هایی از گذشته برای کودکشان عنوان کنند مثل‌اینکه از کودک بپرسند: «آیا شده تابه‌حال جایی باشی و مامان و بابا نیان دنبالت؟! یا اینکه شده رفته باشی پارک و گم‌شده باشی؟!» درواقع با پرسیدن این‌گونه سؤالات به کودک یادآوری کنند که این اتفاقات قبلاً نیفتاده و در آینده هم امکان اینکه این اتفاق بیفتد پایین است.

– والدین می‌توانند افکار جایگزین را به کودک آموزش دهند مثل‌اینکه: «اگر تعطیل شدی و دیدی مامان هنوز نیامده دنبالت، میتونی به این فکر کنی که ترافیک بوده.»

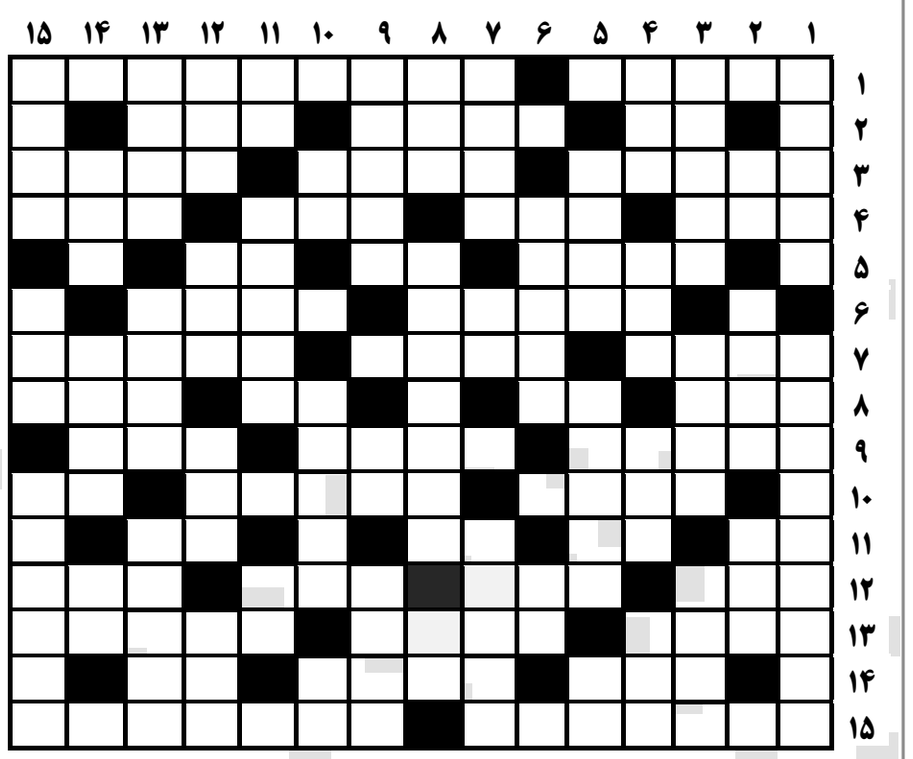
– معلم را از افکار منفی فرزندتان آگاه کنید و از معلم بخواهید که به کودکتان اطمینان خاطر بدهد که اگر مشکلی پیش بیاید مدرسه حتماً در جریان قرار می‌گیرد.

– قبل از اینکه کودک منزل را ترک کند، خط فکری برایش مشخص کنید مثل‌اینکه ظهر که آمدم دنبالت میاییم خانه، فلان غذایی که موردعلاقه‌ات است می‌پزم، باهم می‌خوریم، بعد استراحت می‌کنیم، عصر به پارک می‌رویم و...؛ از او بخواهید که به‌جای فکر کردن به افکار منفی به کارهای لذت بخشی که بعد از مدرسه قرار است انجام دهد فکر کند.

این مسائل می‌تواند تا یک ماه درروند مدرسه رفتن برای بچه‌ها طبیعی باشد اما اگر دیدید که بروز این رفتارها برای کودک ادامه‌دار شده است، حتماً باید به روانشناس کودک مراجعه شود.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۸/۱۸۶۴



افقی:

۱-وسیله‌ای برای اندازه‌گیری- پادشاه ناکام زند

۲-با افسوس همراه است- راغب- نافرخنده

۳-پلیس راهنمایی و رانندگی- از اوراق بهادار- نام ماشین صورت‌تراش آلمانی

٤-برادرخوانده جومونگ- شتر- زره ماهی- عریان

۵-به حرکت زمین در اثر بارندگی می‌گویند- قلب- فلج

٦-تساهل و کنار آمدن- خالص

۷-رود آلمانی- دهن- از دستگاه‌های موسیقی ایرانی

۸-هوای خارجی- مکمل شلوار- اسب ترکی- درختی بلند قد

۹-مرگ و نابودی- جمع درس- رود مصری

۱۰-از پادشاهان ساسانی- روستایی در نزدیکی سپیدان- ضربه با سر به توپ

۱۱-نیکی- خرس آسمانی- ضمیر اول شخص مفرد- قبول نیست

۱۲-چرک- از بین رفتن- به خاک سپردن مرده- رها

۱۳-واحد نظامی- شهرکی در غرب شیراز- پافشاری

۱٤-با عشوه همراه است- مجرای خون- گونه

۱۵-غاصب تاکسی- طلب خیر به وسیله تسبیح و قرآن

عمودی:

۱-وسیله‌ای برای بسته‌بندی- از راه‌های باستانی و تاریخی

۲-تکخال- خم و کج- سنگریزه

۳-از شهرهای پاکستان- ساز و برگ- پایدار

٤-ناگهانی- بی‌خطر- جگر- راهی که پس از تولد بسته می‌شود

۵-نوبت در مسابقات بوکس- نوشتن- طلا

٦-خبر خوش و امنیت‌بخش- پاسخ منفی عرب

۷-عبارتی عربی به معنای «نه بلکه»- سطح- فرش شده

۸-پرواز- آخرین راه علاج از نظر عرب‌ها- برابر

۹-از تنقلات غذایی- تعجب زنانه- جهان

۱۰-کوچکتر از تپه- گذشتگان- اطراف چاه می‌چینند

۱۱-کنایه از تنبل- تندرست- توان

۱۲-روز عرب- خانه- لوس- از شهرهای مهم در خراسان بزرگ قدیم

۱۳-گمنامی- از جنس آهک- ماندگاری بالایی دارد

۱٤-جراحت- شیدا- هنوز لال نشده

۱۵-پیروزی و یاری- مرکز استان البرز- اثری از جک لندن

جواب جدول شماره ۹۸/۱۸۶۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ا	و	و	د	■	ف	ر	ه	ن	گ	س	ر	ا	■
۲	ی	■	ق	ر	■	م	ی	ن	ی	■	ل	ا	غ	■	س
۳	ا	ب	ا	د	ه	■	ل	و	ا	ط	■	ر	ب	ا	ت
۴	ل	و	ح	■	م	ن	ا	■	ه	ب	ه	■	ت	ی	م
۵	ه	■	ت	ب	ا	ر	■	س	و	■	و	ر	■	ن	■
۶	■	ک	■	ک	ل	م	ا	ت	■	م	م	ا	ت	■	ش
۷	ک	ر	ا	ر	■	ا	م	ا	ن	■	ا	س	ا	م	ه
۸	ا	ی	ه	■	م	ل	■	ی	■	س	ن	■	ل	گ	د
۹	خ	م	ر	ی	ه	■	ک	ش	و	ر	■	خ	ش	ن	■
۱۰	س	■	م	ا	د	ه	■	ک	ا	و	ر	س	■	ا	ف
۱۱	ن	س	■	س	ی	■	س	ر	■	ا	■	ر	ک	■	ر
۱۲	ز	ی	ن	■	ه	و	ی	■	س	ن	ا	■	و	چ	د
۱۳	ر	ا	ی	ن	■	ل	م	ع	ه	■	م	ا	ن	ت	و
۱۴	م	■	م	ی	ز	■	ا	ر	ی	ن	■	ر	ی	■	س
۱۵	ن	ی	ا	و	ر	ا	ن	■	م	و	ل	د	ا	و	ی