گنجینه

توصیه‌هایی به زوج‌های جوان

خیلی از زنان و مردان از این‌که همسرشان به او شک دارد و حسادت می‌ورزد ناراحت هستند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید و دوست دارید این مشکل را حل کنید برایتان توصیه‌هایی داریم:

به دقت رفتار خود و همسرتان را زیر نظر بگیرید تا دریابید چه وقت شک و دودلی او نسبت به شما افزایش می‌یابد و در چه مواقعی حسادت می‌کند. حالا سعی کنید رفتارهایی را که منجر به این عکس‌العمل شده است کنار بگذارید.

وقتی هر دو در آرامش هستید از او بخواهید خودش بگوید دلیل احساسی که دارد چیست. به یاد داشته باشید هر چیزی که گفت او را به خاطر اظهار آنچه در دل دارد سرزنش و دعوا نکنید و سعی نکنید خود را تبرئه کنید یا او را متهم سازید.

در عین حال به او بگویید که نسبت به رفتارهای او دقیقا چه حسی به شما دست می‌دهد.

اگر فکر می‌کنید لازم است به بهانه‌ای همسرتان را به محیط کارتان ببرید و او را با آدم‌هایی که با آنها در ارتباط هستید آشنا کنید.

اگر واقعا رفتاری خارج از تعهدات زناشویی نداشته‌اید لزومی‌ندارد بخواهید آن را تغییر دهید یا شیوه‌های عادی زندگی‌تان را به‌هم بزنید. مثلا هرجایی که رفتید از آنجا به او زنگ بزنید یا گوشی تلفن همراه عکس محل را برای او بفرستید. تا وقتی او نگفته از خانه خارج نشوید یا رفت و آمد با دوستان و اقوام را در حدی که او توقع دارد قطع یا محدود کنید.

سعی نکنید روابط خود را با دروغ نگه دارید. این کارها را از اولش هم خراب‌تر خواهد کرد.

اگر مشکلی در روابط صادقانه خود دارید شاید لازم باشد یک بار دیگر همه چیز را بررسی کنید و حرف دلتان را به همسرتان بگویید و از او عذرخواهی کنید اما اگر بدگمانی همسرتان ریشه در مسائل روحی و روانی خود او دارد بهتر است به همراه هم به مشاور خانواده یا روان‌شناس مراجعه کنید.

به هر حال اگر همسرتان مشکل بدبینی و بدگمانی یا حسادت دارد و شما به او علاقه‌مند هستید و می‌خواهید به زندگی زناشویی خود ادامه دهید بهترین راهش این است که صبر پیشه کنید و با خوشرویی و بردباری و غلبه بر خشم و کینه‌توزی و تلافی جویی زندگی را به روال عادی برگردانید.

خیاط باشی

یک مدل مقنعه

گاه به سختی می‌توانید از جنسی که دوست دارید یا هماهنگ با رنگ لباستان مقنعه پیدا کنید. برای این‌که بتوانید یک مقنعه با رنگ و جنسی که دوست دارید پیدا کنید کافی است به ترتیب زیر اقدام کنید تا به چیزی که دوست دارید با هنر خودتان دست پیدا کنید.

برای برش این مدل مقنعه، نیازی به الگوی کاغذی ندارید و می‌توانید آن را روی پارچه‌های کرپ و حریر برش بزنید.

یک متر پارچه برای قد معمولی کافی است؛ ولی اگر می‌خواهید قد مقنعه بلندتر باشد، پارچه با اندازه ۱۵۰ سانتی‌متر و با عرض ۱۵۰ لازم است.

یک گوشه از پارچه را انتخاب کنید و به اندازه ۵۳سانتیمتر روی سه گوشه پایین بیایید. طبق شکل، لبه‌ای را تعیین و آن را تا و دور تا دور لبه را پس‌دوزی کنید.

پارچه را از خط وسط تا کنید. دو لبه ترکی پارچه خط مرکزی جلوی آن است که باید بند را در این قسمت بدوزید.

از خط مرکزی جلو به اندازه ۱۷ سانتیمتر داخل پارچه بروید و از بالای سر به اندازه ۱۳ سانتی‌متر پایین بیایید و از خط مرکزی پشت حدود ۲۶ سانتی‌متر اندازه بزنید.

این اندازه‌ها ثابت نیستند و برای گردی صورت باید آن را تعیین کرد. بعد از آن، خطی فرضی تا پایین بکشید که خط بند و مرکزی جلو است. بین این دو خط را قیچی کنید. پایین مقنعه را گرد کنید و زیگزاگ بزنید.

کودک و خرید

طرح: علیرضا کریمی مقدم

ماندانا ملاعلی

مامان دست زری را گرفته و دارد بازار رومبلی را زیرو رو می‌کند. زری کوچولو اما از بی‌توجهی خوشش نمی‌آید و می‌خواهد همیشه مرکز توجه دیگران باشد؛ برای او بخرند، برای او گردش کنند و خیلی چیزهای دیگر. بعد از مدت کمی همراهی شروع به بهانه‌جویی می‌کند و دامن مامان را می‌کشد به آن طرف که دارند ذرت بوداده می‌فروشند: مامان مامان! من ذرت می‌خوام و شروع می‌کند به صداهای عجیب و شبیه به گریه از خودش درآوردن.

مامان که دارد با مرد فروشنده گفتگو می‌کند می‌گوید: صبر کن عزیزم، می‌رویم.

زری کوچولو روی پارچه‌های رومبلی می‌نشیند و اتیکت قیمت‌ها را می‌کند و پرت می‌کند توی جوی خیابان. بعد هم انگشتش را می‌کند در کناره در کشویی مغازه که پر از روغن چرب و سیاه است و دستان کثیفش را می‌مالد روی پارچه رومبلی. مامان و مغازه‌دار متوجه می‌شوند و او را دعوا می‌کنند.

زری کوچولو که این جور وقت‌ها می‌داند باید چه‌کار کند خودش را پهن می‌کند روی زمین و شروع می‌کند به گریه کردن و مادر ناچار می‌شود از آن طرف خیابان برایش ذرت بوداده بخرد اما خواسته‌های او تمام نمی‌شود و ماجرا ادامه دارد.

کودکان اغلب در فروشگاها بی‌قراری می‌کنند ، به همه چیز دست می‌زنند ، به آن‌سو و این‌سو می‌روند و برای جلب توجه همه کاری انجام می‌دهند. شیطنت و بهانه‌جویی هنگام خرید عادت آنهاست.

شاید بعضی‌ها بپرسند اصلا چرا بچه به این کوچکی را همراه خود می‌آورید؟

گاهی کسی نیست که او را نگه دارد و گاهی برای خود بچه به خرید می‌رویم. به هر حال فرقی نمی‌کند اگر قرار باشد بچه شیطنت کند، در برنامه خرید خودش نیز این نمایش را اجرا می‌کند.

کاری برای کودک

یکی از خصوصیات بچه‌ها این است که بیکار نمی‌توانند بمانند. پس شاید بهتر باشد کاری به دستشان بدهید. مثلا از او بخواهید بعضی از وظایف را برعهده بگیرد. مثلا چیزهایی را که لازم دارد قبل از خرید اعلام و طبق همان عمل کند. قبل از رفتن به بازار او را متقاعد کنید که چه مقدار از آنچه در لیستش آورده مورد نیاز است و چه مقدار باید حذف شود. از او بخواهید که به این فهرست پایبند باشد و بگویید که فقط برای خرید این اقلام پول به همراه می‌برید. وقتی او بداند خود نیز در این خرید سهیم است خرید برایش هیجان‌انگیز و جذاب می‌شود و به دنبال آنچه خواسته است می‌گردد و حوصله‌اش سر نمی‌رود. به او بگویید که هنگام خرید یادش باشد چه چیزهایی در لیست بوده و باید خریداری شود، با این کار او این لیست را به ذهن می‌سپارد و هنگام خرید دیگر اذیتتان نمی‌کند، بلکه ذهنش مشغول این است که چه چیزی خریده و چه چیزی خریده نشده. اگر کودکتان توانایی کمک کردن دارد از او بخواهید کمکتان کند، حتی جزئی. مثلا پول را به او بدهید تا حساب کند، از او بخواهید در حمل وسایل سبک کمکتان کند، وقتی

شما هم به کودک حق بدهید که خرید کفش پاشنه بلند یا سبزی خوردن برای او جذابیتی نداشته باشد

داخل فروشگاهید از او بخواهید اجناس را از قفسه‌ها برداشته و به سبد بیندازد، یا اجناس را به فروشنده جهت حساب کردن تحویل دهد و... با این کار او اعتماد به نفس پیدا می‌کند و مسوولیت‌پذیر می‌شود و برایش سرگرم‌کننده نیز هست.

اگر کودکتان خیلی کوچک است و نمی‌تواند حرف بزند و این نکته بالایی از او بعید است، می‌توانید اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را همراه خود ببرید، وقتی کودک در هنگام خرید بیقراری کرد با دیدن اسباب‌بازی محبوب خود، بی‌قراری نمی‌کند و مشغول بازی با آن می‌شود و برایش سرگرم‌کننده است.

البته شما می‌توانید پیش از این‌که کودک بی‌تاب شود و شیطنت را آغاز کند برایش خرید کنید مثلا خوراکی، اسباب‌بازی، کتاب یا هر چیز دیگر که قرار بوده بخرید.

خریدی از همه نوع

شما هم به کودک حق بدهید که خرید کفش پاشنه‌بلند یا سبزی خوردن برای او جذابیتی نداشته باشد. بنابراین سعی کنید از جایی خرید کنید که تنوع داشته باشد و هر نیم ساعت یک بار در فروشگاه به غرفه‌های مورد علاقه فرزندتان سر بزنید. خرید از فروشگاه‌های بزرگ این حسن را دارد که بخش‌هایی برای بازی کودکان در نظر گرفته شده و می‌توانید به فرزندتان وعده دهید که در صورت داشتن یک خرید خوب و توام با آرامش می‌تواند در بخش بازی کودکان برای مدت معینی بازی کند.

شاید لازم باشد برای مدت کوتاهی خرید را متوقف کنید و با او حرف بزنید و برایش توضیح دهید که در مدت کوتاهی بعد از خرید چند چیز دیگر، خرید تمام می‌شود و او را به خانه برمی‌گردانید و زمان خاصی برایش مشخص کنید. بعد که آرام گرفت بقیه خریدتان را انجام دهید.

یک امکان دیگر فروشگاه بزرگ این است که می‌توانید کودک خسته‌تان را در سبد چرخدار خرید بگذارید و کمی او را بچرخانید و هر وقت بهانه‌جویی کرد چیزی برای او بگیرید البته به شرطی که شبیه باج خواهی نشود.

اگر وعده‌ای به او می‌دهید به آن عمل کنید وگرنه این ابزار نیز دیگر کارساز نخواهد بود.

اگر به خرید خانوادگی رفته‌اید یک نفر مسوول نگهداری کوچک‌ترین بچه باشد. به این ترتیب شما بدون این‌که از هم جدا بیفتید می‌توانید خرید خوبی داشته باشید. هروقت خرید یکی تمام شد دیگری کودک را به جاهایی که دوست دارد برود ببرد یا او را روی نیمکت‌ها و صندلی‌هایی که معمولا در هر فروشگاهی یافت می‌شود بنشانید تا خستگی‌اش گرفته شود.

معمولا با این روش نتیجه بهتری به دست می‌آید.

از کودک بخواهید به جای جیغ ، گریه و کارهای نامعقول خواسته خود را منطقی و روشن بیان کند، مثلا خسته‌ام. گرسنه‌ام، دستشویی دارم یا چیزهای دیگر.

و وقتی کودک این کار را کرد به خواسته‌اش پاسخ مثبت دهید تا لوس‌بازی‌هایش به رفتاری منطقی نزدیک شود.