

## حسادت بین خواهر و برادرها طبیعی است



دکتر علیرضا عابدی  
مشاور کودک و نوجوان

**شهروند:** پسر سه سال و سه ماه دارد. یک ماهی است که آموزش دست شویی رفتن را برایش شروع کرده ام. اوایل به دلیل سردی هوا و شب آذاری، شب ها و زمانی که بیرون می رفتیم، پوشکش می کردم. تا حدی همکاری می کرد تا یاد گرفت. ولی بعد از مدتی دیگر همکاری نکرد و حالا همکاری می کنم. توالت نمی رود. الان چهار روز است که اصلا پوشکش نمی کشیم. شب ها در خواب ادرار نمی کند. ولی عصرها چرا. مسئله اینجاست که وقتی او را دست شویی می برم، مقاومت می کند. ولی در یک روز حتی تا چهار بار شلوارش را کنفی می کند.

باینکه فرزندتان در سن آموزش توالت رفتن قرار دارد، عجله نکنید، چون برخی کودکان دچار اضطراب و تخیلات خاص می شوند. برای نمونه زمانی که دست شویی می رود و مدفوع خودش را می بیند، حس می کند عضوی از بدنش جدا شده است و این موضوع نگرانش می کند. مدتی او را دوباره پوشک کنید. پس از ایجاد آرامش و انتقال برخی مفاهیم آموزشی از راه بازی و قصه گویی آرام آرام او را دوباره از پوشک بکشید.

**شهروند:** پسر سه ساله و دختری هفت ساله دارم. دخترم همیشه به پسرم حسادت و دائم سعی می کند برادرش را بد جلوه دهد. این درحالی است که ما به دخترمان بیشتر اهمیت می دهیم. ولی باز هم به این رفتارش ادامه می دهد. چه کار کنیم؟

این نوع حسادت ها که به نوعی جنبه رقابتی و مقایسه سنی و جنسی دارند، بین خواهر و برادرها کاملاً طبیعی است و زمانی غیرعادی می شود که مدام تکرار و سبب بروز مشکلات عاطفی شود. بهتر است برای مدتی بازی های خانوادگی، سپس بازی با هر دو بازی های انفرادی با هر کدام از بچه ها انجام دهید. محتوای بازی ها را بخشش، دوستی و صلح انتخاب کنید. توصیه دیگر این است که هر هفته در یک نشست خانوادگی نیم ساعتی هر یک از اعضای خانواده خواسته های خودش را بیان کند. این طوری به نیازها و خواسته های دخترتان راحت تری خواهید برد. **شهروند:** پسر سه ساله دارم که از همه نظر باهوش است. تنها مشکلی که دارد، موقع مشق نوشتن است، هم خیلی کند عمل می کند و هم اینکه انگار فکرش مشغول است. لطفاً راهنمایی ام کنید.

می تواند یکی از نشانه های وسواس در کودک باشد، به ویژه اگر زمینه خانوادگی هم داشته باشید. توصیه می کنم باید و نباید هایتان را کم کنید، روی آرامش دهی کودکان و فاصله گذاری بین مراحل نوشتنش تمرکز کنید. همچنین با احتمال وجود مشکل کندی روانی حرکتی در پسران می توان روی مهارت دست وریزی و ایجاد انگیزه در او هم کار کرد.

## نگته روز

## جلوگیری از خراشیده شدن لنزهای عینک



شادفرها برای جلوگیری از خراشیده شدن لنزهای عینک، روش هایی وجود دارد. از جمله اینکه در زمان پاک کردن لنزهای عینک بهتر است از پارچه های زمخت استفاده نکنید. زیرا نرم ترین دستمال های کاغذی هم شامل الیافی از خرده های چوب هستند که به راحتی روی لنزها خراش ایجاد می کنند. در اینجا راه هایی برای جلوگیری از خراش افتادن روی لنزها را پیشنهاد می دهیم.

## از پوشش های ضد خراش استفاده کنید

بدیهی است که تعویض یا تعمیر کردن لنزهای خراشیده شده گران تر از خریدن پوشش های ضد خراش تمام می شود. برای همین بهتر است در نوبت بعدی که خواستید عینک نو سفارش دهید بخواهید پوشش لنزها ضد خراش باشد.

## از لنزهای شیشه ای استفاده کنید

لنزهای شیشه ای در مقایسه با لنزهای پلاستیکی و پلی کربنات مقاومت بیشتری در برابر خراش دارند، زیرا سخت تر هستند. شاید یک عیب آن ها سنگینی شان باشد. در هر حال در صورتی که شغل خاصی دارید و عینک شما نیاز به مراقبت ویژه دارد، عینک های شیشه ای گزینه مناسبی هستند.

## لنزهای عینک را تمیز نگه دارید

بسیاری از خراش های ریز و میکروسکوپی موجود در هر لنزی به دلیل مراقبت و تمیز کردن نامناسب آن ها به وجود می آیند. استفاده از یک پارچه میکروفیبر خوب برای تمیز کردن لنزهای عینک ضروری است. در واقع اگر لنزهای عینک خود را به درستی تمیز و نگهداری کنید به احتمال زیاد به دنبال چاره ای برای اینکه چگونه خش عینکتان را پاک کنید نخواهید بود.

## درمانگاه

## ایمپلنت روش امنی برای کاشت دندان است

**شهروند:** چه افرادی می توانند از روش ایمپلنت دندان استفاده کنند؟



دکتر مجید صفی پور  
دندانپزشک

ایمپلنت دندانی یک دندان مصنوعی است که به همراه ریشه آن درون فک قرار داده می شود تا جایگزین دندان از دست رفته شما باشد. ایمپلنت بر روش های دیگر مانند روکش که دندان های مجاور را در معرض آسیب قرار می دهد، ارجح است. چون بر دندان های مجاور اثری نمی گذارد. رعایت بهداشت در ایمپلنت مانند یک دندان طبیعی انجام می شود. در صورتی که تمیز نگه داشتن و مسواک زدن در روش های دیگر مانند پروتز ثابت یا بریج و دندان متحرک، مشکل تر است. هرکس دندان خود را از دست داده باشد، می تواند از روش کاشت ایمپلنت کمک بگیرد. اگر فردی از بیماری هایی مانند سرطان و بیماری های سخت دیگری رنج می برد، کاشت ایمپلنت گزینه مناسبی برای او نیست و پزشک فقط در برخی موقعیت ها می تواند به کاشت ایمپلنت توصیه کند. اگر دندان از بین رفته فردی بین دو دندان دیگر قرار گرفته باشد، یعنی بین دو دندان فرد خالی شود. توصیه من این است که برای پوسیده شدن دو دندان سالم، فرد اقدام به کاشت ایمپلنت کند تا از پوسیدگی و بی نظمی در دیگر دندان هایش جلوگیری شود.

## شهروند: آیا دهن شویه تأثیری در از بین رفتن بوی دهان دارد؟

دهان شویه هایی که این روزها تجویز می شوند، خاصیت میکروب کشی ندارند، بلکه پیشگیری کننده هستند. همچنین باید بداند، این روش استفاده از دهان شویه که فوری پس از مصرف آن را از دهان تخلیه می کنیم و دهان را می شوئیم، بسیار اشتباه است و تأثیری در بهداشت دهان ندارد. دهان شویه را باید یک ساعت در دهان نگه داشت یا هر ۱۰ دقیقه، تخلیه و تعویض کرد.

## از خودمان عقب نیفتیم!

درباره اهمال کاری برنامه های جاری که به مرور زمان باعث آزارهای روحی در افراد می شود

ملیحه ابراهیمی/ یک وقت هایی می شود که حتی چشم دیدن خودمان را هم نداریم، از خودمان بیزاریم و خیلی روی قول و قرارهایمان حساب باز نمی کنیم. این حس زمانی اتفاق می افتد که با انبوهی از کارهای روی هم تلنبار شده روبه روشده ایم و به دنبال راه گریزی می گردیم. به عنوان نمونه از اضافه وزن رنج می بریم. کارهای بانگی مان به تأخیر افتاده است، به دنبال گرفتن مدرک دانشگاهی مان نرفته ایم. بارها به خودمان قول داده ایم که یک روز را به مطب پزشک برویم و وقت حضوری بگیریم و... حتماً شما هم کارهای عقب افتاده ای دارید که به کل فراموش کرده اید یا از به سرانجام نرسیدن آن ها رنج می برید. در حدی که فکر و ذهنتان را مشغول کرده است و دست و دلتان به کارهای دیگر نمی رود. برای آنکه بیش از این به کارهای ناتمامتان اضافه نشود چند خطی را همراه ما باشید.

## دقیقه های طلایی

می شود پرهیز کنید.   
● از نیم ساعت اول به عنوان وقت طلایی استفاده کنید. زیرا در ادامه این زمان ترغیب به ادامه کار می شود.   
● چک کردن تقویم را از یاد نبرید، جلسه، قرار ملاقات، اطلاع از مناسبت ها و... را مد نظر داشته باشید.   
● باید بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید. دغدغه های کاری در ساعت های کار و دغدغه های شخصی را به ساعت های غیر کاری موکول کنید.   
● راه هایی را که باعث حواس پرتی تان می شود به روی خودتان ببندید، به عنوان نمونه در صورت داشتن کار با همکاران مرخصی نگیرید تا به خرید بروید.   
● برای انجام کارها تاریخ و زمان مشخص کنید و نگران انجام نشدن آن ها باشید.

اگر از آن دسته افراد هستید که در ساعت هایی که سر کار هستید خیره به عقربه های ساعت می شوید تا روز کاری تان به پایان برسد یا مشغول کارهای نیمه تمام روزهای قبل هستید، این چند خط را بخوانید:   
● روی کارهای پیش رو تمرکز داشته باشید.   
● از شب قبل کارهای فردا را کتبی روی کاغذ بنویسید یا شفاهی در ذهنتان مرور کنید.   
● هر روز با انجام هر کار روی فهرست کارهایتان تیک بزنید و ادامه کار را اول وقت فردا سر و سامان دهید.   
● میز کار مرتب داشته باشید و کارهایتان را دسته بندی و سامان دهی کنید تا اگر یک روز در محل کار حاضر نبودید دیگر همکاران به مشکل برخورد نکنند.   
● از تلفن صحبت کردن های طولانی و اجرای خواسته های دیگر همکاران که باعث به تأخیر افتادن در انجام کارها

## به خودتان کمک کنید

۱- در اولین قدم اگر بخواهید به کارهای تلنبار شده نگاه منفی داشته باشید و تنها روی سختی ها و مشکلات کارها تمرکز کنید، یقین بدانید کاری از پیش نمی رود. بهترین کار این است که روی از سر راه برداشتن موانع تمرکز کنید. به عنوان نمونه اگر از اضافه وزن رنج می برید، زمانی را بر ورزش کردن همراه با رژیم غذایی تمرکز کنید، ۲- حداقل با خودتان روراست باشید و کمتر به مشکلاتی که سراهانتان هست و باعث شده است از انجام کارهایتان عقب بمانید فکر کنید. به عنوان نمونه به جای گذراندن ساعت های طولانی در فضای مجازی، روی مقاله ای که نیمه تمام رها کرده اید تمرکز کنید؛

۳- سراغی از کارهای جدید نگیرید. به هیچ عنوان تا کارهای قبلی را سر و سامان نداده اید، ذهنتان را مشغول کارهای جدید نکنید. در غیر این صورت دچار اضطراب می شوید. به عنوان نمونه به جای خرید کتابخانه جدید، وقت بگذارید و کتابخانه قدیمی تان را سر و سامان دهید. حتماً با مرتب شدن، فضا برای کتاب های جدید باز می شود؛   
۴- خودتان را محدود به زمان خاصی نکنید. با این کار فرصت کافی برای انجام کارهایتان دارید. به عنوان نمونه اگر برنامه دیدار با دوستان و اقوام دارید خودتان را ملزم نکنید سریک ساعت آنجا باشید و برگردید. اتفاقات پیش بینی نشده مثل ترافیک، تصادف و... را در نظر بگیرید؛   
۵- قبل از شروع هر کاری نتیجه را متصور شوید. با خودتان سنگین و سبک کنید که اگر این کار را انجام دهید بهتر است یا انجام ندهید. به عنوان نمونه اگر سیگار را ترک کرده اید و در ساعت های کاری مشغول کار هستید با یک تعارف همکاران از تصمیمتان کوتاه نیابید.

صف های انتظار  
تحمل ناپذیر

یک کارهایی هست که شاید در فکرتان خیلی بزرگ و اجرانشدن نی باشند. اما بایکمی درایت و برنامه ریزی حل شدن نی است. به عنوان نمونه مرتب کردن انباری ها، قفسه اتاق ها، کشورهای آشپزخانه، تفکیک لوازم مستهلک منزل و تعمیر و بازسازی آن ها، خالی کردن حافظه گوشی همراه و....

از خود آزاری  
تا وسواس فکری

برای آنکه از دغدغه های متعددی که ذهنتان را درگیر خود کرده رها و کمتر دچار وسواس های فکری شوید لازم است در قدم اول ذهنتان را از درگیر کردن با کارهای عقب افتاده یا پیش پا افتاده مثل شستن خودرو، تمیز کردن کتوهای میز کار، پیدا کردن کارت ملی، به اتمام رساندن کارهای عقب افتاده یا سرزدن به یکی از دوستان تان که مدت ها بیمار است پاک کنید. فراموش نکنید بی توجهی به این مدل وسواس های فکری باعث نگرانی و ایجاد استرس و اضطراب در شما می شود و در دراز مدت شما را بیمار می کند. توصیه کارشناسان در این شرایط به شرح زیر است:

● واقع بین باشید.   
● با فکر و خیال اضافه خود آزاری نکنید و سطح توقع و انتظار را یک جاهایی از خودتان پایین بیاورید.   
● آینده نگر باشید.   
● اعتماد به نفستان را بالا ببرید.   
● به دنبال یک راهنما و هدا ییگر باشید تا کارهای مهمتان را به شما یادآوری کند.   
● از نمونه های موفق الگو برداری کنید. با مطالعه و آشنایی با روش های جدید کارها بهتر پیش می رود.

## کابوس کارهای نیمه تمام

انگار زمانی که توی تخت خواب می رویم، کارهای نیمه تمای که روی دو شما سنگینی می کند مثل فیلمی جلو ذهنتان شروع به نمایش می کند. در این شرایط باید از فضای مجازی بیرون بیاویم و در دفترچه یادداشت گوشی همراهمان یا با یک قلم و کاغذ لیستی از کارهای نیمه تمام به ترتیب اولویت تهیه کنیم. یادتان باشد تا زمانی که این کار را انجام ندهید فکر و خیال انجام ندادن کارهای تلنبار شده خواب را از چشمانتان می گیرد.

## رژه نیمه تمام ها روی اعصاب

استرس زایی است که احساس امنیت شمارا از بین می برد و باعث می شود احساس خطر و درماندگی کنید. ترومای روانی می تواند شمارا درگیر احساسات ناراحت کننده، خاطرات و اضطراب کند. احساساتی که از بین نمی روند. همچنین می تواند باعث بی حسی، قطع ارتباط و بی اعتماد به دیگران شود. اگر درگیر این احساسات هستید باید نسبت به درمان آن اقدام کنید. مراجعه به روان شناس اولین قدم برای درمان تروما خواهد بود.   
● یکی از آشکارترین ویژگی هایی افراد مبتلا به اختلال «کم توجهی - بیش فعالی»، تمایل شدیدی است که معمولاً به عقب انداختن کارها و وظایفشان دارند. البته این تمایل ریشه در ضعف تمرکز آن ها دارد و در بسیاری از مواقع، به صورت غیرارادی بروز پیدا می کند و نظم زندگی را دستخوش تغییرات منفی می کند، نتایج تحقیقات در

شاید خودتان متوجه نباشید، اما به تأخیر انداختن کارها، اهمال کاری و بی حوصلگی برای به پایان رساندن امور جاری به نوعی بیماری است.   
● اولویت بندی نداشته شدن در زندگی برای اهدافی که داریم به نوعی تنبلی به شمار می آید. تمام کسانی که برای انجام کارهای خود اولویت بندی ندارند و امیدشان به دقیقه نود است یا از یک یا چند کار روزانه خود، عقب می افتند دچار تنبلی هستند. نتیجه اهمال کاری در این افراد باعث می شود فرد به دنبال این باشد که امروزش را غنیمت بشمرد و این گونه می شود که تنبلی شکل می گیرد.   
● خیلی ها با تلنبار شدن کارها روی هم در درازمدت تحت فشار قرار می گیرند و منزوی می شوند. به لحاظ علمی در چار نوعی «ترومای روحی» می شوند. تروما (ضربه روحی و روانی) نتیجه رویداد های ناراحت کننده و

این زمینه اثبات کرده است که افراد مبتلا به این اختلال، معمولاً تحت فشار ناشی از کمبود وقت، عملکرد خوبی را به نمایش می گذارند. شب بیداری به آن ها اجازه می دهد تا کارهایشان را با کارآمدی بیشتری انجام دهند. بنابراین برای اتمام کارها پیش از فرا رسیدن صبح دو چندان تلاش می کنند. همین باعث شده تا بیشتر افراد مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، شب کاری را به روز کاری ترجیح دهند.   
● هر کاردن کارها و تلنبار شدن آن ها روی هم و انجام کارهای روزمره به سختی نشانه بیماری «بی انگیزگی» است. بی انگیزگی را نباید با افسردگی یکی خواند. اما می توان یکی از علائم افسردگی دانست. افسردگی ممکن است باعث ناامیدی و احساس گناه شود. خطرات جدی مرتبط با افسردگی شامل مصرف مواد و خودکشی است.