



جادوی کلام «حافظ» در زندگی

تفال به دیوان حافظ شیرازی در شب یلدا یکی از زیبایی های طولانی ترین شب سال است

۱۴

چهارشنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۱ • ۲۶ جمادی الاول ۱۴۴۴ • سال سی و یکم • شماره ۸۶۷۰



شکارچی ناوهای عراقی

مروری بر زندگی سرلشکر خلیبان شهید حسین خلعتبری از خلیبانان شجاع نیروی هوایی ارتش که دو مزار دارد

۱۶

همیشه یک زندگی



طرح: پیر غزوری

نحوه برخورد با اختلافات و دعوای بین فرزندان، تأثیراتی مهم در رشد اجتماعی کودکان دارد

زمانی برای آتش‌بسی

رابطه فرزندان با یکدیگر یکی از مهم‌ترین گام‌ها در ایجاد رابطه اجتماعی در آنهاست. این رابطه به‌دلیل تنگاتنگ بودن، باعث تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی بین فرزندان می‌شود. اختلاف و دعوای بین خواهر و برادرها اجتناب‌ناپذیر است و هیچ فردی نمی‌تواند مدعی شود که تاکنون دعوای خواهر – برادری رانندیده است. شروع دعوای بین فرزندان به‌دلیل خاصی نیاز ندارد؛ گاهی بی‌اهمیت‌ترین موضوع هم می‌تواند جنگ بزرگی در خانه راه بیندازد و آتش این جنگ با همان سرعتی که شروع شده، خاموش می‌شود.

گزارش

دعوای‌های کودکی که اغلب اوقات والدین آنها را بی‌اهمیت تلقی می‌کنند گاهی در روحیه کودکان تأثیرات ناخوشایندی می‌گذارند که شاید تا پایان عمرشان فراموش نشود. گاهی هم دعوای‌های بین کودکان باعث می‌شود بین پدر و مادر هم به اختلاف بیفتند و باعث مشاجره و بگویمگوی آنها شود. به همین دلیل است که والدین به‌هیچ‌عنوان نباید باعث بروز اختلاف بین فرزندان‌شان شوند. گاهی هم حسادت و رقابت خواهر برادری از آنجا ناشی می‌شود که انسان‌ها در مراحل اولیه رشد تمایل شدیدی برای تصاحب همه‌چیز به‌خصوص توجه والدین دارند. وقتی انتظارات بچه‌ها از والدین خود به‌خوبی برآورده نشود، این تمایل قوی باعث احساس حسادت و دعوای بین فرزندان می‌شود اما چه موارد دیگری باعث بروز اختلاف بین فرزندان می‌شود؟

رقابت

کودکان هم همانند افراد بزرگسال عاشق شنیدن تعریف و تمجید از خودشان توسط والدین هستند اما همین تعریف و تمجیدها می‌تواند عاملی برای اختلاف بین فرزندان و نقطه‌شروعی برای دعوای آنها باشد. بچه‌ها بر سر اینکه کدامیک باهوش‌تر هستند، بهتر کار می‌کنند، زرنگ‌تر هستند و... باهم رقابت دارند و همین تلاش برای برتر بودن باعث می‌شود تا با یکدیگر اختلاف پیدا کنند و همین اختلاف را در زمان دعوای رخ هم بکشند. والدین باید مراقب باشند که اگر از فرزندان‌شان تعریف می‌کنند این تعریف به‌طور یکسان برای بچه‌هایشان باشد تا شاهد ایجاد جو رقابتی در خانه نباشند.

اختلاف سنی در دسرساز

زمانی که فرزند دوم به دنیا می‌آید، فرزند اول احساس می‌کند که از یک‌جکه قدرتی به پایین کنشیده شده و تاج پادشاهی را از دست داده است، به همین دلیل برای اینکه بتواند توجه والدین را دوباره به‌خود جلب کند، همیشه در فکر بهتر بودن از خواهر یا برادر کوچک‌تر از خود است. از آن طرف، بچه دوم هم برای اینکه بتواند همایا برادر یا خواهر بزرگ‌ترش باشد شروع به رقابت با او می‌کند. همین مسئله نداشتن امنیت توسط بچه‌ها اگر توسط والدین نادیده گرفته شود منجر به حس رقابت و حسادت می‌شود. اختلاف سنی بین بچه‌ها هم عامل دیگری در جهت ایجاد اختلاف و دعوای بین آنهاست، بچه‌هایی که تفاوت سنی بیشتری باهم دارند کمتر از بچه‌هایی که تفاوت سنی کمی باهم دارند، دعوای می‌کنند. یکی دیگر از دلایل می‌تواند این باشد که شما به فرزند بزرگ‌تر اجازه می‌دهید بدون همراه به بیرون از خانه برود و خرید کند و فرزند کوچک‌تر اجازه این کار را ندارد، یا وجود این فرزند کوچک‌تر به این دلیل که نمی‌تواند درک کند بیرون رفتن به تنهایی برای او زود است، احساس می‌کند شما میان او و فرزند بزرگ‌تر تان فرق گذاشته‌اید و او را کمتر دوست دارید.

وسایل مشترک: عاملی برای دعوای

یکی از مواردی که باعث ایجاد دعوای و اختلاف بین فرزندان می‌شود، داشتن وسایل مشترک مثل اسباب‌بازی، کتاب،

لوازم التحریر یا حتی اتاق و کمد مشترک است. در این حالت دعوای زمانی شکل می‌گیرد که هر دو نفر بخواهند همزمان از یک وسیله استفاده کنند و هیچ‌کدام حاضر نمی‌شود آن وسیله را به دیگری بدهد یا در زمان خراب شدن آن، هیچ‌کدام مسئولیت‌اش را برعهده نمی‌گیرند. جانبداری نکردن والدین از یکی از فرزندان و با عدالت برخورد کردن در این شرایط می‌تواند هم باعث آرامش فرزندان شود و هم از دعوای‌های بعدی جلوگیری کند.

حس نادیده گرفته‌شدن

همه پدر و مادرها مدعی این هستند که فرزندان‌شان را به یک اندازه دوست دارند و هیچ فرقی بین آنها نمی‌گذارند اما معمولاً نظر بچه‌ها بر خلاف این ادعااست و والدین معمولاً شاهد دعوای نزاع بین فرزندان‌شان هستند. اکثر پدر و مادرها خواسته یا ناخواسته بین بچه اول و دوم و آخر، پسر و دختر، آرام و شیطان، باهوش و درس‌نخوان، بالاد و پر شاخسگر و... فرقی می‌گذارند و شاید خودشان هم متوجه این رفتارها و احساسات‌شان نشوند اما بچه‌ها قطعاً می‌فهمند و همین مبنایی برای دعوای و مشاجره، حسادت، پرخاشسگری یا حتی رفتارهایی مثل ناخن جویدن و شساب‌اداری، اضطراب و افسردگی می‌شود. بچه‌های خردسال به‌دلیل روحیه حساس و دقیقی که دارند متوجه

بسیاری از مسائل می‌شوند که شاید برای والدین بی‌اهمیت باشد، در آغوش گرفتن کوتاه یا طولانی‌تری یکی از فرزندان، بوسیدن، مقدار پول توجیبی، مقدار خوراکی و غذایی که برای هر کدام از فرزندان درنظر گرفته می‌شود برخی از مواردی هستند که شاید از نظر شما بی‌اهمیت جلوه کند اما بچه‌ها با مشاهده کوچک‌ترین تفاوتی در آنها بسیار ناراحت شده و احساس می‌کنند والدین بین او و دیگری فرزندان خانواده تفاوت قائل شده و دیگری را بیشتر از او دوست دارند. همین موارد باعث دلخوری‌هایی می‌شود که کم‌کم روی هم تلنبار شده و با روی دادن بی‌اهمیت‌ترین مسئله به یک دعوای می‌انجامد و فرزندی که احساس کرده کمتر مورد توجه واقع شده، عقده‌های فروخورده‌اش را بر سر دیگری خالی می‌کند.

تفاوت‌های شخصیتی

هر فردی در این دنیا همانطور که اثر انگشت منحصر به‌فرد خودش را دارد، بسا خلق‌و‌خو و شخصیت منحصر به‌فرد خودش هم زندگی می‌کند. فرزندان یک خانواده هم از این قاعده مستثنی نیستند. یکی به ورزش علاقه دارد و دیگری به خواندن کتاب، یکی خوش‌سروزیان است و از روابط‌عمومی بالایی برخوردار است و دیگری کم‌حرف و خجالتی است و تا از او سوالی پرسیده نشود حرفی نمی‌زند، همین علایق نامشترک باعث بروز برخی اختلافات و بحث‌ها بین فرزندان در خانواده می‌شود. تفاوت‌های شخصیتی بین فرزندان باعث می‌شود تا والدین ناخودآگاه به مقایسه آنها باهم بپردازند و همین مسئله باعث بروز حس حسادت در فرزندان شده و در نهایت به نزاع و دعوای منجر می‌شود.

حل مسأله امت آمیز دعوای

اینکه والدین چطور اختلافات بین خود را حل‌وفصل می‌کنند می‌تواند الگوی مهمی برای فرزندان باشد. اگر والدین با رفتار خصمانه اختلا بین خود را حل کنند نباید انتظار صلح و آرامش را از فرزندان خود داشته باشند و اگر محترمانه و با صبر و منطالت سعی می‌کنند تا مشکل پیش آمده را رفع و رجوع کنند، می‌توان انتظار داشت فرزندان آنها هم همین رویه را در پیش بگیرند. بر خورود ماهرانه و خردمندانه با اختلاف بین فرزندان بخشی از تربیت صحیح فرزندان است. وقتی والدین از مشکلات فرزندان خود آگاه باشند، هنگام بروز مشکلات رفتاری کودکان با دست بر عمل می‌کنند. با وجود این، مشاهده دعوای کودکان باهم ناراحت‌کننده و جدا کردن آنها از هم سخت‌است اما چطور می‌توان آرامش و صلح را به خانه بازگرداند؟ بهترین راهکار این است که والدین تا جایی که امکان دارد خود را از دعوای فرزندان دور نگهدارند اما دورادور مراقب باشند تا حین دعوای آسیبی به هیچ‌کدام از آنها وارد نشود. ورود والدین به دعوای فرزندان باعث می‌شود تا اختلاف بین آنها به‌دلیل آنچه تصور می‌کنند جانبداری از یک طرف دعواست، بیشتر شود.

• **هیچ‌وقت تلاش نکنید در دعوای بین فرزندان مقصر را پیدا کنید،** این دعوای دوطرفه‌ای است که هر کدام از فرزندان سهمی در آن دارند و نباید از یک طرف جانبداری کرد.

• **اگر دعوای بین بچه‌ها به‌خاطر یک وسیله مشترک مثل تلویزیون، توپ، کنسول بازی و یا هر وسیله دیگری است، باید برای استفاده هر کدام از آنها از این وسیله، زمانی را مشخص کنید.**

شما می‌توانید با توجه کردن به رفتار بچه‌ها هنگام کشمکش و رقابت، اطلاعات دقیقی در مورد رابطه آنها کشف کنید. سپس با استفاده از این اطلاعات و قوی کردن نقاط ضعف می‌توانید رابطه بین آنها را بهتر کنید و از دعوای بچه‌ها برای آموزش حل مشکلات و برخورد‌ها به آنها استفاده کنید. توجه داشته باشید رابطه بین خواهر و برادر یک رابطه تعاملی بسیار مهم است زیرا باعث می‌شود مهارت‌های عاطفی و اجتماعی بچه‌ها هم تقویت شود. در ضمن همواره حواس‌تان به فرزندان‌تان باشد و از آنها غافل نشوید، چرا که شما با کنترل کردن رابطه و نظارت بر آنها می‌توانید از شروع دعوای کشمکش بین فرزندان‌تان جلوگیری کنید. شما باید به محض اینکه یکی از بچه‌ها حالت عصبانیت و خشونت به‌خود گرفت مداخله کنید و از برخورد فیزیکی بین بچه‌ها جلوگیری کنید.

نیاز‌های در حال رشد

طبیعی است که نیاز‌ها، اضطراب و هویت کودک بر روابط او با خواهر و برادرش تأثیر داشته باشد. برای مثال، کودکان نوپا نسبت به اسباب بازی‌های خود حس مالکیت دارند و این منبع دعوای بسا خواهر و برادری می‌شود که می‌خواهد اسباب بازی او را بردارد. کودکان در سن مدرسه هم تعریف خاصی از عدالت دارند و دلیل تفاوت رفتار والدین با خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر‌شان را متوجه نمی‌شوند. نوجوانان دارای حس استقلال هستند و در دوره بلوغ از قبول مسئولیت خانه‌داری، مراقبت از خواهر و برادر و حتی بودن در جمع خانواده احساس خشم می‌کنند. تمامی این تفاوت‌ها باعث دعوای بین بچه‌ها می‌شود.

حریم شخصی

خواهر و برادرها مدت زمان زیادی را در کنار هم می‌گذرانند. هر کسی به فضای خصوصی نیاز دارد. فرقی نمی‌کند در چه سنی باشد. چون همه گاهی نیاز به تنهایی دارند و دوست دارند با خودشان خلوت کنند. اگر فرزندان شما یک اتاق مشترک دارند این وظیفه شماست که گاهی برای فرزندان‌تان شرایطی را فراهم کنید که هر کدام از آنها گاهی بتوانند با خودشان تنها باشند و به‌امور شخصی‌شان بپردازند. حتماً به فرزندان‌تان بیاموزید هر گز به وسایل شخصی یکدیگر دست نزنند و برای استفاده از وسایل خواهر یا برادرشان حتماً از اجازه بگیرند.

فریاد نکشید

وقتی فرزندان‌تان باهم دعوا می‌کنند و بنسأ به هر دلیلی نمی‌توانید آنها را از دعوای منصرف کنید از فریاد کشیدن بر سرسر آنها هر چیز کنید چرا که با این کار بسیاری از وقت و انرژی خود را از دست می‌دهید و از طرفی فرزندان شما یاد می‌گیرند که هنگام عصبانیت باید داد و فریاد کرد. فراموش نکنید که دادن پند و اندرز هم در این موقعیت‌ها چندان روش جالبی نیست. اینکه به فرزندان خود بگویید کسی که عاقل‌تر است در دعوای تسلیم می‌شود، اصلاً نکته خوبی نیست چرا که نه‌تنها او را برای زندگی واقعی پرورش نمی‌دهد بلکه یاد می‌گیرند که همیشه در برابر خواسته‌های منطقی و غیرمنطقی دیگران تسلیم شوند، گفتن این جمله باعث می‌شود تا فرزند کوچک همیشه حق را با خود بداند و به‌دلیل اینکه همیشه شاهد حمایت والدین است، بسیاری از مواقع شروع کننده و تشدیدکننده در گیری‌ها خواهد بود.

مکت

زمانی که خانواده در فعالیت‌هایی مانند بازی کردن با هم، سفر رفتن و همکاری با یکدیگر فعالیت می‌کنند
مرزهای خانواده مستحکم‌تر شده
ورقابت خواهر و برادرها کاهش می‌یابد



اگر بچه‌ها خواب کافی داشته باشند
احتمال اینکه کنترل بیشتری بر اعمال خود داشته باشند بیشتر است.
هر وقت فرصتی پیش آمد، شرایط را برای چرت زدن یا استراحت‌شان فراهم کنید.
بچه‌ها هم مثل ما احتیاج دارند تا هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی خود را دوباره پیدا کنند



اگر بچه‌ها مشغول بازی هستند، دخالت نکنید.
اگر وسیله‌ای برای بازی نیاز دارند، در اختیارشان بگذارید
تا زمان بیشتری با هم وقت بگذرانند
و بازی کنند.
یادتان باشد تا وقتی وارد مشاجره جدی نداشته‌اند، دخالت نکنید



به جای اینکه بچه‌ها را به رقابت وادارید، کاری کنید که در یک ماموریت مشترک باهم همراه شوند. مثلاً: «هر دو آماده‌اید که ساعت ۸ از خانه بیرون برویم؟ این جوری وقت داریم که کمی پارسی نزدیک خانه بازی کنیم.»



فرزندان را تشویق کنید که تیم‌خواهر و برادری تشکیل دهند؛ مثلاً برکه کاغذ خیلی بزرگی در اختیارشان قرار دهید تا دو نفری روی آن نقاشی کنند یا نامه مشترکی به پدر بزرگ‌شان بنویسند. این کارها باعث می‌شود به جای رقابت، با هم همکاری کنند



مهربانی با پوست در زمستان

هوای زمستان می‌تواند به پوست آسیب شدیدی بزند و باعث خشکی، تحریک و خارش آن شود. خشکی پوست در زمستان یکی از مشکلات شایع این فصل است که بیشتر افراد به آن مبتلا می‌شوند. روش‌های ساده خیلی زیادی برای مبارزه با عوامل خشکی پوست در فصل زمستان وجود دارد؛ مثل تغییر دادن عادت‌های روزمره. این روش‌ها به حفظ رطوبت و نرمی پوست در تمام طول فصل کمک می‌کنند.

■ استفاده از دستگاه بخور

استفاده از یک دستگاه بخور در خانه یا محل کارتان رطوبت بیشتری به هوای خشک زمستان می‌دهد و به حفظ رطوبت پوست‌تان کمک می‌کند. پس برای اتاق‌هایی که وقت بیشتری را در آنها سپری می‌کنید (مثل اتاق خواب یا دفتر کار) یک دستگاه بخور تهیه کنید. ■ **بایمن آوردن دما**

هنگامی که هوای بیرون خیلی سرد است، نخستین کاری که انجام می‌دهید چیست؟ احتمالاً دمای خانه را بیشتر می‌کنید تا خانه گرم‌تر شود؛ اما به‌خاطر داشته باشید سیستم گرمایش مرکزی می‌تواند هوای خانه شما را خشک‌تر کند. سعی کنید درجه حرارت را روی دمای پایین‌تر و مناسب‌تر، مثل دمای ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا پوست‌تان نرمی داشته باشید.

■ کم کردن درجه حرارت آب

مدت زمان حمام و درجه حرارت آب را کم کنید. گرفتن دوش طولانی‌مدت با آب داغ و سوسه‌کننده است اما پوست شما با یک حمام ۱۵ تا ۱۵ دقیقه‌ای با آب ولرم و وضعیت بهتری خواهد داشت. علاوه بر این، مهم است که از شستن دست‌هایتان با آب داغ اجتناب کنید. اگر آب باعث قرمزی پوست‌تان شود، یعنی دمای آن بیش از حد بالاست. اگر در دستشویی از دستگاه خشک‌کن استفاده می‌کنید، اجازه ندهید که دست‌هایتان به‌طور کامل خشک شوند.

■ پاک‌کننده‌های بدون رایحه

پاک‌کننده‌های ملایم و بدون رایحه را انتخاب کنید. یک صابون نامناسب می‌تواند خشکی و خارش پوست را بدتر کند. برای مثال، صابون‌های قالبی معمول ممکن است حاوی مواد تحریک‌کننده و عطری باشند. به جای این صابون‌ها، پوست‌تان را با پاک‌کننده یا ژل مرطوب‌کننده بدون عطر بشویید.

■ **برنامه و روش‌های مراقبت از پوست صورت‌تان را متناسب با فصل تنظیم کنید.** برای درمان سریع خشکی پوست در زمستان، پاک‌کننده‌هایی با پایه کرمی را انتخاب کنید و کمتر به‌دنبال استفاده از تونرها و محصولات قابض باشید. بیشتر محصولات قابض، حاوی الکل هستند و می‌توانند پوست‌شمارا خشک‌تر کنند. اگر پوستی خشک و حساس دارید، به‌شما توصیه می‌کنیم استفاده از محصولات حاوی الکل و مواد عطری را متوقف کنید تا پوست‌تان چربی‌های طبیعی خود را حفظ کند. برای شب‌ها نیز از کرم مرطوب‌کننده صورت غنی استفاده کنید.

استفاده از کرم دست‌بعد از هر دست‌بندیدن مانند وازلین یا سایر پمادها، می‌تواند به درمان ترک لب و پوسته‌پوسته‌شدن کمک کرده و از ترک‌خوردن لب‌هایتان جلوگیری کند. اگر بالم‌لب مورد استفاده‌تان باعث سوزش لب شما می‌شود، از محصول دیگری استفاده کنید. ■ **مرطوب‌کننده را فراموش نکنید**

به‌طور مرتب، از مرطوب‌کننده استفاده کنید. پس از شست‌وشوی پوست‌تان، با استفاده از کرم مرطوب‌کننده، سلامت آن را حفظ کنید. بهتر است در زمستان از کرم یا پماد و در هوای گرم و مرطوب از لوسیون بدن استفاده کنید. دست‌هایتان را فراموش نکنید. شستن دست‌ها، به‌ویژه در طول فصل سرما و شیوع آنفلوآنزا بسیار مهم است. با وجود این، شست‌وشوی مداوم باعث آسیب‌دیدن دست‌ها می‌شود. از کرم دست‌بعد از هر دست‌بندیدن بار شستن و استفاده از دستکش موقع شستن ظرف‌ها و تمیز کردن خانه، می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

■ ضدآفتاب حتی در زمستان

حتی در روزهای ابری زمستان از ضدآفتاب استفاده کنید. پرفش در روزهای آفتابی زمستان، اشعه‌های خورشید را تا ۸۰ درصد منعکس می‌کند و خطر قرار گرفتن در برابر تابش نور خورشید را افزایش می‌دهد. بنابراین، در حال اسکی روی برف‌ها، در حال برف‌بازی یا حتی هنگامی که در یک روز برفی برای انجام کاری از خانه خارج می‌شوید، از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. به‌خاطر داشته باشید که استفاده از کرم ضدآفتاب در فصل زمستان به اندازه استفاده از آن در تابستان مهم است. در کنار برف، فریب روزهای تیره و ابری زمستان را نیز نخورید. اشعه‌های زیان‌آور فرابنفش می‌توانند حتی از آب‌ها هم عبور کنند و باعث آسیب شوند. قبل از اینکه از خانه خارج شوید از یک ضدآفتاب مرطوب‌کننده و طیف‌گستره با حداقل SPF 30 برای تمام نواحی بدن‌تان که در معرض نور قرار می‌گیرند استفاده کنید و از فواید لباس مناسب فصل بپوشید

بسیاری از لباس‌ها می‌توانند خشکی پوست در زمستان را افزایش دهند. لباس‌های پشمی و زیر طوری بپوشید که مستقیم با پوست بدنتان در تماس نباشند. این لباس‌ها خشکی و خارش پوست را بدتر می‌کنند. برای جلوگیری از این اتفاق، لباس‌های زیر سبک‌تر با لایف‌نرم که هوای آنها را می‌شود بپوشید و لباس‌های زمستانی را روی آنها به تن کنید. با پوشیدن دستکش، دست‌هایتان را در برابر سرما محافظت کنید.