

# پدر پسر شجاع شوید!

داشتن فرزندانی مستقل، کار آمد، با اعتماد به نفس و شجاع از خواسته‌های مشترک پدران و مادران است اما چگونه به این هدف چالش برانگیز دست یابیم؟



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت در مانگر



تربیت فرزند، یکی از مسائل مهم و مورد توجه والدین است. قبل از هر چیز باید این را بدانیم که کودک لوح سفیدی نیست که ما به عنوان والدین بتوانیم هر آن چه می‌خواهیم بر آن نقش بزنیم. هر کودک با ذخیره‌ای از ژن‌ها و خلق و خوی مخصوص خود به دنیا می‌آید و این باعث می‌شود هیچ گاه دو کودک مشابه هم نباشند. این وظیفه والدین است که توانمندی‌ها و ظرفیت‌های کودک خود را تشخیص دهند و فرزندشان را فقط با خودش مقایسه کنند نه با هیچ کودک دیگری. با این حال برای داشتن کودکی شجاع و مستقل، بدون وابستگی غیر ضروری به خانواده که بتواند از پس کارهای خود برآید، باید اعتماد به نفس او را تقویت کرد. در ادامه نکاتی در همین خصوص بیان می‌شود.

## به برادرم بگویم متوجه ارتباط پنهانی‌اش با یک دختر شده‌ایم یا نه؟



برادری ۲۸ ساله دارم که آخرین فرزند خانواده است. مدتی است با خنمی پنهانی در ارتباط است البته چیزی بروز نمی‌دهد. ما می‌ترسیم از این‌که از لحاظ عاطفی وابسته شده و راه برگشتی نداشته باشد. متوجه شدیم خیلی ارتباط صمیمانه‌ای با آن دختر دارد چون از لحاظ مالی هم او را حمایت می‌کند. شما بگویید به برادرم بگویم یا نه که ما متوجه شدیم؟



دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده



قبل از صحبت با برادرتان، دو نکته را درباره این روابط باید مدنظر قرار بدهید. دو

نکته‌ای که به شما کمک می‌کند بتوانید با آگاهی بیشتری با برادرتان مذاکره کنید و در صورت نیاز، تصمیم‌نهایی را بگیرید.

۱- فقدان شناخت درست و واقع‌بینانه:

معمولاً ادعای می‌شود این‌گونه روابط دوستی‌ها به انگیزه از دواج است ولی با کمی دقت فهمیده می‌شود که روح حاکم بر این گونه دوستی‌ها، عشق ورزی کور است نه

خردورزی و علاقه‌ای که در چنین شرایطی بین دختر و پسر شکل می‌گیرد، به زبان ساده آن‌ها را کور می‌کند. این در حالی است که تصمیم‌گیری درست درباره ازدواج با فرد خاص، تنها با تکیه بر عقلانیت و خردورزی ممکن خواهد شد. دوستی‌های قبیل از ازدواج، راه عقل را مسدود و چشم واقع بین انسان را کور می‌کند و اجازه نمی‌دهد یک تصمیم صحیح و پیراسته از اشتباه گرفته شود. این نوع انتخاب‌ها که در فضایی آکنده از احساسات و عواطف انجام می‌شود، به دلیل نبود شناخت عمیق، آینده‌زندگی مشترک را تیره‌وتار می‌سازد.

۲- استقبال نکردن از تشکیل خانواده:

همان‌طور که می‌دانید در بیشتر اوقات، این‌گونه روابط به انگیزه تفتن و سرگرمی شکل می‌گیرد ولی دیری نمی‌پاید که این عادی شده و به جدایی می‌کشد. حسن تنوع طلبی انسان از یک طرف و فقدان عامل

**بی‌قید و شرط عشق بورزید**

زمانی که کودک‌تان را صرف‌نظر از مشکلات، ضعف‌ها، اخلاق و توانمندی‌هایش ببینید، به‌او بیشترین کمک را کرده‌اید. اعتماد به نفس کودک در عشق بی‌قید و شرط شکوفایی‌شود، این‌که او را با وجود خطاها و اشتباهاتش دوست داشته باشید و کودک متوجه این احساس بشود. اجازه بدهید فرزندتان عشق شما را حس کند. او را در آغوش بگیرید، ببوسید و فراموش نکنید به‌او بگویید که چقدر دوستش دارید. هنگامی که مرتکب اشتباه یا خطایی می‌شود، مراقب باشید تذکرتان درباره رفتار اشتباهش باشد نه خود کودک. این مسئله کمک زیادی به افزایش اعتماد به نفس کودک‌تان خواهد کرد.

**الگوی مثبتی برایش باشید**

اگر مایلید فرزند ی شجاع و با اعتماد به نفس داشته باشید، قبل از هر چیز باید رفتار هایتان با اعتماد به نفس باشد. به یاد داشته باشید کودک‌تان از رفتارهای ما می‌آموزند نه گفتارهای ما. بنابراین در بسیاری از تصمیم‌های روزانه‌تان به خصوص آن‌هایی که در حضور فرزندتان گرفته می‌شود، به این موضوع توجه کنید.

**فعالانه به او گوش کنید**

زمان‌هایی را به گوش دادن به صحبت‌های فرزندتان اختصاص دهید. زمانی که نیاز دار تا با شما گفت‌وگو کند، به‌طور کامل به‌او گوش دهید. به کودک‌تان کمک کنید تا احساساتش را ببیند و برای‌شان نام بگذارد. با پذیرفتن بدون قضاوت احساساتش به احساسات او اعتبار ببخشید و نشان دهید برای چیزی که می‌خواهد بگوید ارزش قائل هستید. کودک‌نیاز دار داحساس کند افکار، احساسات، نظرات و خواسته‌هایش مهم هستند.

**به او اجازه اشتباه کردن بدهید**

کودکان نیز مانند بزرگسالان امکان دارد اشتباه بکنند. بخش مهمی از شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک‌ان به انتخاب‌های مستقل آنان بستگی دارد. حتی اگر این انتخاب‌ها درست و به‌جانباشند، مطمئن باشید بعد از چند بار، انتخاب‌هایش بهتر خواهد شد و تا زمانی که خطری جدی اورا تهدید نمی‌کند، بگذارید تا خودش عواقب تصمیم‌هایش را بچشد.

**محدودیت‌ها را به‌او آموزش دهید**

کودک‌تان را با دنیای واقعی آشنا کنید. در دنیای واقعی همه ما با محدودیت‌هایی در هر حوزه از زندگی‌مان سر و کار داریم. چند قانون منطقی و منصفانه برای کودک خود وضع کنید و در اجرای آن‌ها کوتاه نیایید و سختگیرانه پیگیر اجرایی‌شدن‌شان باشید. فرضاً اگر برای دوچرخه‌سواری قانون گذاشتن کلاه ایمنی را دارید، اجازه ندهید بدون کلاه دوچرخه‌سواری کند چون در دنیای واقعی احتمال آسیب‌دیدن وجود دارد. کودک وقتی در یاد که قوانین وضع شده محلی برای چانه‌زدن ندارد، احساس امنیت بیشتری می‌کند و به‌زودی خود را با آن‌ها وفق می‌دهد. نکته مهم این‌که بکوشید با ثبات، واضح و منصف باشید.

**بگذارید خطر کند**

به فرزندتان بیاموزد که حتی اگر به نتیجه دلخواهش نرسید، این‌که راه‌مورد علاقه‌ش را انتخاب کرده و برای رسیدن به آن تلاش کرده، ارزشمند است. به‌او بیاموزد افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند هم ممکن است اشتباه کنند و این هیچ اشکالی ندارد. به عبارتی بگذارید گاهی خطر کند و تصمیم‌های چالش برانگیز بگیرد.

**کمال‌گرا نباشید**

کمال‌گرایی یکی از بزرگ‌ترین موانع برای شروع هر کاری است. افراد کمال‌گرا آن قدر نگران نتیجه بی‌عیب و نقص هستند که تر جیح می‌دهند هیچ کاری نکنند تا مرتکب اشتباهی هم نشوند. برای این‌که فرزندتان را از آسیب کمال‌گرایی مصون بدارید، ابتدا باید خودتان کمال‌گرایی را کنار بگذارید و سپس مراقب باشید این تفکر، روی ارتباطاتان با کودک‌تاثیر نگذارد.

**به او حق انتخاب بدهید**

به فرزندتان بر حسب‌سنش حق انتخاب در امور مربوط به خودش را بدهید. فرضاً با گذاشتن چند گزینه اجازه دهید تا لباس‌هایش را خودش انتخاب کند. این‌که کودک شما گاهی خلاف سلیقه شما لباس بپوشد، خیلی بهتر از آن است که همواره مطابق میل شما باشد. همچنین اجازه بدهید او برای حل مشکلاتش تلاش کند. فرزندتان با حل مشکلاتش، اعتماد به نفسش تقویت می‌شود و به توانمندی‌هایش پی می‌برد بنابراین برای آسایش خودتان سعی نکنید همه کارها و مشکلاتش را خودتان حل کنید.

## استعدادی که تباه شد

پیام صادقیان که روزگاری یکی از استعدادهای بی‌نظیر فوتبال ایران بود حالا به دلیل حواشی عجیب‌اش در ۲۷ سالگی ناچار به ترک فوتبال است

سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار



بنا به قوانین فوتبال هیچ بازیکن شاغلی در لیگ‌های رسمی، حق راه‌اندازی سایت شرط‌بندی فوتبال را ندارد؛ اما پیام صادقیان بازیکن با استعداد و سابق پرسپولیس و ذوب‌آهن، رسماً اعلام کرد سایتی را راه‌اندازی کرده و این کار به معنای خدا حافظی او از فوتبال حرفه‌ای آن هم در سن ۲۷ سالگی است. سنی که خیلی از بازیکنان مثل سید جلال حسینی تازه در آن دیده شدند و به تیم ملی رسیدند اما جوان با استعدادی که با دریل‌هایش لقب «نیمار» پرسپولیس را گرفته بود و از هواداران دلبری می‌کرد، در این سن دور فوتبال را خط کشیده تا بتواند در مسیری عجیب کسب در آمد کند.

سوای قوانین فوتبال، جایگاه شرط‌بندی و چنین رفتارهایی در فرهنگ و شرع ما مشخص است. از پیامدهایش باخبریم که بیکاری و مشکلات فراوان باعث شده جوانان زیادی که دوست دارند یک شبه پولدار شوند با تبلیغات این

سایت‌ها به خصوص در اینستاگرام اغوا می‌شوند و سرمایه‌های اندک‌شان را هم از دست می‌دهند. فرهنگ کار و تلاش و امید به حل‌گام به گام مشکلات، مواردی است که قربانی این سایت‌های پر زرق و برق می‌شود. اما تا امروز هر چه بود این نوع سایت‌ها در خارج از کشور و توسط آدم‌های معلوم الحالی اداره می‌شد که خط و ربط‌شان مشخص است. آقا زاده‌ای که صفحه پر مخاطبی هم دارد، یکی از آن‌هاست، فرزند سفیر سابق که با نمایش زندگی لوکس خود در اینستاگرام سعی می‌کند سرمایه‌های کم جوانان را در سایتش جذب کند اما آن آدم با آن رفتارها کجا و

بکشد و راحت تباه می‌شود.

**قرار و مدار**

**روز صحبت درباره آرزوها**

امروز از آرزوهای ریز و درشت با پندت از دوستکات حرف بزن و بهشتون فکر کن و متی تصور بشون کن که داری بشون... فدا

رو چه دیدی، شاید با تلاش و کمی فوش شانس فیل زود بهشتون (سیدی.

تصویر ساز ندا طاهری

## نگهداری اصولی از کاغذ دیواری!

بانوان

کاغذ دیواری یکی از محبوب‌ترین‌ها در دکوراسیون داخلی هر خانه‌ای از نظر خانم‌ها محسوب می‌شود و با توجه به قیمت بالا و سختی تعویض آن، بهتر است روش‌های نگهداری و ترمیمش را یاد بگیرید. کاغذ دیواری انواع زیادی از نظر طرح و جنس دارد که بهترین آن کاغذ دیواری قابل شست و شوست، یعنی کاغذی که با حوله نم‌دار و بدون فشار به راحتی تمیز می‌شود اما اگر کاغذ خانه شما از نوع معمولی و ارزان قیمت است باید روش‌های دیگری را برای تمیز کردن آن به کار ببندید که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

❖ **پاک کردن نقاشی کودک:** ظرفی از مخلوط آب و مایع ظرف‌شویی آماده کنید، ابری کاملاً تمیز را در آن فرو کنید و آب آن را بگیرید. ابر را به آرامی و بدون فشار روی کاغذ دیواری بکشید تا لکه خود کار پاک‌شود. سپس بلافاصله با دستمالی نرم و تمیز خشک کنید. سرعت کارتان را بالا ببرید زیرا خیلی‌سنباید زیاد روی کاغذ دیواری بماند.

❖ **پاک کردن لکه‌های سمج:** معمولاً لکه‌های سمج مثل چسب‌رانی می‌توان به‌طور کامل از بین برد اما با استفاده از یک گوش پاک‌کن می‌شود تا حد امکان ذرات قرار گرفته روی کاغذ ابر داشته و سپس بایک دستمال تمیز و نم‌دار لکه‌را تا حد امکان پاک کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که با هر بار تعویض دستمال و لکه‌گیری، اثر لکه کم‌رنگ‌تر شود. در ضمن در صورت چکیدن شمع روی کاغذ دیواری، ابتدا شمع را با دقت فراوان و با نوک کار داز روی دیوار جدا و سپس با مداد پاک‌کن بقیه آن را خوب تمیز کنید.



❖ **تمیز کردن با اسکاچ ممنوع:** بقیه لکه‌ها را می‌توان با ابر و کف پاک کرد اما اگر کاغذ دیواری لکه‌ای دارد که با مواد شوینده تمیز نمی‌شود، می‌توان از لکه‌بر کاغذ دیواری موجود در بازار استفاده کرد. لکه‌بر کاغذ دیواری ماده شوینده‌ای قوی است که در عین حال که لکه‌ها را به راحتی از بین می‌برد، بافت کاغذ دیواری را خراب نمی‌کند. لکه‌بر را از فاصله ۲۰ سانتی متری بر سطح کاغذ دیواری بپاشید، سپس ۳۰ ثانیه صبر کنید و بعد ابر تمیز را روی سطح کاغذ دیواری بکشید تا لکه کاملاً پاک‌شود. حواس‌تان باشد که لکه‌های کاغذ دیواری باید قبل از این‌که به خورد کاغذ برود، پاک‌شود و هرگز از اسکاچ یا وسایل زبر و تیز استفاده نکنید.

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

\* دادن ۳۰۰ میلیون برای یک ویدئوی به قول شما فرمالیته، رسم و رسوم غلط نیست بلکه فاجعه است! در ضمن شما جوش پولدارها را نزنید!  
\* مطلب فست‌فودها با بدن ما چه می‌کنند، شو که کننده بود ولی حیف که چاره‌ای نیست و باید بخوریم!  
**دانشجوی شهرستانی**  
\* چاپ‌مطلب ۲۲ ساعت کار در ۲۰ سالگی، در راستای نظر رئیس‌جمهور است که گفت مثل ژاپنی‌ها، ما هم باید رایگان کار کنیم؟  
\* یک تابستان را می‌خواهیم با استراحت و بازی رایانه‌ای و چرخیدن در کوچه و خیابان بترکانیم، باز شما هی کمیک درباره کتاب و تخفیف تابستانه بزنید!  
\* پادم نیست کدامین روز بود که تو را به آغوش روزگار سپردم و از تمام رویاهای شیرین کنار تو گذشتم و حال سال‌هاست که حسرت روزهای از دست رفته را می‌خورم...  
**تقدیم به همسر م**