

# گفتارهای خانواده و زناشویی



ترجمه و تدوین: احسان کوثری نیا

در این کتاب یکسری از مقالات و نوشته هایی در حوزه های مختلف مباحث خانواده و زناشویی که از منابع گوناگون ترجمه و تدوین شده، گردآوری شده است. این نوشتارها سعی شده با زبانی ساده و قابل فهم برای عموم افراد نگاشته شود و در عین حال از منابع معتبر علمی و آخرین دستاوردهای پژوهشی در سطح بین الملل اخذ شده است. مطالب این کتاب برای علاقمندان حوزه سلامت و مشاوره خانواده، دانشجویان رشته های روانشناسی، و کلیه مخاطبانی که به دنبال افزایش اطلاعات عمومی خود در زمینه های علمی تربیت کودکان، خانواده، و زناشویی هستند، سودمند خواهد بود. منابع و مراجع هر نوشتار در پایان آن آمده است.

## فهرست مطالب

۴	ایده هایی عاشقانه برای همسران
۱۰	آزمونی درباره آشنایی با مراحل رشد کودکان
۱۵	آزمونی درباره آشنایی با مراحل رشد کودکان (۲)
۱۸	نکاتی درباره تربیت کودکان
۲۰	نکات برتر برای رشد شخصیت کودکان
۲۳	ده روش کمک به ایجاد عادات بهداشتی در کودکان
۲۵	۱۱ گام برای انگیزه بخشیدن به فرزندتان
۲۸	روشهای سرگرم کردن کودکان
۲۹	ده باور نادرست رایج درباره ازدواج
۳۲	ده نکته برای ساختن رابطه ای پایدار
۳۶	چگونگی ایجاد احساس رضایت برای همسر در بستر
۳۹	اشتباهاتی که مردها در بستر انجام می دهند

## ایده هایی عاشقانه برای همسرتان

ایده ۱



اگر همسرتان می خواهد چند روزی به مسافرت برود، به او بگویید که خیلی نگران او هستید و می خواهید یک محافظ برای او استخدام کنید. سپس به او یک خرس عروسکی کوچک بدهید!

ایده ۲



یک بسته شبرنگهایی با شکل ستاره های تیره رنگ خریداری کرده و آنها را به سقف اتاق بالای تختخواب نصب کنید به گونه ای که واژه های «دوستت دارم» ایجاد شود. شب هنگام که چراغها خاموش می شود، پیغام شما آشکار خواهد شد!

ایده ۳



در یک مناسبت ویژه برای همسرتان یازده عدد گل رز قرمز طبیعی و یک عدد گل رز قرمز مصنوعی بخرید. گل مصنوعی را در وسط دسته گل قرار داده و یک کارت به آن الصاق کنید و بر روی آن بنویسید:

«تا زمانی که آخرین گل باقی بماند، تو را دوست خواهم داشت.»

ایده ۴



در صورت امکان یک وبگاه یا وبلاگ با نام همسرتان ایجاد کنید مانند [www.TanyaJohnston.com](http://www.TanyaJohnston.com) سپس در صفحه اصلی آن یک شعر عاشقانه و تصویر یک گل رز ایجاد کنید. هنگامی که همسرتان بر روی اینترنت در حال گشت و گذار است، به طور اتفاقی از او بخواهید که بررسی کند که آیا وبگاه یا وبلاگی با نام او وجود دارد. با دیدن صفحه اصلی، او شگفت زده خواهد شد!

ایده ۵



یک آینه دستی زیبا خریداری کنید و آن را به عنوان هدیه به همسرتان تقدیم کنید. بر روی جعبه آن یک کارت بچسبانید که بر روی آن این جمله نوشته شده است:

«در این هدیه شما تصویر زیباترین زن جهان را خواهید دید!»

ایده ۶



کتابی که همسران در حال مطالعه آن است را برداشته و با استفاده از یک مداد، زیر حروف بخشی از کتاب که هنوز نخوانده است را خط بکشید. به گونه ای که با کنار هم قرار دادن آن جمله «دوستت دارم» به دست آید. حروفی که زیر آنها خط کشیده شده همسران را کنجاو خواهد کرد. چنانچه آنها را کنار هم بنویسد متوجه پیام آن خواهد شد! اندکی وقت بگذارید تا پیامهای زیبایی مانند این جمله را رمزنگاری کنید: «بلیندای عزیزم، دوستت دارم خوشگلم»

ایده ۷



با دسته ای گل به محل کار همسران بروید. او نه تنها از گلها لذت خواهد برد بلکه تبریکهای همکارانش نیز به لذت او خواهد افزود.

ایده ۸



هنگامی که در تعطیلات آخر هفته با همسران به قدم زدن پرداخته اید، یک تکه سنگ هموار و زیبا را پیدا کرده و به همسران بگویید که می خواهید آن را به عنوان یادگاری از این سفر نگه دارید. بعد از یک جواهر فروش بخواهید تا جمله ای شبیه به جمله زیر را بر روی آن حک کند و آن را به همسران تقدیم کنید!

«ریکا، دوستت دارم»

ایده ۹



هنگامی که برای تفریح به بیرون رفته اید یک تپه پوشیده از علف را بیابید و با همسران بر روی آن رو به آسمان دراز بکشید و به دنبال ابرها بگردید. بازی کودکانه یافتن شکلهای گوناگون در ابرها را انجام دهید!

ایده ۱۰



یک کاغذ و چند مداد رنگی را بردارید. یک نقاشی کودکانه زیبا با یک خورشید خندان ترسیم کنید که در آن دو نفر آدمک چوب-خطی ترسیم شده در حالی که دستهای یکدیگر را گرفته اند. اسم خودتان و همسرتان را بالای این دو نفر نوشته و با فلش به آنها اشاره کنید. سپس یک قلب که درون آن جمله «دوستت دارم» نوشته شده را ترسیم کنید. این نقاشی را درون یک پاکت نامه قرار داده و آدرس محل کار همسرتان را بر روی آن تایپ کنید و به صورت کاملاً رسمی جملاتی شبیه این جمله بر روی آن بنویسید:

قابل توجه سرکار خانم ربکا جونز، شخصا مفتوح فرمایید.

سپس آن را برای همسرتان پست کنید تا وسط یک روز پُرکار و شلوغ به دست او برسد!

ایده ۱۱



یکی از غزل‌های عاشقانه شعرای معروف را حفظ کرده و هنگامی که با همسرتان در یک فضای عاشقانه ای مانند یک باغ پرگل هستید آن را برای او بخوانید. به طور ناگهانی خواندن شعر را آغاز نکنید زیرا چندان جالب نخواهد بود.

هنگامی که همسرتان را در آغوش گرفته اید، از او به صورت شوخی وار بپرسید «آیا زمان خوبی است تا برایت یک شعر عاشقانه بخوانم؟» او احتمالاً می گوید بله و شاید انتظار دارد که یک شعر ساده تک بیتی و تکراری برایش بخوانید.

اکنون به چشمانش نگاه کنید، لبخند بزنید و غزل عاشقانه را برایش بخوانید، در عین حال به آرامی صورتش را نوازش کنید.

ایده ۱۲



اگر همسرتان باید تا دیروقت کار کند، یک ظرف حمل غذا را بردارید و آن را با چیزهای مورد علاقه اش مانند شکلات، چای، کلوچه، و یک خرس عروسکی کوچک پر کنید. سپس یک کاغذ برداشته و بر روی آن بنویسید:

«جعبه وسایل ضروری میشل در پایان شب»

یک علامت صلیب سرخ نیز زیر این جمله ترسیم کنید و کاغذ را روی ظرف بچسبانید. از همسرتان بخواهید تا وقتی که احساس خستگی کرد این جعبه را باز کند.

ایده ۱۳



اگر در حال قدم زدن در یک پارک هستید یک تاب مناسب پیدا کنید و به همسرتان تاب بازی بدهید. این کار باعث می شود که خاطرات خوب دوران کودکی را برای او زنده شود.

ایده ۱۴



یک گل رز با ساقه بلند را برداشته و جایی بگذارید تا همسرتان آن را بیابد. یادداشتی با این مضمون بر روی آن بنویسید:

«عزیزم، از این که وارد زندگی من شدی از تو متشکرم»

ایده ۱۵



اگر همسرتان شغل جدیدی را آغاز کرده، یک سی دی آهنگ زیبا و مناسب خریداری کنید و بر روی بسته آن این جمله را الصاق کنید:

«موفق باشی خوشگلم، من به موفقیت تو اطمینان دارم»

از همسرتان بخواهید تا در مسیر رسیدن به محل کار، به این آهنگ گوش دهد.

ایده ۱۶



یک جعبه مقوایی کوچک و زیبا، یک برگه دستمال کاغذی رنگی، مقداری روغن ماساژ و یک کارت خالی تهیه کنید.

سطح داخل جعبه مقوایی را با دستمال کاغذی بپوشانید. قوطی روغن ماساژ را درون جعبه گذاشته و پیغام زیر را بر روی کارت بنویسید:

«یک ماساژور حرفه ای می شناسم.»

شماره تماس او این است:

(شماره تلفن خودتان!)»

ایده ۱۷



هنگامی که همسرتان یک روز سخت و طولانی را پشت سر گذاشته، یک حمام گرم برای او آماده کنید. در وان حمام مقداری روغن معطر حمام بریزید و به آرامی او را از سر تا پا بشوید. سپس او را تا اتاق خواب بغل کنید. به آرامی با حوله او را خشک کنید و به یک تختخواب مرتب و آماده برده و او را با یک بوسه بدرقه کنید.

ایده ۱۸



برای این ایده به یک دستگاه پخش صوت قابل حمل نیاز دارید. اگر شما و همسرتان به یک آهنگ خاصی علاقه دارید، یک نسخه از آن را در دستگاه ضبط کرده و هنگامی که با همسرتان در تعطیلات آخر هفته به سر می برید آن را به همراه داشته باشید.

هنگامی که در موقعیت عاشقانه ای به سر می برید، از همسرتان بخواهید که آیا مایل به رقصیدن هست. یک گوشی هدفون را در گوش او و گوشی دیگر آن را در گوش خودتان قرار دهید و از رقص خصوصی خودتان لذت ببرید.

ایده ۱۹



اگر همسرتان یک حیوان خانگی دارد که به آن علاقمند است (مانند طوطی)، در مناسبت‌هایی مانند سال نو، علاوه بر خرید هدیه برای همسرتان، یک هدیه کوچک برای حیوان خانگی اش تهیه کنید.

ایده ۲۰



هنگامی که به کنار ساحل می روید، تصویر یک قلب بزرگ را روی شن‌ها ترسیم کنید. درون قلب نشسته و هم‌چنان که غروب آفتاب را تماشا می کنید، همسرتان را در آغوش بگیرید.

ایده ۲۱





همسرتان را به پیاده روی دعوت کنید. یک کوله پشتی برداشته و موارد زیر را در آن قرار دهید: یک پتوی پیک نیک، مقداری میوه درون ظرفهای کوچک مانند توت فرنگی، انگور، هندوانه، و کیوی. مقداری پنیر و کیک. مقداری ساندویچ، یک کنسرو تن، یک بطری نوشیدنی و دو لیوان پلاستیکی. اگر همسرتان از شما پرسید که درون کوله پشتی چیست فقط بگویید یک ژاکت و مقداری شام.

هنگامی که یک مکان عاشقانه ای پیدا کردید، از او پرسید که آیا مایل است چیزی بخورد. کوله پشتی را باز کنید و وسایل را یک به یک بیرون بیاورید.

## آزمونی درباره آشنایی با مراحل رشد کودکان

۱. « همه کودکان مراحل رشد را تقریباً در یک زمان طی نموده و روند آن یکنواخت و پیوسته است » این عبارت ....

الف) درست است      ب) نادرست است

۲. مهمترین چیزی که می تواند به رشد و تکامل مغز کودک کمک کند چیست؟  
الف) فرستادن کودک به مهد کودک یا پیش دبستان      ب) فراهم کردن انواع مختلفی از تجربیات نو که کلیه حواس او را تحریک کند.

ج) تهیه کتابها، فیلمها و سی دی های متنوع برای کودک      د) دادن قرصهای مولتی ویتامین به کودک



رشد مهارتهای کنترل بدنی معمولاً با کدامیک از الگوهای زیر رخ می دهد؟

الف) ترتیب خاصی ندارد ب) از سر تا پا      ج) از پا تا سر      د) سر، پاها، دستها و تنه

۳. هنگامی که کودک شما قادر به انجام کاری مانند گرفتن اسباب بازی یا غذا خوردن نیست، بهتر است که:

الف) دخالت نموده و مستقیماً به وی کمک کنیم تا زیاد ناراحت نشود.

ب) دخالت نکرده و به او این امکان را بدهیم تا خودش از پس آن برآید.

۴. نخستین حسی که در کودک به رشد کامل می رسد کدام است؟

الف) بویایی      ب) بینایی      ج) شنوایی      د) بساوایی (لامسه)      ه) چشایی

۵. کودکان جنبش و تقلای زیادی می کنند زیرا ....



دلشان می خواهد راه بروند

ج) عضلاتشان به طور غیر ارادی منقبض و منبسط می شود      د) در حال

کاوش و کشف کردن می باشند

از چه زمانی کودکان شروع به آموختن الگوهای تکلم می کنند؟

الف) در رحم      ب) هنگام تولد      ج) در سه ماهگی      د)

## در شش ماهگی

۶. به طور متوسط تعداد واژه هایی که یک کودک دو ساله می تواند بگوید چقدر است؟  
الف) ۵۰ کلمه (ب) ۱۵۰ کلمه (ج) ۲۵۰ کلمه (د) ۳۰۰ کلمه
۷. از چه سنی باید شروع به دادن غذاهای جامد به کودک نمود؟  
الف) سه ماهگی (ب) چهار تا شش ماهگی (ج) نه ماهگی (د) دوازده ماهگی
۸. در چه سنی غالب کودکان راه رفتن را آغاز می کنند؟  
الف) ۱۰ تا ۱۱ ماهگی (ب) ۱۲ تا ۱۳ ماهگی (ج) ۱۴ تا ۱۵ ماهگی (د) ۱۶ تا ۱۷ ماهگی
۹. از چه زمانی کودک به کفش نیاز پیدا می کند؟  
الف) در نوزادی (ب) از شش ماهگی (ج) از موقع آغاز مسافرت رفتن (د) از زمان آغاز راه رفتن (ه) از موقع آغاز راه رفتن بیرون از منزل
۱۰. از چه زمانی کودک، بازی مشترک با کودکان دیگر را آغاز می کند؟  
الف) از هنگام تولد (ب) از شش ماهگی (ج) از یک سالگی (د) از دو سالگی
۱۱. کودکان از چه سنی می توانند رفتن به توالت را یاد بگیرند؟  
الف) ۱۲ ماهگی (ب) ۱۸ ماهگی (ج) ۲۴ ماهگی (د) ۳۶ ماهگی (ه) هیچکدام
۱۲. نخستین فردی که متوجه مشکلات رشدی کودک می شود کیست؟  
الف) والدین کودک (ب) پزشک کودک (ج) پرستار کودک
۱۳. در آوردن لباسهای کودک به مدت چند دقیقه در روز می تواند مفید باشد، زیرا ....  
الف) از ایجاد زخم و سوختگی زیر پوشک جلوگیری می کند (ب) امکان حرکت دادن کلیه قسمت‌های بدن برای کودک ایجاد می شود  
ج) احساسی از کلیه قسمت‌های بدن برای او فراهم می شود (د) همه موارد

## پاسخها:

۱. (ب) هیچ دو کودکی را نمی توان یافت که سرعت رشدشان با هم برابر باشد و هر کودکی آهنگ رشد مخصوص به خود را داراست. کودک شما ممکن است در برخی موارد از همسالان خود سریعتر رشد نموده و

در موارد دیگر کندتر از آنها رشد کند. محدوده طبیعی زمانبندی مراحل رشد به قدری وسیع است که پزشکان تا ۹ ماه اختلاف را طبیعی و بدون نگرانی می دانند. برای مثال بعضی از کودکان در ۹ ماهگی راه رفتن را می آموزند و بعضی هم در ۱۸ ماهگی به راه می افتند و هیچکدام هم جای نگرانی ندارد.



۲. (ب) تحقیقات نشان می دهد که بهترین چیزی که می تواند به رشد و تکامل مغز کودک کمک کند عبارت است از فراهم کردن انواع مختلفی از تجربیات نو که کلیه حواس پنجگانه (اعم از بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) او را تحریک کند. برای این منظور با او صحبت کنید، برایش کتاب بخوانید، با او بازی کنید، اجازه دهید به اشیاء جدید دست زده و آنها بچشد و مکان امنی برایش فراهم کنید تا به جستجو پرداخته و چیزهای تازه ای ببیند.

۳. (ب) عموماً کودک ابتدا سر و گردن خود را می تواند کنترل کند (که در حدود ۲ ماهگی آغاز می شود)، سپس بازوها و دستهایش تحت فرمان او درمی آید (حدود ۳ ماهگی می تواند اشیاء را بگیرد)، پس از آن تنه اش را می تواند کنترل نماید (غالب کودکان حدود ۸ ماهگی می توانند خوب بنشینند) و در نهایت قادر به کنترل پاهای خود می شود (بیشتر کودکان حدود ۱۴ تا ۱۵ ماهگی می توانند راه بروند).

۴. (ب) هر مرحله از رشد نیازمند تلاش و مداومت است. باید به کودک این امکان را داد که خودش سیب زمینی له شده را مشت کرده، آنرا به سمت دهان خود برده و بخورد. اگرچه ممکن است بسیاری از آنرا به صورت خود مالیده و دفعات اول نتواند به خوبی از پس آن برآید اما به هر حال انجام این کار توسط خود کودک و بدون دخالت والدین گام مهمی در جهت رشد و مستقل شدن وی به شمار می رود.

۵. (ج) تکامل حس شنوایی کودک از درون رحم، به ویژه در سه ماهه سوم بارداری آغاز می شود و بنا بر تحقیقات انجام شده، کودک می تواند صدای قلب مادر و صداهای بیرون مانند صداهای افراد و اشیاء را بشنود. حس شنوایی کودک در انتهای ماه نخست پس از تولد به رشد کامل می رسد، اگرچه هنوز نمی تواند اصوات شنیده شده را بفهمد.



۶. (د) حرکت و تقلای کودک برای شناخت و کشف دنیای تازه ای است که در آن قرار دارد. هرگونه حرکات بدن از قبیل لگد زدن، قاپیدن، مشت زدن و نظایر آن، اطلاعات تازه ای درباره بدن کودک و محیط اطراف به او می دهد. سیگنالها و علایم مربوط به این احساس به مغز کودک ارسال شده و مغز این اطلاعات را که به مراحل بعدی رشد کمک می کند تجزیه و تحلیل می نماید.

۷. (الف) تحقیقات جدید نشان می دهد که کودک یادگیری اصوات، لحن و الگوهای لازم برای سخن گفتن را بسیار زودتر از آنکه بتواند حرف بزند آغاز می کند و او می تواند در رحم لحن و آهنگ صدای شما را بشنود.

۸. (الف) کودک دوساله معمولاً می تواند حدود ۵۰ کلمه را ادا کند. این واژه ها می تواند شامل اشیاء منزل (در، صندلی، تخت)، حیوانات (گربه، مرغ، ماهی، سگ)، خوراکیها و افراد خانواده باشد. در این مقطع سنی هر روز کودک یک یا چند واژه جدید آموخته و معمولاً می تواند آنها را در جملات کوتاه ترکیب کند.
۹. (ب) برخی از متخصصین توصیه می کنند که تا شش ماهگی باید صبر کرد زیرا تا این زمان شیر مادر هنوز هم راحت ترین غذا برای گوارش به حساب آمده و تمامی انرژی و مواد مغذی مورد نیاز او را برآورده می سازد و احتمال ابتلا به بسیاری از آلرژیها و حساسیتها را کاهش می دهد. بعضی از متخصصین هم بر این عقیده اند که از ۴ ماهگی می توان شروع به دادن غذاهای جامد نمود زیرا در این زمان کودک به لحاظ فیزیولوژیک آمادگی پذیرفتن این نوع غذاها را دارد و بعضی از مطالعات نیز نشان داده که کودکانی که در سنین پایین غذاهای متنوعی می خورند بعدها کمتر دچار وسواس در غذا خوردن می شوند.
۱۰. (ج) بسیاری از کودکان در حدود ۱۴ تا ۱۵ ماهگی شروع به راه رفتن می نمایند اما محدوده طبیعی این سن بسیار وسیع است. بعضی از کودکان در ۹ ماهگی و برخی هم در ۱۷ یا ۱۸ ماهگی به راه می افتند. تنها پس از ۱۸ ماهگی است که پزشک راه نیافتادن کودک را غیر عادی می داند.
۱۱. (ه) متخصصین توصیه می کنند که کودک را نباید وادار به پوشیدن کفش نمود. کودک تنها زمانی به کفش نیاز پیدا می کند که بخواهد بیرون از خانه و روی سطوح ناهموار راه رفتن را آغاز کند. راه رفتن با پای برهنه به او در حفظ تعادلش کمک می کند.
۱۲. (د) بله در دوسالگی. ممکن است تعجب کنید! کودک در چندماهگی به کودکان دیگر نگاه کرده، با آنها بازی نموده و حتی آنها را با دست می گیرد اما واقعاً با آنها بازی مشترک (که در آن همه کودکان برای رسیدن به یک هدف بازی می کنند) انجام نمی دهد. دلیل این امر هم آن است که تا سن مذکور هنوز مهارتهای ارتباطی کودک رشد نکرده است.
۱۳. (ه) بسیاری از کودکان از نظر جسمانی دست کم تا ۱۸ یا ۲۴ ماهگی آمادگی برای آموزش توالی رفتن را ندارند و بعضی هم تا بیش از سه سالگی نیز آمادگی آنها نخواهند داشت.
۱۴. (الف) طبیعتاً پدر و مادر که هر روز با کودک سروکار داشته و نحوه رفتارهای او را مشاهده می کنند زودتر متوجه مسایل احتمالی مربوط به رشد کودک می شوند.
۱۵. (د) متخصصین توصیه می کنند که روزانه پس از حمام بردن یا عوض کردن پوشک، به مدت چند دقیقه لباسهای کودک را درآورید. به این ترتیب علاوه بر جلوگیری از عرق سوز شدن بدن کودک، ملزومات ذکر شده در دیگر گزینه ها نیز برآورده می شود.



مراجع:

[1]- <http://www.babycenter.com/refcap/baby/babydevelopment/6600.html>

[2]- <http://baby-clipart-n-animations.freesevers.com/photo3.html>

## آزمونی درباره آشنایی با مراحل رشد کودکان (۲)

۱. گریه نوزاد در شب، پیش از آنکه به سراغ او بروید، باید چه مدت به طول بیانجامد؟  
الف) کمتر از یک دقیقه (ب) پنج تا ده دقیقه (ج) ده تا پانزده دقیقه (د) تا زمانی که ساکت شود.
۲. نوزاد به طور متوسط روزانه چند بار شیر می خورد؟  
الف) سه بار (ب) هر چهار ساعت یک بار (ج) هشت تا ده بار (د) هر ساعت یک بار
۳. بهترین فاصله ای که نوزاد می تواند ببیند چقدر است؟  
الف) ۵ تا ۱۵ سانتیمتر (ب) ۲۰ تا ۳۵ سانتیمتر (ج) ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتر
۴. کودک از چه زمانی می تواند با دیدن شما را تشخیص دهد؟  
الف) از زمان تولد (ب) ۳ تا ۴ هفتگی (ج) ۳ تا ۴ ماهگی (د) ۶ تا ۸ ماهگی
۵. «باید پس از گذشت یک سالگی برای کودک با صدای رسا کتاب خواند» این جمله ....  
الف) درست است (ب) نادرست است
۶. «بهتر است به جای چند بار خواندن یک کتاب برای کودک، کتابهای متعددی را یک بار برای او بخوانیم»  
این جمله ....  
الف) درست است (ب) نادرست است
۷. کودک سه ساله می تواند:  
الف) آدمی با دو تا چهار عضو از بدنش را نقاشی کند. (ب) دایره بکشد. (ج) بعضی از حروف را بنویسد.  
د) همه موارد.
۸. کودک چهار ساله می تواند:  
الف) به توپ شوت بزند. (ب) توپ را از بالای سر خود پرتاب کند. (ج) اکثر مواقع، توپ به زمین  
خورده را مجدداً بگیرد.  
د) همه موارد.
۹. «هر روزه، خواندن کتاب با صدای رسا آن هم در زمان معین برای کودک حایز اهمیت است» این جمله ....  
الف) درست است (ب) نادرست است

۱۰. از چه زمانی می توان آب دادن به کودک را آغاز نمود؟  
 الف) از هنگام تولد با استفاده از بطری (ب) ۲ تا ۳ ماهگی (ج) ۴ تا ۵ ماهگی (د) ۶ تا ۹ ماهگی
۱۱. از چه سنی می توان کودک را روی شکم خوابانید؟  
 الف) ۳ تا ۶ ماهگی (ب) ۶ تا ۱۱ ماهگی (ج) ۱۲ تا ۱۵ ماهگی (د) بعد از ۱۶ ماهگی
۱۲. «کودکان دوست دارند کتابهای پر از عکس و شلوغ را تماشا کنند» این عبارت ....  
 الف) درست است (ب) نادرست است
۱۳. «باید از ابتدا به کودک برخی از حروف و اعداد را یاد داد تا هنگام خواندن کتاب برای او، از آن لذت بیشتری ببرد» این گفته ....  
 الف) درست است (ب) نادرست است
۱۴. «گوش دادن به کتاب خوانده شده از روی نوار ضبط به همان اندازه بر روی کودک تاثیر دارد که شما برای او کتاب بخوانید» این سخن ....  
 الف) درست است (ب) نادرست است
۱۵. بهتر است تا چه سنی نوزاد را به دست افراد زیادی نسپرد؟  
 الف) تا دو هفتهگی (ب) تا شش هفتهگی (ج) تا سه ماهگی

پاسخها:

۱. الف) باید همواره مراقب نوزاد بوده و بلافاصله به نیازهای او پاسخ داد. توجه داشته باشید که نوزاد تازه به دنیا آمده، نمی تواند لوس شود لذا با پاسخگویی سریع به نیازهایش، به او احساس امنیت ببخشید.
۲. ج) نوزاد به طور متوسط روزانه هشت بار (یا هر دو تا سه ساعت یکبار) شیر می خورد. البته ممکن است تغذیه بعضی از نوزادان کمتر و یا بیشتر باشد.
۳. ب) طبق پژوهش انجام گرفته توسط انجمن پزشکی آمریکا (AMA)، بهترین فاصله ای که نوزاد می تواند ببیند برابر ۲۰ تا ۳۵ سانتیمتر است.
۴. ب) نوزاد در ابتدا به صورت واضح نمی بیند و لذا چند هفته طول می کشد تا بتواند مادر خود را با نگاه کردن تشخیص دهد. البته شواهدی هم وجود دارد که نشان می دهد نوزاد زودتر، به وسیله صدا یا بو مادر خود را می شناسد.



۵. (ب) خواندن کتاب برای کودک هیچگاه زود نیست (حتی برخی از کارشناسان بر این باورند که کودک زمانی هم که در رحم مادر است از شنیدن داستان خوب لذت می برد). *آکادمی متخصصان اطفال آمریکا* توصیه می کند که از شش ماهگی به بعد هر روزه برای کودک کتاب بخوانید، زیرا در این سن او هم به اندازه شما از نگاه کردن به کتاب لذت می برد.
۶. (ب) کودک برای آموختن و یادگرفتن بی وقفه تلاش می کند از اینرو لازم است یک داستان را چند بار بشنود تا آن را بفهمد و با آن آشنا شود. این مساله از نظر ایجاد اعتماد به نفس در کودک حایز اهمیت است.
۷. (ب) بسیاری از کودکان در سه سالگی می توانند دایره بکشند. در چهار سالگی می توانند آدمی با دو تا چهار عضو از بدنش را نقاشی کنند و برخی از حروف را بنویسند.
۸. (د) کودک در دو سالگی می تواند به توپ شوت بزند و تا سن چهار سالگی می تواند توپ را از بالای سر خود پرتاب نموده و (در غالب موارد) توپ به زمین خورده را مجدداً بگیرد.
۹. (الف) باید هر روز (ترجیحاً) در زمان معین برای کودک کتاب خواند. البته این به معنی آن نیست که اگر یک روز خواندن کتاب در موعد مقرر فراموش شد دیگر در آن روز کتابخوانی کنار گذاشته شود.
۱۰. (د) آب دادن زیاد به کودک کمتر از ۶ ماه باعث سیر شدن او و ایجاد اختلال در جذب مواد مغذی شیر می شود. در واقع کودک تا سن یک سالگی نیازی به نوشیدن آب ندارد.
۱۱. (ج) خوابیدن کودک بر روی شکم تا سن یک سالگی ممکن است به خطر فوت وی منجر شود. لذا متخصصین توصیه می کنند که تا این سن کودک را به پشت خوابانده و اگر در حین خواب به روی شکم غلتید آنرا مجدداً به پشت خوابانید.
۱۲. (ب) کودکان کمتر از ۱۸ ماه نمی توانند همانند بزرگسالان تصاویر شلوغ و پیچیده را متوجه شوند. بنابراین باید برای کودک کتابهایی تهیه کرد که در هر صفحه آن تنها یک تصویر ساده وجود دارد تا فهم آن برای کودک آسانتر شود.
۱۳. (ب) آموزش زود هنگام حروف، صداها و بخشها به کودک باعث کم شدن میزان لذت وی از شنیدن داستان می شود. آموزش کودک باید تدریجی باشد تا خود او کم کم ارتباط حروف، صداها و هجاها را درک کند.
۱۴. (ب) کودک از شنیدن داستان از روی نوار، سی دی یا تلویزیون به آن اندازه ای که شما برای او کتاب بخوانید بهره نمی برد. به عبارت دیگر ایجاد واکنشها و احساسی که شما هنگام کتاب خواندن به او منتقل می کنید از هیچ راه دیگری امکان پذیر نیست.
۱۵. (ب) بهتر است تا شش هفتگی کودک را به دست افراد زیادی نسپرد زیرا امکان انتقال بیماریها به وی زیاد است.
- مراجع:

[1]- <http://www.babycenter.com/plus/readyornot/articles/food/106>

[2]- <http://www.mayoclinic.com/findinformation/healthylivingcenter/index.cfm>

[3]- <http://www.practicalparent.org.uk/plus.htm>

## نکاتی درباره تربیت کودکان

پرورش و تربیت کودکان از ارزنده ترین، ارضاکنده ترین و در عین حال از پرتشویش ترین تجارب انسان است. مواردی که در این نوشتار آمده مربوط به " بدترین هفت اشتباهی است که والدین امروزی مرتکب می شوند " [۱]. پیش از مطرح کردن این موارد باید بر این نکته مهم درباره علوم روانشناسی و رفتاری تاکید نمود که " متضاد کثرتاری، کثرتاری است ". به طور مثال خانواده ای که پدر و مادر آن در رابطه با مسائل مذهبی بسیار سختگیر بوده در برابر خانواده ای که والدین نسبت به ارزشها و امور معنوی کاملاً بی تفاوت بوده و بی بند و بار می باشد. این دو مورد کثرتار دقیقاً متضاد یکدیگر می باشند. مسائلی که به عنوان کثرتاری در این گزارش به آنها اشاره می شود عیناً متضاد آنها نیز نمونه ای از رفتارهای نامناسب است. موارد مذکور به شرح زیر می باشد:

**(۱) لوس بارآوردن کودکان یا کودک ماندگی (Infantalization):** باید اذعان نمود که بی توجهی والدین در گذشته که خود یک سوء رفتار به شمار می رود در بعضی موارد تبدیل به افراط در توجه و حمایت کودکان از سوی والدین امروزی شده است. وابستگی هرچه بیشتر کودکان به والدین برای انجام حتی کارهای جزئی نمونه ای از این پدیده به شمار می رود. به طور مثال می توان از بستن بند کفش، نوشتن انشاء و تکالیف مدرسه، دادن پاداش و امتیاز به کودک برای انجام هر عمل جزئی، اصرار و امتیاز دادن به کودک برای خوردن غذا و... نام برد. پیامد چنین پدیده ای می تواند وابستگی فرزندان به والدین حتی در سنین بالا و عدم استقلال و نداشتن آمادگی لازم برای رویارویی با فرود و فرازهای زندگی باشد. از جمله اصول مربوط به تربیت کودکان کسب رضایت آنها با تأخیر است تا بتوان صبر و شکیبایی را در آنها تقویت نمود. باید همواره به کودکان اجازه داد تا خود مشکلات و مسائل خویش را حل کنند چرا که مهمترین لازمه رشد و تکامل، تلاش و کوشش همراه با مقاومت در برابر مشکلات است.

**(۲) نادیده گرفتن زندگی زناشویی به دلیل توجه وافر به کودکان:** بر خلاف برخی از خانواده ها در گذشته که ممکن بود به مدت طولانی کودکان خود را رها کرده و کمتر به آنها توجه کنند امروزه دیده می شود که بعضی از خانواده ها ضروریات مسائل زناشویی را به دلیل توجه بیش از حد به فرزندان نادیده می گیرند [۱].

**(۳) وادار کردن فرزند به انجام فعالیتهای متعدد:** انتظار داشتن از فرزند برای کسب نمرات و مدارج برتر و فرستادن کودک به کلاسهای آموزشی متعدد علیرغم میل او می تواند از شکوفایی استعدادهای ذاتی فرزند جلوگیری کند.

**(۴) نادیده گرفتن زندگی عاطفی و معنوی:** گرایش به معنویات از جمله نیازهای ضروری و اولیه موجود در هر انسانی می باشد که عدم پاسخگویی به آن می تواند خسارات جبران ناپذیری به روح و جسم شخص وارد کند. متأسفانه برخی از عوامل مانند تجربه تلخ ناشی از سختگیری مذهبی در دوران کودکی والدین و یا ابراز روشنفکری والدین و همچنین عدم باور جدی آنها به مسائل معنوی و مذهبی باعث دوری فرزندان آنها نسبت به معنویات می شود. پیامدهای ناخوشایند این دوری عبارتند از:

الف) عدم تواضع و فروتنی به ویژه در برابر معنویات ب) بدبینی و سوءظن وعدم اعتماد به دیگران  
ج) حرص و زیاده خواهی د) کم صبری و ناشکیبایی ه) خودشیفتگی و خودپسندی  
و) عجز و ناتوانی در برابر مشکلات ز) عدم احساس همدلی و همدردی با دیگران ح) افراط و اسراف  
گرایی

ط) پناه آوردن به اعتیاد برای کسب آرامش ی) ترس از زندگی  
همواره باید در نظر داشت برای برطرف کردن این نارسایی باید ابتدا از خود آغاز کرد.

۵) **بهترین دوست فرزند خود بودن**: برای توضیح باید به شباهت رابطه میان معلم و دانش آموز اشاره کرد که جایگاه معلم باید همواره بر اساس رعایت مسائل تربیتی و نظم باشد و هیچگاه نمی توان این دو مورد را قربانی حفظ رابطه دوستی با دانش آموز نمود. متضاد این پدیده دیکتاتورمنشی است که کاملاً مذموم می باشد. از دیدگاه دیگر چنانچه والدین بخواهند خود را به عنوان بهترین دوست فرزندشان جا بزنند امکان یافتن دوستانی مناسب و شایسته را از فرزند خود سلب نموده اند.

۶) **ناکامی در خلق ساختاری منظم برای فرزند**: چنانچه پدر و مادر خود به گفته ها و اندرزهای خویش عمل نکنند این امر باعث آشفتگی در الگوبرداری فرزندان از آنها شده و او نیز نمی تواند ساختارهای منظمی برای رفتارهای خویش بیابد (عدم تطابق رفتار با گفتار).

۷) **انتظار از فرزند برای تحقق بخشیدن به رویاهای والدین**: باید همواره توجه داشت که فرزند شخصیتی ویژه و متمایز از والدین خود دارد و دارای استعدادها، علایق و تواناییهای مخصوص به خود می باشد. وظیفه والدین در این میان عبارتند از: ایجاد بستری مناسب برای بروز تواناییهای بالقوه و منحصر بفرد فرزندان همچنین وادار نکردن آنها به راهی که علاقه و استعدادی در آن ندارند [2].  
در پایان باید اشاره کرد که ناگفته ها درباره تربیت کودکان فراوان است و این کنکاش تنها پیش درآمدی بر این زمینه گسترده به شمار می رود.

### مراجع

۱) فریل، جان سی\_ فریل، لیندا دی، " بدترین هفت اشتباهی که پدر و مادر امروزی مرتکب می شوند"، ترجمه بهزاد، منیژه، انتشارات همشهری، ۱۳۷۹، تهران

2.Gray،John، " Children Are From Heaven "،NewYork Times، 2002، USA

## نکات برتر برای رشد شخصیت کودکان

یکی از اساسی ترین واقعیت‌های زندگی، تربیت کودکانی خوب، یا اصطلاحاً رشد شخصیت کودکان است که نیازمند زمان و توجه والدین می باشد. در واقع، پدر و مادر خوب بودن به مراتب پیچیده تر از پدر و مادر شدن است. در اینجا به چند نکته مهم برای کمک به رشد و توسعه شخصیتی استوار در کودکان اشاره می شود.

۱. وظیفه پدر و مادری و رشد شخصیت کودک را مهمترین کار خود قرار دهید. در دنیایی که نیازهای فراوان با یکدیگر در حال رقابت اند، انجام چنین کاری جداً دشوار است. پدر و مادر خوب به نحو هوشمندانه ای برنامه ریزی کرده و زمان مناسبی را برای این وظیفه مهم اختصاص می دهند. بررسی کنید که چقدر از ساعات و روزهای هفته را به همراه فرزندانان می گذرانید و چگونه می توانید آنها را در زندگی اجتماعی تان بیشتر مشارکت دهید.

۲. الگوی خوبی باشید. اساساً انسانها از طریق الگو گرفتن و سرمشق قرار دادن یاد می گیرند. در واقع شما، خواه خوب باشید یا بد، نمی توانید از الگو بودن برای فرزندانان فرار کنید. از اینرو، الگوی خوب بودن، مهمترین وظیفه شما به عنوان پدر و مادر است.

۳. یک گوش و یک چشمتان را همواره متوجه چیزهایی کنید که فرزندانان فرا می گیرند. کودکان همانند اسفنج از قابلیت جذب بالایی برخوردارند. بخش زیادی از چیزهایی که فرا می گیرند باید مربوط به ارزشهای اخلاقی و تکامل شخصیت باشد. کتابها، نغمه ها، تلوزیون، اینترنت و فیلمها به نحو مستمری به فرزندانان پیام می دهند که این پیامها ممکن است مناسب یا نامناسب باشند. به عنوان یک پدر و مادر باید همواره جریان این پیامها و تاثیرگذاری آنها بر کودکانان را کنترل کنیم.

۴. از زبانی دقیق و شفاف برای رشد شخصیت کودکتان بهره گیرید. کودکان قطبنمای اخلاقی ندارند تا درست و نادرست را تشخیص دهند. مگر آنکه اطرافیان آنها از زبانی واضح، شفاف و دقیق برای بیان راستی ها و کژی ها استفاده کنند.

۵. تنبیه باید خردمندانه و از روی محبت باشد. امروزه تنبیه از شهرت خوبی برخوردار نیست. نتیجه آن، والدین عصبانی و کودکان خودسر و غیر قابل کنترل خواهد بود. البته کودکان باید محدودیت داشته باشند که گاهی این محدودیتها را در نظر نمی گیرند. تنبیه منطقی یکی از روشهای آموزش انسانها است. کودکان باید متوجه شوند که تنبیه برای چه بوده و بدانند که ریشه آن، محبت پدر و مادر است.

۶. گوش دادن به کودکان را یاد بگیریم. قطع کردن صحبت بچه ها بسیار ساده است. یکی از مهمترین کارهایی که می توانیم برای فرزندانمان انجام دهیم این است که آنها را جدی بگیریم و زمانی را برای گوش دادن به آنها اختصاص دهیم.

۷. در زندگی تحصیلی فرزندان مشارکت فعال داشته باشیم. مدرسه و تحصیل یکی از مهمترین عرصه های زندگی کودکان است. این تجربه، آمیزه ای از موفقیتها و شکستهاست. نحوه مواجهه کودکان با این مسایل بر کل دوران زندگی آنها موثر است. یاری کردن کودکان برای آنکه دانش آموزان خوبی باشند به آنها کمک می کند که شخصیت قویتری پیدا کنند.

۸. به غذا خوردن خانوادگی اهمیت بدهید. یکی از خطرناکترین رویه های آمریکای امروز، از میان رفتن غذا خوردن خانوادگی است. سفره غذای خانواده، تنها مکانی برای تغذیه کردن نیست بلکه محلی برای آموزش و انتقال ارزشها است. روشها و آداب به نحو بسیار مناسبی کنار سفره به کودکان منتقل می شود. غذا خوردن خانواده موقعیت خوبی برای انتقال و تقویت ایده آلهایی است که کودکان در کل زندگی به آنها نیازمنداند.

۹. آموزش شخصیت را به گفتار محدود نکنید. ما انسانها با عمل و تمرین کردن می آموزیم. والدین باید از طریق نظم و ترتیب شخصی، عادات خوب کاری، رفتار محترمانه و منصفانه با دیگران و مشارکت در خدمات اجتماعی، ارزشهای اخلاقی را در فرزندانشان تقویت کنند. ما به عنوان والدین باید محیط و شرایطی را فراهم کنیم که در آن کودکان بتوانند عادات صداقت، سخاوت و عدالت طلبی را در خود تقویت کنند.

۱۰. نظارت و توجه دقیقی بر بازیهای رایانه ای داشته باشید. بازیهای رایانه ای می تواند خطراتی مانند در معرض خشونت قرار دادن کودکان، چاقی و کم تحرکی، و القای مفاهیم غلطی چون نژادپرستی به آنان را داشته باشد. در عین حال بازیهای رایانه ای می تواند مزیت تقویت تفکر منطقی و حل مساله را به همراه داشته باشد. لازم است پیش از خرید بازیهای رایانه ای درباره آن اطلاعات کافی به دست آورید. حتی بهتر است خودتان یک بار به طور کامل آن را بررسی کنید. برای انجام بازیهای رایانه ای محدودیت زمانی قایل شوید. خشونت یکی از تکنیکهایی است که بسیاری از سازندگان بازیهای رایانه ای برای افزایش جذابیت از آن بهره می گیرند، در حالیکه خشونت برای کودکان مناسب نیست. در آمریکا سامانه ای برای طبقه بندی بازیهای رایانه ای تنظیم شده که درج کدهای مربوطه بر روی بسته بندیهای این بازیها الزامی شده است. نمادها و تعاریف این سامانه به این شرح است: EC: برای کودکان بالای سه سال، E: برای کودکان بالای ۶ سال، E+10: برای کودکان بالای ۱۰ سال، T: برای نوجوانان (سنین بالای ۱۳ سال)، AO: برای افراد بالای ۱۸ سال. رعایت این دسته بندیهای سنی

هنگام خرید بازیها ضروری است. در عین حال هنگام بازی کردن کودکان با رایانه، آنها را تحت نظارت داشته باشید. سعی کنید بازیهای جسمی و فکری متنوع دیگری به جای بازیهای رایانه ای برای کودکان فراهم کنید.  
مرجع:

1- <http://www.bu.edu/sed/caec/files/10tips.htm>

## ده روش کمک به ایجاد عادات بهداشتی در کودکان

۱. نقش یک الگوی مثبت را برای فرزندان خود ایفا کنید. اگر خود شما ملزم به رعایت اصول و عادات بهداشتی باشید متقاعد کردن فرزندان برای انجام کارهای مشابه بسیار راحت تر خواهد بود.
۲. فعالیت و تحرک را در خانواده نهادینه کنید. زمانهایی را برای فعالیت و تحرک دسته جمعی برنامه ریزی کنید. به طور مثال می توان از فعالیتهای دسته جمعی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، باغبانی و یا حتی قایموشک سود جست. به این ترتیب همه اعضای خانواده علاوه بر بهره گیری از فعالیت و ورزش از باهم بودن نیز لذت خواهند برد.
۳. زمان تماشای تلویزیون یا بازیهای رایانه ای را محدود کنید. اینگونه عاداتها منجر به کم تحرکی و پرخوری شده که خطر چاقی و بیماریهای قلبی را به همراه دارد.
۴. آن دسته از فعالیتهای بدنی که مورد علاقه فرزندان است را مورد تشویق قرار دهید. هر کدام از فرزندان شما علاقه ها و سلیقه های خاص خود را داراست. به فرزندان خود امکان تجربه کردن فعالیتهای ورزشی گوناگون را بدهید تا خود موارد مورد پسندشان را بیابند. اگر فرزندان به چیزی علاقه مند باشد انگیزه بیشتری برای پیگیری آن خواهد داشت.
۵. سعی کنید حمایتگر باشید. به جای حساسیت بر نقاط منفی، به نکات مثبت توجه کنید. همه افراد به تشویق شدن برای انجام فعالیت خوب علاقه مند اند. موفقیتهای فرزندان را ارج نهاده و به آنها کمک کنید تا تصور مثبتی از خود داشته باشند.
۶. اهداف و محدودیتهای مشخصی را مقرر کنید، به طور مثال، روزی یک ساعت فعالیت بدنی یا حداکثر دوبار خوردن دسر (به غیر از میوه جات) در هفته. هرچه اهداف مبهم تر و محدودیتهای سخت گیرانه تر باشد، احتمال موفقیت کمتر خواهد بود.
۷. هیچگاه خوراکیها را به عنوان پاداش برای کودکان قرار ندهید. استفاده از شکلات و تنقلات به عنوان پاداش، باعث تشویق عادات بد غذایی در فرزندان می شود. به جای خوراکیها از مشوقهای دیگر به عنوان جایزه بهره گیرید.

۸. دست کم در موقع خوردن شام باید همه اعضای خانواده با هم غذا بخورند. غذا خوردن دسته جمعی اعضای خانواده بر سر سفره احتمال روی آوردن فرزندان به خوردن خوراکیهای کم ارزش یا تنقلات را کم می کند. کودکان را در پخت و برنامه ریزی غذاها مشارکت دهید. خوردن دسته جمعی غذا به ایجاد عادات غذایی سالم در کودکان کمک کرده و همچنین باعث افزایش شادابی خانواده می شود.

۹. خواندن برچسبهای خوراکیها را به صورت یک بازی با کودکانتان انجام دهید. به این ترتیب آنها یاد می گیرند که چه مواد غذایی برای سلامتی آنها خوب بوده و نسبت به غذاهایی که می خورند دقت بیشتری به خرج می دهند.

۱۰. همواره سلامتی و رعایت مسایل بهداشتی کودکانتان را تحت نظر داشته باشید. غذاهای مقوی و سالم را به عنوان خوراکیهای مدرسه به آنها بدهید. شاخصه های سلامتی آنها از جمله، قد و وزن، فشار خون و کلسترولشان را کنترل کنید.

مرجع:

1- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3030485>



## ۱۱ گام برای انگیزه بخشیدن به فرزندان

به فرزندان امکان بروز توانایی هایش را بدهید. هیچ چیز همانند افتخار و مباحثاتی که والدین از موفقیت‌های فرزندان احساس می‌کنند نیست. این موفقیت محصول مشترک تلاش و پشتکار والدین و فرزند است. این افتخار واقعی، در حقیقت در اثر کمک به فرزند برای تحقق بخشیدن به توانمندی‌هایش ایجاد می‌شود. افرادی در جهان وجود داشته‌اند که به اصطلاح خودساخته بوده و مسیر واقعی خود را بدون کمک پدر و مادرشان طی کرده‌اند. آنها برای رسیدن به اوج موفقیت از تمام موانع عبور کرده‌اند و اینگونه افراد دشواری‌های بیشتری نسبت به دیگران در راه خود تجربه کرده‌اند، که البته این افراد بسیار کمیاب‌اند. والدین عمدتاً علاقمندان بدانند که چگونه برخی از کودکان در تحصیل، ورزش و سایر زمینه‌ها از دیگران پیشروتر‌اند. پیشنهادهای آرایه شده در اینجا مبتنی بر تجربیات آموزشی نگارنده می‌باشد. بررسی رویکرد والدین کودکان موفق، نشان می‌دهد که این گونه افراد، به جز در موارد بسیار نادر، هوش و ذکاوت فوق‌العاده‌ای که به طور ارثی به فرزندان منتقل شده باشد، نداشته‌اند. اندکی الهام بخشیدن، مشارکت و نوآوری، سهم این والدین در موفقیت فرزندان‌شان بوده است.

۱) برای فرزندان وقت بگذارید. لوئیس هارت می‌گوید: «بهترین چیزی که می‌توانید برای فرزندان صرف کنید، وقتتان است». البته این بدان معنی نیست که همیشه با او باشید و دائماً دست‌ورالعمل‌هایتان را به او گوشزد کنید. سعی کنید به چیزی که علاقه دارد او را تشویق کنید. با استفاده از سخنان دلگرم‌کننده، به استعداد‌های درونی او مجال رشد و توسعه بدهید. با صرف وقت هنگام غذا یا فعالیت‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی، به او امکان مشارکت در مکالمه را بدهید. اگر موضوعی را متوجه نشد، او را به مطالعه منابعی که حاوی اطلاعات مورد نظر است تشویق کنید.

۲) پدر و مادر بیش از حد سخاوتمندی نباشید. در عین برخورداری از رابطه‌ای صمیمی و دوستانه با فرزندان، باید حد و مرز مشخص میان والدین و فرزند وجود داشته باشد. اگر پدر یا مادری هستید که وقت زیادی برای صرف همراه با فرزندان ندارید، آن را با خریدن هر چیزی که او می‌خواهد جبران نکنید. او باید ارزش پول را بداند. از طرفی آنقدر هم نباید خساست به خرج داد که منجر به افسرده شدن او شود. به او پول توجیبی دهید، اما اگر آن را برای چیزهای غیرلازم خرج می‌کند مصرف صحیح آن را به وی توصیه کرده و پس‌انداز کردن را به او بیاموزید.

۳) الگوی خوبی برای فرزندان‌تان باشید. به اندازه کافی کتاب و مطبوعات برای مطالعه در منزل تهیه کنید. با عدم اتلاف وقت از طریق انجام ندادن فعالیت‌های بی‌هوده، ارزش زمان را به او بیاموزید. باید نشان دهید که هیچ

گونه رفتار نامناسب، مهمل یا تنبلی را نمی پذیرید. به خاطر فرزندتان، از یکسری عادات بد از قبیل استعمال دخانیات دست بردارید. فرزندتان، از طریق تقلید کردن رفتار شما، می آموزند و تربیت می شوند. ممکن است شما قهرمان بزرگی نباشید، ولی شما اولین کسی هستید که فرزندتان سعی می کند از رفتار او تقلید کند.

۴) در امور تحصیلی فرزندتان مشارکت کنید. زمانی که فرصتی پیدا کردید، با معلم فرزندتان ملاقاتی داشته باشید تا از روند پیشرفت او آگاه شوید. در صورتی که وی غیب زیادی داشته، با کمک معلم، دلیل آن را بیابید. اگر فرزندتان از تحصیل احساس رضایت داشته باشد، از مدرسه گریزان نخواهد بود. دوستانش و والدین آنها را شناسایی کنید. اگر شخصیت مناسبی نداشتند، نسبت به قطع رابطه اقدام کنید. معلم فرزندتان، شما را نسبت به علاقمندیهای ویژه او آگاه می کند. مطمئن شوید که تکالیفش را انجام می دهد. اگر از انجام تکالیف سر باز می زند، می توانید کنار او بنشینید و کارهای اداری و شغلی خود را انجام دهید. می توانید بازیهای ساده ای از قبیل «کی زودتر کارش را تمام می کند؟» انجام دهید.

۵) در اعطای آزادی به او افراط و تفریط نکنید. تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و بازی کردن باید توسط والدین برنامه ریزی شده و دچار سختگیری یا زیاده روی نشود. بیرون رفتن با دوستان نیز باید تحت نظارت انجام شود.

۶) او را به خاطر چیزی که نیست سرزنش نکنید. استاسیا تاشر می گوید: «عجیب است که شخصیت کنونی فرزندتان را فراموش کرده اید، ولی نگران شخصیت آینده وی هستید.» احساسات او را درک کرده و بپذیرید. از موفقیتهای کوچک او تقدیر کنید تا برای پیروزیهای بزرگتر تلاش کند.

۷) خودانگیزی را به او بیاموزید. به او یاد دهید که اهداف مشخص و قابل حصولی برای خود معین کند. زمانی که به آن اهداف رسید، احساس «من می توانم» در او ایجاد می شود که برای اعتماد به نفس بسیار مهم است. نگذارید هنگام آموختن، انتظاراتتان مستولی شود.

۸) اعتماد و کرامت نفس را در او تقویت کنید. توضیحات مثبت شما درباره شکستهای او و تشویقهایتان برای موفقیتهايش منجر به ایجاد حس اعتماد در او طی درازمدت می شود. حس شایستگی و صلاحیت را در او تقویت کرده و اهمیت آن را برایش بیان کنید.

۹) برنامه ریزی برای کارش را به او بیاموزید. بسته به ماهیت کار یا دشواری و اهمیت آن، برای اجرای درست آن کار نیاز به برنامه ریزی می باشد. برنامه ریزی کردن را به او بیاموزید و نشان دهید که هرگاه کاری با عجله و بدون برنامه ریزی انجام شود نتیجه خوبی نخواهد داشت.

۱۰) به او آرامش و طمانینه را یاد دهید. پیش فرزندتان، آشفته و مضطرب کاری را انجام ندهید. انجام برنامه ریزی، از ایجاد آشفتگی جلوگیری می کند. انجام تمرینهای تنفس عمیق، باعث تمدد اعصاب و ایجاد آرامش می شود.

۱۱) تئودور ایساک روبین، روانپزشک آمریکایی، کلید رسیدن به خوشبختی واقعی را اینگونه بیان می کند: «خوشبختی از انجام کارهای آسان به دست نمی آید، بلکه پس از عبور از سختیها و رضایتی که از انجام کاری دشوار حاصل می شود به دست می آید». هیچ راه میانبری برای رسیدن به قله های سعادت وجود ندارد. ولی راههای ساده ای برای هر کسی وجود دارد تا به نتایج مورد نظر خود برسد.

مرجع:

- 1- <http://gomestic.com/family/eleven-easy-steps-to-motivate-your-child-to-do-his-best/>

## روشهای سرگرم کردن کودکان

۱. مرتب کردن اسباب بازیهای کمد: جمع و جور کردن اسباب بازیها و چیدن مرتب آنها و نیز بسته بندی کردن و جدا گذاشتن اسباب بازیهای بدون استفاده.
۲. بازی با بالش: قبل از آن باید مطمئن شد که کسی به پنبه، ابر یا پر موجود در آن حساسیت ندارد.
۳. ضبط کردن صدا بر روی نوار کاست، فایل صوتی یا غیره به شکل نقل داستان: تعریف کردن داستان توسط کودک بهتر است همراه با لحن و صدای متناسب با شخصیت‌های داستان باشد و از صداهای جانبی (مانند صدای راه رفتن و غیره) نیز کمک بگیرید.
۴. ضبط کردن صداهای اشیاء گوناگون: پس از ضبط کردن صداهای اشیاء و پدیده های گوناگون (مانند باز کردن در، زنگ خانه، دوش حمام و غیره) می توان از کودک خواست صداها را تشخیص دهد.
۵. ساختن کاردستی های مختلف از جعبه ها و قوطی های مستعمل: با استفاده از جعبه ها و قوطی های مستعمل و نیز مقداری چسب می توان کاردستی های زیبایی مانند خانه، کشتی، آدمک و غیره درست کرد.
۶. ماهی گیری: ابتدا از کاغذ یا فوم شکل هایی شبیه ماهی های گوناگون درست کرده و به هر کدام یک سنجاق ببندید اکنون با استفاده از یک میله پلاستیکی یا چوبی، قلاب ماهی گیری درست کرده و سعی کنید ماهی ها را به دام بیاندازید.
۷. بازی با تاس: با انداختن یک تاس و نوشتن شماره های آن بر روی کاغذ، هرکس که امتیاز بیشتری بیاورد برنده است.
۸. مرتب کردن اسمهای مختلف برحسب حروف الفبا: اسمهای مختلفی مانند اسامی حیوانات، ماهها و فصلهای سال، اسمهای افراد و غیره را بر روی یک کاغذ نوشته و از کودکان بخواهید تا آنها را برحسب ترتیب حروف الفبا بنویسند.
۹. بازی بولینگ: ۱۰ عدد بطری پلاستیکی خالی را کنار هم چیده و سپس با غلتاندن یک توپ به سمت آنها ببینید چند عدد از آنها را می توانید بیاندازید.
۱۰. فوتبال فوتی: در این بازی که روی زمین انجام می شود دو دروازه روی میز تعبیه شده که طرفین توسط فوت کردن توپ را به سمت دروازه حریف هدایت می کنند.
۱۱. ترسیم نقشه از خانه: فرض کنید که به سقف چسبیده اید و اکنون نقشه ای از اشیاء موجود در اتاق و موقعیت آنها ترسیم کنید. همین عمل را می توان برای ترسیم نقشه موقعیت خانه و آدرس آن انجام داد.
۱۲. نقاشی کردن روی بادکنک: می توان تصاویر افراد مختلف را روی بادکنک نقاشی کرد.

## ده باور نادرست رایج درباره ازدواج

نوشته: پروفیسور دیوید پاپنو، مدیر پژوهش ملی ازدواج ایالات متحده آمریکا، ایالت نیوجرسی

آمار آخرین سرشماریهای ایالات متحده آمریکا حاکی از آن است که نرخ طلاق در حال افزایش است. تقریباً نیمی از همه ازدواجها منجر به طلاق می شود. در اینجا به ده مورد از باورهای نادرست رایج در افکار عمومی جامعه اشاره شده و حقایق به دست آمده از مطالعات علمی نیز در کنار آن بیان شده است.

**باور غلط ۱:** ازدواج بیشتر برای آقایان سودمند است تا خانمها. **واقعیت علمی:** علی رغم تصورات اولیه که بیشتر منتشر شده، آخرین پژوهشها حاکی از آن است که هر دو آقایان و خانمها به طور برابر و البته به نحوی متفاوت از ازدواج سود می برند. هم مردان و هم زنان، پس از ازدواج، زندگی طولانی تر، شادابتر، سالمتر و ثروتمندتری خواهند داشت. آقایان نوعاً از مزایای سلامتی بهتر بهره مند شده، حال آنکه خانمها از مزایای رفاه بهتری برخوردار خواهند شد.

**باور غلط ۲:** دو راز موفقیت در ازدواج، خوش شانسی و داشتن عشق رمانتیک است. **واقعیت علمی:** مهمترین عوامل موفقیت در ازدواج، تعهد و همیاری زوجین است. زوجهای موفق، راز موفقیت خود را تلاش، فداکاری و تعهد (نسبت به یکدیگر و بنیاد خانواده) ذکر کرده اند. خوشبخت ترین زوجها، همراهان شفیقی اند که زندگی خود را با یکدیگر تقسیم نموده و در علاقه ها و ارزشها با هم سازگارند.

**باور غلط ۳:** اگر رابطه زن و شوهری با هم خوب نباشد، وجود فرزند می تواند آنها را به یکدیگر نزدیکتر کند. **واقعیت علمی:** مطالعات و پژوهشها چنین چیزی را تایید نمی کند.

**باور غلط ۴:** خانمها یا می توانند شوهر کنند یا درس بخوانند. **واقعیت علمی:** آخرین مطالعات انجام شده در ایالات متحده آمریکا نشان می دهد که آمار ازدواج در بین خانمهای تحصیل کرده بیشتر از دیگران است و این باور صحت ندارد.

**باور غلط ۵:** زوجهایی که بدون ازدواج با یکدیگر زندگی کرده اند و مناسب بودن یکدیگر را برای زندگی مشترک تجربه کرده اند ازدواجهای موفقتر و بادوامتری نسبت به دیگران دارند. **واقعیت علمی:** مطالعات زیادی نشان داده که افرادی که بدون ازدواج با یکدیگر زندگی کرده اند، ازدواجهای ناموفقتری داشته و به نحو چشمگیری احتمال طلاق آنها بیشتر است. یک دلیل آن این است که افرادی که بدون ازدواج با یکدیگر رابطه

داشته اند کمتر تعهد و التزام داشته و هنگام بروز مشکلات زودتر شانه خالی می کنند. همچنین داشتن رابطه پیش از ازدواج باعث ایجاد رفتارها و منشهایی در افراد می شود که برای ازدواج مناسب نیست. به طور مثال، نتایج یک پژوهش نشان می دهد که «افرادی که بدون ازدواج با یکدیگر رابطه دارند انگیزه کمتری برای افزایش مهارتهای حل مشکلات و حمایت از یکدیگر دارند».

**باور غلط ۶:** نمی توان دیگر انتظار داشت که افراد تا پایان عمر با هم زندگی کنند، چون عمر انسانها نسبت به گذشته افزایش یافته است. **واقعیت علمی:** این باور هیچ گونه مبنای علمی ندارد. افزایش میانگین عمر انسانها عمدتاً به دلیل کاهش مرگ و میر نوزادان است. به علاوه آنکه اکثر طلاقها در سالهای اولیه ازدواج رخ می دهد. آمارها نشان می دهد نیمی از طلاقها در هفت سال نخست زندگی مشترک رخ داده است.

**باور غلط ۷:** چنانچه خانمها ازدواج کنند بیشتر در معرض تهدید خشونت‌های خانگی قرار می گیرند. **واقعیت علمی:** پژوهشها نشان می دهد که مجرد ماندن خانمها یا داشتن رابطه بدون ازدواج، به نحو چشمگیری خطر آسیب پذیری خانمها را در برابر خشونت افزایش می دهد. یکی از دلایل این مساله می تواند پابندی مردهای متاهل به سلامتی همسرانشان و در نظر داشتن ملاحظات و اعتبار اجتماعی باشد.

**باور غلط ۸:** افراد متاهل از روابط خصوصی بهره کمتری نسبت به افراد مجرد بی قید می برند. **واقعیت علمی:** مطابق با پژوهش وسیعی که در سطح ملی انجام شده، افراد متاهل بهره بهتر و بیشتری از روابط خصوصی نسبت به افراد مجرد بی قید می برند. این بهره نه تنها به لحاظ کمی بلکه به لحاظ کیفی (از جنبه های فیزیکی و احساسی) بهتر و بیشتر است.

**باور غلط ۹:** رابطه داشتن بدون ازدواج همانند ازدواج است فقط نیازی به کاغذ و نوشته ندارد. **واقعیت علمی:** رابطه داشتن بدون ازدواج هیچ یک از مزایای ازدواج (از جمله سلامت جسمی، ثروت و سلامت احساسی) را ندارد. یکی از دلایل این امر آن است که افرادی که بدون ازدواج با هم رابطه دارند، نسبت به یکدیگر تعهدی نداشته و بیشتر متوجه خودمختاری شخصی خویش اند تا سلامتی طرف مقابل.

**باور غلط ۱۰:** به خاطر آمار بالای طلاق که باعث حذف شدن ازدواج‌های ناخرسند می شود، ازدواج‌های ماندگار امروزی نسبت به گذشته از رضایت بیشتری برخوردار است. **واقعیت علمی:** بنابر گزارشهایی که از پرسشنامه های توزیع شده در سطحی ملی تهیه شده، سطح عمومی رضایتمندی از ازدواج نسبت به گذشته

افزایش نیافته است. این خود بیانگر آن است که در گذشته که خانواده ها پابندی بیشتری به زندگی مشترک داشته و ناملایمات آن را بهتر تحمل می کردند از خرسندی و رضایتمندی بیشتری برخوردار بوده اند.

مرجع:

- 1- [http://health.discovery.com/centers/loverelationships/articles/marriage\\_myths.html](http://health.discovery.com/centers/loverelationships/articles/marriage_myths.html)

## ده نکته برای ساختن رابطه ای پایدار

احتمالاً تاکنون زوجهایی که علیرغم مواجهه با مشکلات و چالشهای گوناگون، از رابطه ای صمیمی و بادوامی برخوردارند را دیده اید. برخی از این زوجها ممکن است با یکسری دشواریهایی از قبیل مشکلات مالی، اختلاف با خویشاوندان، یا تفاوت در علایق و شخصیتها روبرو شده باشند که شاید برای دیگران منجر به جدایی شده باشد. اما به هر حال این زوجها همچنان رابطه ای پایدار دارند در حالیکه دیگران نتوانسته اند. مدتها بود که مشاوران ازدواج و متخصصین تصور می کردند که زوجهایی که زمینه ها و علایق مشابه دارند از شانس بیشتری برای ارتباط بادوامتر برخوردارند. اما اخیراً آنها دیدگاه متفاوتی پیدا کرده اند. کارشناسان اکنون بر این باورند که برخورداری از زمینه ها و علایق مشترک، اهمیت کمتری نسبت به عوامل دیگری مانند تفاوت در ارزشها، چگونگی حل و فصل اختلافات یا میزان تعهد طرفین دارد. به طور کلی زوجها متفاوت بوده و نمی توان فرمول یکسانی برای ارتباط خوب که مناسب وضعیت همه باشد ارائه کرد. اما افرادی که ارتباط موثر و پایداری داشته اند از یکسری ویژگیهای مشترکی برخوردارند. در اینجا به ده مورد از نکاتی که متخصصین از مطالعه روابط موفق به آنها پی برده اند اشاره می شود.

۱. داشتن تعهدی استوار به برقراری ارتباط. بسیاری از زوجین در ابتدا با تعهدی جدی نسبت به ارتباطشان زندگی مشترک را آغاز می کنند، اما پس از مدتی به آن توجه کمتری دارند و ممکن است در اثر توجه به کار، فرزندان یا سرگرمیهای زمانبر، از یکدیگر غفلت کنند. در روابط استوار، ممکن است زوجین علایق دیگری نیز داشته باشند ولی تعهد به یکدیگر جزو اولویتهای نخست آنها است. در صورتیکه زوجین بدانند که رابطه خوب میان آنها کارساز و موثر خواهد بود نسبت به آن متعهد خواهند بود. مشکلات ممکن است در هر رابطه ای به وجود آید، و هر دو طرف باید نسبت به رفع آنها تلاش کنند. پذیرفتن این مساله که برخی از دشواریها یا ناملایمات زندگی، طبیعی و اجتناب ناپذیراند، حایز اهمیت است.

۲. علاوه بر زوجیت، همدیگر را به عنوان دوست بشناسیم. زوجها موفق همواره یکدیگر را دوست خوب خود می دانند. فعالیتهای مختلف را مشترکاً انجام داده، از همراهی با هم لذت برده، در مواقع خوشی و سختی پشتیبان یکدیگراند و از هم چشمداشتی ندارند.

۳. محدودیتهای یکدیگر را بپذیرید. هیچ کس بی نقص نیست و زوجین موفق این اصل را پذیرفته اند و یاد می گیرند که یکدیگر را علیرغم وجود کاستی ها بپذیرند. یکی از مهمترین چالشهای روبروی زوجین، آموختن کنار آمدن با نقاط ضعف متعدد و مختلف است. در مراحل نخست ارتباط، طرفین ممکن است محدودیتهای کوچکی



را بپذیرند (مثلاً یکی آراسته و دیگری نامرتب است، یا یکی علاقمند به رفتن به رستورانهای مختلف و دیگری علاقمند به غذای منزل باشد). طی گذشت زمان شما ممکن است لازم باشد با کاستی های بزرگتری کنار بیایید. برای مثال، یکی از شما هیچگاه به جایگاه شغلی یا درآمدی مورد آرزویتان نرسید. به هر حال پذیرش و احترام گذاشتن به یکدیگر حتی زمانی که امور مطابق با میلتان نمی گذرد، حایز اهمیت است.

۴. یکدیگر را شریک برابر بدانید. در روابط موفق، همسران ممکن است نقشهای کاملاً متفاوتی داشته باشند، ولی یکدیگر را به عنوان شریک همسان می بینند. آنها هیچگاه دیدگاه ها و علایق یکی را مهمتر از دیگری نمی پندارند. هریک از طرفین احساس می کند که نقشی بنیادین و حیاتی در ارتباط دارد. یکی از بهترین روشها برای تقویت این نوع برابری، جویا شدن مکرر دیدگاه های طرف مقابل در مسایل مختلف و نشان دادن اینکه شما برای آن ارزش قایلید. سعی کنید در مسایل مهم (مانند پس انداز برای آینده یا تقسیم مسئولیتهای زندگی) مشترکاً تصمیم گیری کنید و یاد بگیرید که تا با هم راه حلهای خلاقانه پیدا کرده و در مواردی که با هم اتفاق نظر ندارید توافق کنید.

۵. به چگونگی گفتگو و تعاملاتتان توجه کنید. بیش از دو سوم زوجهایی که به مشاوره های خانواده مراجعه می کنند، ضعف در گفتگو و مراودات را جزو مشکلات خود عنوان می کنند. آموختن چگونگی گفتگو و تعامل با همسران ضروری است، به گونه ای که هر دو بتوانید نیازها و خواسته هایتان را به طور شفاف بیان کنید. نتایج یک مطالعه نشان می دهد که زوجین می توانند با روزی ۲۰ دقیقه صحبت با یکدیگر به هم نزدیک باشند. کیفیت گفتگو نیز مهم است. پژوهشگران دریافته اند که زوجین موفق بیشتر از دیگران از یکدیگر تمجید و حمایت کرده و دلگرمی می دهند. ابراز محبت و گفتن جمله «دوستت دارم» به صورت روزانه به دوام ارتباط کمک می کند. با روشهای ساده ای می توانید محبت خود را بروز داده و میزان توجه خودتان به همسران را نشان دهید.

۶. در گروه های حمایتی اجتماعی شرکت کنید. بسیاری از زوجین زمانی که عاشق یکدیگر می شوند تصور می کنند که به هیچ کس دیگری نیاز ندارند. طی گذشت زمان نادرست بودن این تصور مشخص می شود. برای حفظ ارتباط خوب، دریافت حمایتهای اجتماعی از سوی زوجین لازم است. این حمایت می تواند از سوی خانواده، دوستان، یا گروه ها و تشکلهای اجتماعی ارایه شود. برخی از زوجین به صورت طبیعی از چنین حمایتهایی برخوردارند. مثلاً خانواده های بزرگ و نزدیکی دارند یا روابط اجتماعی قوی ای داشته و دوستان متعددی دارند. اگر شما این ویژگیها را ندارید می توانید در گروه های اجتماعی مانند انجمن اولیا، تشکلهای مذهبی و خیریه یا تیمهای ورزشی شرکت کنید.

۷. اختلافات را به نحو سازنده ای مدیریت کنید. حتی در استوارترین روابط هم، معمولاً امکان پذیر یا بهداشتی نیست که از همه اختلافات پرهیز کنید. تمایل به پرهیز از ناسازگاریها ممکن است منجر به پاک شدن صورت مساله شده، تا اینکه مشکل بزرگتر و حل آن دشوارتر شود. بحث و مناظره سالم می تواند به روشن شدن فضا و شفاف شدن دیدگاه های متفاوت طرفین کمک کند. از آنجا که اجتناب از همه ناسازگاریها غیر ممکن است، مدیریت سازنده اختلافات حایز اهمیت است. این بدان معنا است که باید هنگام بحث یا گفتگو باید از تاختن به طرف مقابل پرهیز کنید، چراکه اطمینان فیما بین و احساس محبوبیت یا ارزشمندی در همسران را از بین می برد. سعی کنید به جای مشخص کردن مقصر و بیگناه، بر روی مساله مورد اختلاف متمرکز شوید. مثلاً اگر همسران به موقع قسطهایش را پرداخت نمی کند او را به تنبلی یا بی خیالی متهم نکنید. به جای آن می توانید بگویید، «من درباره پرداخت دیر قسطهایمان نگرانم. ممکن است این مساله بر خانه دار شدنمان تاثیر بگذارد».

۸. هریک از شما از حریم خصوصی و استقلال برخوردار باشد. در مراحل نخستین عشق، زوجین ممکن است بخواهند هر کاری را با همدیگر انجام دهند. ولی با گذشت زمان، اغلب زوجین درمی یابند که هر فرد برای رشد و پیشرفت نیاز به فضای مستقلی دارد. این مساله به این معنی است که هریک از زوجین نیاز دارد که زمانی را برای خودش اختصاص دهد. تاحدی فراهم کردن استقلال برای یکدیگر راهی است تا ارتباط شما «نفس بکشد» و نشان دهید که برای نیازها و علایق خاص یکدیگر احترام قایلید.

۹. آداب و رسوم مشترکی داشته باشید. تقریباً در تمامی روابط موفق، همسران آداب و رسوم خاصی دارند که به ارتباط میان آنها کمک می کند. برخی از زوجین آداب مشترک روزانه ای دارند، مانند خوردن مشترک شام یا صحبت کردن پیش از خواب (حتی اگر یکی از زوجین در مسافرت بوده و صحبت با تلفن انجام شود). بعضی آداب مشترک هفته ای دارند، مانند حضور در مراسم مذهبی یا رفتن به رستوران در شب جمعه. برخی دیگر هم آداب مشترک سالیانه دارند، مانند خوردن کباب در روز چهارم جولای یا حضور در جشن آغاز سال نو. این گونه فعالیتها به زوجین کمک می کند که ارزشهایشان را معین کرده و نوعی «چسب» احساسی میان آنها برقرار شود. آداب و رسومی که انتخاب می کنید نباید آنقدر مهم باشد که معنا و اهمیت خاصی برای شما یا همسران داشته باشد. شما می توانید از آداب موجود در خانواده هایتان استفاده کرده، رسوم جدیدی را خلق کرده، یا ترکیبی از آنها را به کار گیرید.

۱۰. سرگرمی و تفریح داشته باشید. همسران موفق، علیرغم دشواری کارشان، معمولاً زمانی را برای سرگرمی و تفریح مشترک اختصاص می دهند. برخی یک شب در هفته را برای گذراندن با یکدیگر اختصاص می دهند،

حتی اگر برای پیاده روی یا خوردن یک غذای ساده در بیرون منزل باشد. لازم نیست علاقه های یکسانی داشته باشید، بلکه سرگرمیهایی را انتخاب کنید که به هر دویتان خوش بگذرد.

مرجع:

1- [http://www.pakka.com.au/ips\\_email/nov/ten\\_tips.htm](http://www.pakka.com.au/ips_email/nov/ten_tips.htm)

## چگونگی ایجاد احساس رضایت برای همسر در بستر

آیا می دانستید که همسران می تواند گونه ای متفاوت از هیجان جنسی را تجربه کند و حتی می تواند چند بار به اوج لذت برسد؟ درست است! متأسفانه بسیاری از خانمها پس از گذشت سالها زندگی مشترک، از احساس رضایت و اوج لذت بی بهره می مانند. در اینجا یکسری نکات برای ایجاد رضایت کامل در همسران و حتی رسیدن مکرر به اوج لذت، ارائه شده است.

۱. اگر می خواهید شانس رسیدن به اوج لذت در همسران افزایش یابد، از بستر شروع نکنید. آخرین باری که همسران را با ارسال یک نامه، شاخه گل یا کارت پستال به محل کارش شگفت زده کردید کی بوده است؟ چه باور کنید یا خیر، ژستهای خلاق، رمانتیک و عاشقانه باعث تحریک خانمها می شود، زیرا عشق و عشقبازی در مغز خانمها با یکدیگر ارتباط تنگاتنگ دارند. با رفتارهای عاشقانه و محبت آمیز، تاثیر اعجازآمیز عشق بر رضایت همسران را در می یابید.

۲. به همسران آرامش بدهید. رسیدن به اوج لذت تحت شرایط مضطربانه برای خانمها بسیار دشوار است. ابتدا کمر همسران را ماساژ دهید. سپس با ماساژ دادن شانه ها، بالای کمر و گردن، به او آرامش و تمدد اعصاب بدهید.

۳. واژن را فراموش کنید. آیا می دانید که عشقبازی طولانی مدت، شانس رسیدن به اوج لذت را در همسران افزایش می دهد؟ درست است. با بوسیدن، نوازش و لمس طولانی مدت او، می توانید احساس تحریک و لذت را در وی تقویت کنید و نتیجه آن، رضایت بیشتر از رابطه دوطرفه است.

۴. توجه خود را متمرکز کنید. اگر همه خود را متوجه همسران کنید، او عشقبازی دلپذیرتری با شما خواهد داشت. فکرش را بکنید! اگر شما اول ارضا شوید و بخواید بعداً او را به لذت برسانید، دیگر آن اشتیاق و میل مورد نیاز برای برانگیختن و تهییج همسران را نخواهید داشت.

۵. مدت زمان همآغوشی را افزایش دهید. البته نخستین گام برای ارضای کامل همسران، زود نرسیدن شما به اوج لذت است. بهترین راه برای دیر رسیدن آن است که پس از دخول، هنگامی که احساس می کنید نزدیک به ارگاسم هستید، با اعمال حرکات چرخشی به کمرتان، مانع از رسیدن شده تا اینکه حستان فروکش کند و سپس ادامه دهید.

۶. از مایع روانکار استفاده نکنید! خانمها به طور طبیعی دارای یک مایع روانکار بوده که پس از تحریک و تهییج شدن، واژن آنها را آغشته می کند. اگر از محصولات روانکار استفاده کنید، تنها خودتان را فریب می دهید! اگر از محصولات روانکار استفاده نکنید خودتان متوجه زمان مناسب برای دخول خواهید شد؛ ولی در غیر این صورت، بدون انجام عشقبازی و تحریک کافی، اقدام به دخول خواهید کرد.

۷. بیش از حد به کلیتوریس نپردازید. آیا می دانستید که پس از آنکه مدتی کلیتوریس را تحریک کردید، یک پوست کوچکی به نام کلاهدک کلیتورال از جای خود بیرون آمده و از کلیتوریس در برابر تحریکهای مستقیم بیشتر محافظت می کند؟ در این مرحله، کلیتوریس کاملاً تحریک شده و باید سراغ جی اسپات (G-Spot) رفته و با انگشت، زبان یا آلت، آن را تحریک کنید.

۸. جی اسپات را پیدا کرده و آن را تحریک کنید. جی اسپات ناحیه ای است که احساسی شبیه سقف دهانتان را داشته و حدوداً دو اینچ (۵ سانتیمتر) درون واژن به سمت بالا (زیر سمت شکم) قرار دارد. دو روش اصلی برای تحریک و لذت بخشیدن به جی اسپات وجود دارد. نخست آنکه با استفاده از انگشت یا انگشتان خود درون واژن حرکتی شبیه علامت «بیا اینجا» انجام دهید. دوم آنکه از وضعیت آمیزشی استفاده کنید که آلت با جی اسپات تماس پیدا کرده و آن را مالش دهد.

۹. از بهترین وضعیت آمیزشی استفاده کنید. همه وضعیتهای هم‌آغوشی و آمیزش تاثیر و تحریک یکسانی ندارند. معمولاً بهترین وضعیت برای خانمها، وضعیت سنتی معکوس است (وضعیتی که مرد به پشت خوابیده و زن روی او قرار گرفته است). این وضعیت احتمالاً بهترین وضعیت برای خانمها به منظور رسیدن به اوج لذت است زیرا می توانند مالش و تحریک کلیتوریس و/یا جی اسپات را کنترل کنند.

۱۰. با لبها و زبان او را تحریک کنید. بهترین روش برای کمک به رسیدن به اوج لذت در خانمها (حتی برای رسیدن به ارگاسمهای مکرر)، آن است که با دهان و زبان خود، ناحیه تناسلی اش را تحریک کنید. شاید باور نکنید ولی نتایج مطالعات متعددی این واقعیت را اثبات می کند. تحریک با دهان و زبان برای خانمها ساده تر و ارضا کننده تر از آمیزش است. برای اینکار، با زبان شروع کنید. از همسرتان بخواهید که چه چیزی را دوست دارد و آن نوع تحریک را با انواع مختلفی از حرکات بیامیزد. البته کاملاً دقت کنید! بیش از ۶۰۰۰ انتهای رشته های عصبی به کلیتوریس می رسند، پیش از انجام تحریک و نوک زدن زبان، مطمئن شوید که از تمامی اطلاعات و دانسته های ضروری مربوط به این ناحیه آگاهی دارید، در غیر این صورت، تحریک شما ممکن است دردناک بوده و حتی باعث از بین رفتن اشتیاق آمیزش شود.

مرجع:

1. <http://www.articlesbase.com/advertising-articles/how-to-please-your-woman-in-bed-1101068.html>

## اشتباهاتی که مردها در بستر انجام می دهند

- ۱) شروع نکردن با بوسه. نبوسیدن لبهای همسران و یکراست شیرجه زدن روی نواحی جنسی او این احساس را به همسران القا می کند که او همسر صیغه ای ساعتی شما است و شما برای استفاده بیشتر از پولاتان، موارد غیر ضروری را حذف کرده اید. بوسیدن با حال و با احساس می تواند آغاز بسیار خوبی برای عشقبازی باشد.
- ۲) اصلاح نکردن صورت. صورت اصلاح نشده شما مانند یک جوجه تیغی بدن همسران را اذیت می کند. اگر می بینید همسران سرش را به این طرف و آن طرف می چرخاند نشانه اشتیاق نیست بلکه حاکی از عدم رضایت است.
- ۳) چلانیدن سینه های همسر. سینه های همسران کدو نیست که برای آزمودن رسیدن آن آنها را بچلانید. باید با ملاحظت آنها را لمس و نوازش کنید.
- ۴) گاز گرفتن نوک پستانها. نوک پستانها بسیار حساس است و گاز گرفتنی را نمی تواند تحمل کند. به آرامی آنها مکیده و بلیسید. همچنین ضربه زدن به آنها با زبانتان نیز می تواند احساس خوشایندی ایجاد کند.
- ۵) پیچاندن نوک پستانها. پیچاندن و نیشگون گرفتن نوک پستانها همانند پیچاندن پیچ رادیو برای آنتن گرفتن در یک منطقه کوهستانی، احساس خوبی نمی دهد بلکه باید تمام پستان را مورد توجه و نوازش قرار دهید.
- ۶) فراموش کردن سایر قسمت های بدن همسران. بدن همسران فقط از دو عدد سینه و یک واژن تشکیل نشده است. باید به سایر قسمت های بدن او نیز توجه داشته باشید و یکراست فقط واژن را بمباران نکنید.
- ۷) گیر کردن دستها. فقدان مهارت کافی در ناحیه زیر دامن منجر به گیر کردن انگشتها و شورت همسران می شود. اگر می خواهید اینقدر یورشگر باشید، شورت همسران را در بیاورید.
- ۸) جمع نکردن وسایل اضافی. پس از اتمام همآغوشی، وسایل اضافی مانند کاندوم و دستمالها را خودتان جمع کرده و دور بیاندازید.
- ۹) حمله کردن به کلیتوریس. فشار مستقیم به کلیتوریس اصلاً خوشایند نیست. باید انگشتانتان را به آرامی کنار کلیتوریس بچرخانید.

۱۰) توقف در معاشقه. زنها بر خلاف مردها، با متوقف شدن معاشقه، مجدداً به زودی اوج نمی گیرند. اگر عشقبازی را متوقف کنید خیلی زود به پله اول سرازیر می شوند. سعی کنید با انرژی تمام به عشقبازی خود ادامه دهید.

۱۱) درآوردن لباسها به صورت نامنظم. زنها از بی ریخت ظاهر شدن متنفراند. اگر لباس همسرتان را تا نیمه درآورده اید و همینجور به گردن او آویزان شده اصلاً برایش خوشایند نیست. او را همانند یک هدیه برانزده از پوشش درآورید نه مانند یک اسباب بازی بچه.

۱۲) چسبیدن به واژن. اگرچه اغلب مردها می توانند کلیتوریس را بدون داشتن نقشه قبلی پیدا کنند، ولی هنوز تصور می کنند که همه چیز فقط در واژن است. بهتر است ابتدا توجه بیشتری به کلیتوریس و بیرون واژن داشته باشید، بعد به آرامی انگشتتان را به درون واژن فرو ببرید و ببینید که آیا مورد علاقه او قرار گرفته است یا نه.

۱۳) ماساژ دادن خشن. سعی کنید که با دادن یک ماساژ مناسب و آرام بخش به همسرتان او را سر حال بیاورید. برای این کار از حرکت مناسب دستها و انگشتان بهره بگیرید نه با آرنج و زانو!

۱۴) برهنه کردن زود هنگام. ابتدا همسرتان را سر حال آورده، بعد در زمان مناسب اقدام به درآوردن لباسهای او کنید.

۱۵) زود درآوردن شلوار. دیدن شما در حالتی که شلوارتان را درآورده اید و سایر لباسها از جمله جورابهاتان را هنوز پوشیده اید، برای همسرتان جالب نیست.

۱۶) تلمبه زدن خیلی تند. زمانی که آلت شما در واژن همسرتان قرار گرفته، اگر مانند یک ماشین صنعتی خیلی تند تلمبه بزنید، احساس خوشایندی برای همسرتان ندارد. حرکت تلمبه شما باید یکنواخت، منظم و متعادل باشد.

۱۷) محکم تلمبه زدن. درد ناشی از برخورد محکم استخوانهای مثلثی مفصل تهیگاه شما به رانها یا شکم همسرتان معادل درد دو هفته اسب سواری است که در عرض چند ثانیه به او وارد می شود.

۱۸) خیلی زود رسیدن. اگر پیش از آنکه چشمان همسرتان خمار شود به ارگاسم برسید باید به فکر تغییر برنامه همبستری تان باشید تا همسرتان هم لذت کافی را ببرد.



- ۱۹) خیلی دیر رسیدن. ممکن است از نظر شما یک ساعت تلمبه زدن بدون رسیدن به ارگاسم نماد قدرت جنسی باشد، ولی برای همسران نشانه بیحس شدن واژن او است.
- ۲۰) پرسیدن از او که آیا رسیده است یا نه. شما واقعاً باید بتوانید به ارگاسم رسیدن همسران را تشخیص دهید. اغلب زنها با رسیدن به ارگاسم ناله خمارآلود می کنند.
- ۲۱) تحریک دهانی خیلی آرام. تحریک دهانی شما نباید مانند لیس زدن یک گربه به یک بشقاب شیر باشد. دهانتان را کامل روی کلیتوریس او قرار داده و زبانتان را روی کلیتوریس چرخانده و ملایم ضربه بزنید.
- ۲۲) برگرداندن سر او به سمت پایین. برخی از مردها در انجام این کار اصرار دارند، به این امید که چشم همسرشان به آلتشان خورده و به سرعت منجر تحریک دهانی آلت شود. همه زنها از این کار متنفراند. این کار شبیه آن است که موهای او را گرفته و او را به زور به جایی بکشانید. اگر می خواهید همسران از تحریک دهانی استفاده کند باید با او در این باره به صورت اغوا کننده ای صحبت کنید.
- ۲۳) آگاه نکردن او پیش از ارگاسم. طعم اسپرم شبیه آب دریا بوده که با سفیده تخم مرغ مخلوط شده باشد. هیچ کس آن را دوست ندارد. هنگامی که همسران تحریک دهانی انجام می دهد، پیش از آنکه به ارگاسم برسید او را آگاه کنید تا آنچه را که لازم است انجام دهد.
- ۲۴) حرکت کردن هنگام تحریک دهانی. تلمبه زنید و سر او را نگیرید. او حرکتهای لازم را هنگام تحریک دهانی انجام خواهد داد. فقط سر جای خود تکان نخورید.
- ۲۵) ریختن اسپرم روی لباسهای او. برخلاف تصور موجود، خانمها از پاشیدن اسپرم روی لباسهای خود یا حتی روی صورتشان خوششان نمی آید.
- ۲۶) مجبور کردن او به قرار گرفتن رو به مدت زیاد. اشکالی ندارد که از همسران بخواهید که روی شما «اسب سواری» کند. ولی اینکه مدت زیادی شما دراز بکشید و همه کارهای سخت را او انجام دهد برایش خوشایند نیست. در این وضعیت او را نوازش کرده و اجازه استراحت به او بدهید.
- ۲۷) اصرار بر آمیزش مقعدی و وانمود کردن آن به صورت تصادفی. اگر می خواهید آمیزش مقعدی داشته باشید ابتدا از او بخواهید. آوردن بهانه هایی چون «حواسم نبود» جالب نیست.

۲۸) مبتکر نبودن. ابتکارهای زیادی را می توان هنگام همآغوشی به کار برد. مثلاً می توانید بر روی بدنش عسل مالیده و آن را بلیسید. یا از پَر برای نوازش او استفاده کنید. همچنین از یخ، میوه ها و سبزیجات نیز می توانید بهره گیرید. فقط این ابتکارها نباید او را اذیت کند.

۲۹) وادار کردن او به وضعیتهای احمقانه. همسران یک ژیمناست حرفه ای نیست که بتواند بدنش را در زوایای نامتعارف قرار دهد. قطعاً شما هم نمی خواهید که او به درد مفاصل، در رفتن عضلات و کشیدگی رباطها دچار شود.

۳۰) به دنبال پروستات او گشتن. خوب توجه کنید: تحریک مقعدی ممکن است برای آقایان به دلیل داشتن پروستات رضایت بخش باشد ولی برای خانمها اینطور نیست. چون آنها پروستات ندارند.

۳۱) گاز گرفتن. اعمال بوسه و مکیدنهای ملایم به کناره گردن همسران می تواند لذت بخش و محرک باشد ولی باید با دقت بسیار زیادی این کار را انجام دهید. هیچ زنی دوست ندارد که به مدت چند هفته پیراهن یقه اسکی یا شال گردن بپوشد.

۳۲) داد و فریاد کردن. مثل یک مربی که بلندگویی دست گرفته و دائم داد و فریاد می کند نباشید. این کار جذابیتی هم ندارد.

۳۳) بی توجهی نسبت به رسیدن او. اگر می خواهید کار معاشقه را درست و کامل انجام دهید، باید سعی کنید همسران نیز به ارگاسم برسند.

۳۴) له کردن او. مردها عموماً سنگین تر از خانمها هستند. بنابراین اگر بیش از حد روی او بخوابید له خواهد شد!

۳۵) حرف زشت زدن. فکر نکنید که همسران از این کار خوشش می آید. اگر هم اینطور باشد او به شما خواهد گفت.

۳۶) تشکر کردن. هیچگاه از همسران به خاطر همبستری تشکر نکنید. همبستری که سوپ دستپخت او نیست.

۳۷) زدن شکمتان به شکم او. بر خلاف تصور برخی، این کار صدای تحریک آمیزی ندارد و احساس خوبی هم نمی دهد.

مرجع:

1- [www.funnyheck.com/40mistakes.html](http://www.funnyheck.com/40mistakes.html)