

## جلب توجه در تک فرزندها رفتاری طبیعی است

دکتر شاهرز خاتمی  
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: دختر چهار سال ونیمه‌ای دارم. وقتی جایی می‌رویم خیلی علاقه دارد توجه دیگران را به خودش جلب کند. حالا بیا محبت کردن و بوسیدن آن‌ها یا انجام کار دیگری. برای نمونه اگر دیگران به بچه دیگری در جمع توجه کنند از آن بچه تقلید می‌کنند همان توجه را جلب کند. می‌خواستم بدانم علت این رفتارها چیست؟ خودم حواسم هست به بچه‌های دیگر توجه نکنم تا حساس نشود. با همه این‌ها نمی‌دانم مشکل از کجاست؟

اگر تک‌فرزند است این نوع رفتارها طبیعی است، چون دوست دارد کانون توجه باشد. بایان باید به دنبال علت رفتارش بود. معمولا وقتی فضای خانه آرام و برای کودک پذیرا باشد، نیازی به جلب توجه منفی ندارد. سعی کنید به او آرامش بدهید تا به شکل واقعی در جمع مطرح باشد. همچنین بازی‌هایش را با کودکان دیگر تاملاتی مدیریت کنید. منظورم نوعی آموزش بازی و تعامل اجتماعی است که کودک با آن هادر مسیر صحیح قرار می‌گیرد و نیاز به جلب توجه منفی یا پاج دهی عاطفی ندارد. درباره علت بروز این رفتارها دلایل مختلفی را می‌توان بیان کرد ولی تا زمان بررسی و ارزیابی مستقیم نمی‌توان چیزی گفت. خودمحوری کودک و سبک تربیتی کمال طلبانه معمولادو عامل مهم در بروز چنین رفتارهایی هستند.

● شهروند: پسرم در مدرسه هیچ دوست صمیمی ندارد. دیستان هم همین طور بود. یکی از دبیرهایش می‌گوید پسرم اجتماعی نیست و چون کم حرف است و مظلوم بچه هاسریه سرش می‌گذارند. اصلا در مدرسه بچه شادی نیست و در کلاس درس هم احساس راحتی نمی‌کند. ولی در خانه مشکل خاصی ندارد. آیا برای اجتماعی کردن و سازگاری بیشتر پسرم با جمع و داشتن روحیه شاداب تر می‌توانم او را در کلاس‌های فن بیان یا بازیگری ثبت نام کنم؟ خودش هم علاقه زیادی دارد. این کلاس‌ها مفید است ولی باید علت دقیق این رفتارها را بررسی کرد تا بتوان پیش از شکل‌گیری شخصیتش مسیرهای منفی او را تغییر داد. بزرگ‌ترین کمک شما به او مشاوره است. می‌تواند زمینه‌ای از افسردگی هم باشد. از این روش‌وری است که او را مشاوره حضوری ببرید.

● شهروند: پسرم سیزده سال دارد و بیشتر نشانه‌های بلوغ در او ظاهر شده است. چند بار متوجه جست وجوهای بیشتر از سنش شده‌ام ولی بر خود سختی یا او نکرده‌ام. فقط توضیح و تذکر داده‌ام ولی باز هم این رفتارش ادامه دارد. چگونه باید این افکار و عواولم را از ذهنش بیرون کنیم که خدای نکرده به انحرافات فکری کشیده نشود؟

نگران نباشید. درست عمل کرده‌اید. بهتر است با توجه به اینکه به خاطر درس و مدرسه دیگر نمی‌توان وسایلی مانند گوشی و تبلت را از دسترس بچه‌ها دور کرد. از اینترنت پاک و نرم افزارهای محدودکننده گوگل برایش استفاده کنید.

## ترفندهای از بین بردن بوی غذا در خانه



شادفرآشپزخانه همان بخش محبوب ره خانه‌ای است که افراد می‌توانند نیازهای غذایی خود را در آنجا برطرف کنند. ولی اگر همین بخش برطرف دار تهویه مناسبی نداشته باشد، بوی نامطبوع آن برای همه اعضای خانواده به ویژه خانم‌ها که در طول روز زمان بیشتری را در آشپزخانه سپری می‌کنند، آزاردهنده می‌شود. روش‌های مختلفی برای از بین بردن بوی غذا در خانه وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید تا در کمترین زمان بوی نامطبوع حاصل از سرخ‌کردنی‌ها و پختنی‌ها از بین برود. در ادامه به پرکاربردترین روش‌ها اشاره می‌کنیم.

## روشن کردن تهویه

نخستین و بهترین راهی که برای جلوگیری از ماندگاری بوی غذا در خانه می‌توانید به کار ببندید استفاده از هود و هواکش است. برای بالا بردن کارایی هود و هواکش هم باید فیلترهای آن‌ها را مرتب تعویض کنید. در کنار این‌ها گاهی باز کردن پنجره‌ها و وجود یک پنکه رومیزی که مقابل پنجره قرار می‌گیرد و بوهای نامطبوع را به بیرون هدایت می‌کند، بسیار مفید است.

## سبب زمینی و نمک

یکی از روش‌های مؤثر برای از بین بردن بوی سوختگی از خانه، استفاده از سبب زمینی است. زیرا سبب زمینی قدرت جذب بوها را دارد. می‌توانید برای این کار یک سبب زمینی را از وسط نصف کنید و مقداری نمک روی آن بپاشید. سپس سبب زمینی را در محیط آشپزخانه قرار دهید تا بوی محیط را جذب کند.

## جوشاندن چوب دارچین

هر نوع بوی نامطبوعی را می‌توان با چوب دارچین از بین برد. اگر مهمان دارید می‌خواهید فضای خانه خوش بو باشد، می‌توانید چند عدد چوب دارچین را داخل قابلمه پر آب کوچکی بیندازید و آن را پنج دقیقه روی شعله‌گاز قرار دهید. سپس اجازه دهید تا خنک و بوی آن در فضای خانه پخش شود.

## روشن کردن شمع

روشن کردن یک شمع بعد از سرخ کردن مواد غذایی می‌تواند انتخاب بسیار مناسبی باشد. می‌توانید یک شمع برای همین کار در آشپزخانه داشته باشید و هر زمان که بوهای مختلف مواد غذایی باهم ترکیب و آزاردهنده شد، آن را روشن کنید.

## جوشاندن پوست مرکبات

پوست مرکبات در دسترس مانند لیمو، پرتقال و نارنگی را بگیرید و آن را داخل یک قابلمه بیندازید تا به مدت یک ساعت روی حرارت بجوشد و بوی آن در فضای خانه پخش شود.

## استفاده از سرکه

سرکه سفید افزون بر اینکه یک ضد عفونی‌کننده مؤثر است، می‌تواند بوی غذا یا مانده از شب گذشته را هم به خوبی از بین ببرد. برای این کار یک فنجان سرکه را داخل ظرف مناسبی بریزید و پانزده دقیقه روی اجاق گاز قرار دهید تا بجوشد.

## قرار دادن جوش شیرین

جوش شیرین همواره ماده پرکاربردی در آشپزخانه هاست. یکی از کاربردهای مفید این ماده از بین بردن بوی بد محیط است. برای این منظور می‌توانید یک ظرف پر از جوش شیرین را روی میز یا سنگ ورودی آشپزخانه قرار دهید. از جوش شیرین همچنین برای از بین بردن بوی نامطبوع یخچال هم می‌توان بهره برد.

## دم کردن یک فنجان قهوه

اگر همه ترفندهای مختلف برای از بین بردن بوی غذا در خانه را به کار برید، ولی همچنان به نتیجه دل خواه نرسیدید یک فنجان قهوه دم کنید. رایحه مطبوع این نوشیدنی معمولاً بوهای نامطبوع موجود در محیط را می‌پوشاند.

## راهنمای کوتاه بقا در پشت فرمان

درباره مفهوم برخی نشانه‌ها در زمان رانندگی که باعث کاهش تصادفات می‌شود

مترجم: عادل نجفی | مهم نیست ساعت چند باشد، هوای گرم و آفتابی تابستان باشد یا یک روز سفیدپوش زمستانی و خیابان‌های مالا مال از آب و برف. حتی شاید مهم نباشد که مرگ باترین پاندمی قرن در تعقیب ما باشد. من در خیابان خواهیم بود تا شما را به مقصد برسانم. گاهی سوار بر خودرو شخصی، گاهی اتوبوس و تاکسی و گاهی آمبولانس و دیگر خودروهای امدادی. من ساعات و روزهای متمادی در خیابان‌های شلوغ و کوچه پس‌کوچه‌های خلوت شهر هستم تا با امنیت و آسایش به مقصد برسی، اما آرامش و اطمینان در این مسیر به رعایت و احتیاط دیگران نیز بستگی دارد. دیگران که به من راه را بدهند، مانع مسیر من نشوند، به علائم هشدار داری توجه کنند و بالاخره مطیع قانون باشند. من یک راننده‌ام. لطفاً به من کمک کنید تا همه با هم به مقصد برسیم.



## حرفه‌ای پارک کنید

وقتی برای توقف و پارک خود رو اقدام می‌کنید، رانندگان دیگر ممکن است منتظر و کلافه شوند. به ویژه در کلان‌شهرها که با محدودیت فضای پارک و مقررات سخت‌گیرانه پیدا کردن همان جای پارک به یک چالش تبدیل شد. پس لطفاً برای سهولت در این کار، شیوه پارک موازی را تمرین کنید. هنگام پارک موازی، از «روش S» استفاده کنید. در کنار ماشین جلویی یک نقطه خالی بکشید، سپس به عقب برگردید تا سیر عقب شما با سیران خودرو هماهنگ شود. فرمان را به شدت به سمت راست بچرخانید و با دنده عقب ادامه دهید تا زمانی که ماشین شما در زاویه ۴۵ درجه قرار گیرد. در نهایت، فرمان را صاف کرده و به سمت عقب برگردانید و در نقطه‌ای مناسب متوقف شوید.



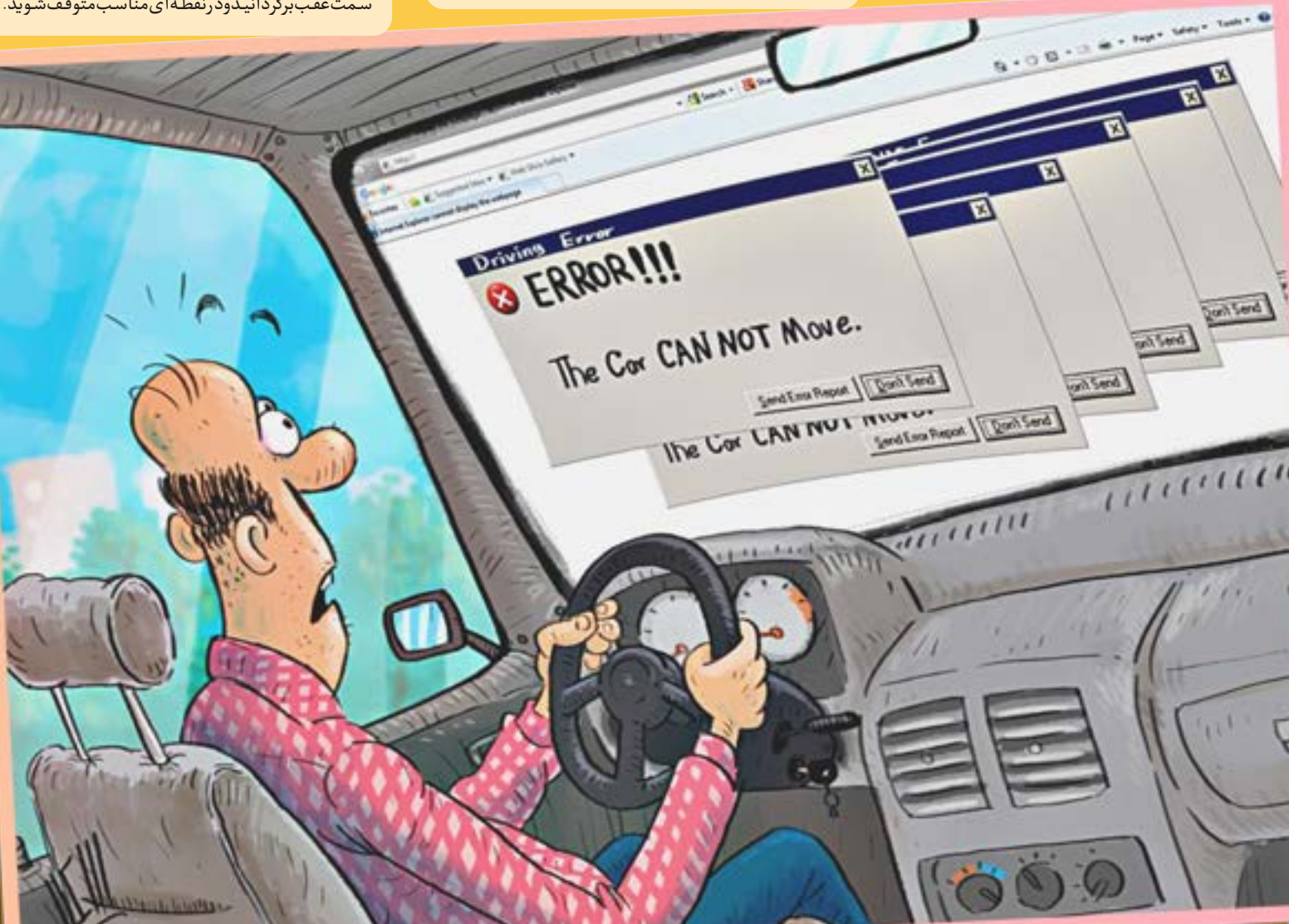
## برنامه ریزی مسیر

رانندگان حرفه‌ای وقتی می‌خواهند عازم مقصدی شوند، حتماً پیش از حرکت، مسیر را بررسی می‌کنند تا کوتاه‌ترین و بهینه‌ترین راه را انتخاب کنند. استفاده از نرم افزارهای مسیریاب یا مرور مسیر تردد با همسفران می‌تواند به شما کمک کند تا ضمن صرفه جویی در مصرف سوخت و زمان، مجبور به تصمیمات لحظه‌ای مانند توقف برای بررسی مجدد مسیر یا تغییر ناگهانی مسیر برای دور زدن یا پیچیدن نشوید. برنامه ریزی برای سفر به شمالین امکان را می‌دهد که حتی اگر گرم شدید، با خواندن تابلوهای مسیر بتوانید دوباره در مسیر قرار بگیرید و با حرکات ناگهانی ایمنی دیگر رانندگان را به مخاطره نیندازید.



## رانندگی در شهر، چرا و چگونه؟

هر چند دانش و فناوری برای ایمنی رانندگان و عابران پیاده دستاوردهای زیادی داشته است، اما دست‌کم به یک دلیل ساده روز به روز رانندگی در شهرها سخت‌تر می‌شود، افزایش تعداد خودروها و به دنبال آن ترافیک، احتمال وقوع سوانح را افزایش داده است، اما با رعایت برخی نکات ساده می‌توان کار را هم برای فعالان این صنف و هم دیگر شهروندان که به صورت موقت پشت فرمان قرار می‌گیرند، آسان کرد.



## تسلط به مسیر

رانندگی همواره در مسیر مستقیم و یکسان انجام نمی‌شود. گاهی شما مجبور به ورود به یک میدان، تقاطع یا بزرگراه می‌شوید. برای تسلط به مسیر و انجام مانورهای ایمن، در هنگام ورود به یک خیابان اصلی یا بزرگراه شلوغ به تد ریح شتاب بگیرید تا تردد شما با سرعت ترافیک مطابقت داشته باشد. از افزایش ناگهانی سرعت پرهیز کنید، زیرا ممکن است رانندگان دیگر را غافل گیر کند و منجر به تصادف شود. همچنین در هنگام پیچیدن در تقاطع‌ها، از «قانون دو ثانیه» برای اندازه‌گیری فاصله بین ماشین خود و ترافیک روبه‌رو استفاده کنید. برای اطمینان از عبور ایمن، قبل از شروع نوبت، حداقل به مدت دو ثانیه فضای خالی صبر کنید. در دوربردگاران‌ها و میادین نیز حق تقدم را خودروهای داخل دایره مسیر است. بنابراین پیش از ورود به حلقه، از سرعت خود بکاهید و با استفاده از چراغ‌های راهنما برای نشان دادن خروجی مورد نظر خود استفاده کنید و در حین حرکت در دوربردگاران، سرعت ثابت خود را حفظ کنید.



## هوشیار باشید

در ازدحام و شلوغی کلان‌شهرها، راننده‌های بیشتری با روانی راه به دوش می‌کشند. به ویژه اگر راهبر خود رو امدادی یا انتظامی باشند، علاوه بر هوشیاری و احتیاط مرسوم دیگر رانندگان، آن‌ها باید به مأموریت و اهداف خود نیز مسلط باشند. اما شما راننده شخصی نیز می‌توانید با رعایت چند نکته ساده، با هوشیاری بیشتری رانندگی کنید و مسیر را با دیگر رانندگان ایمن کنید. اولین اقدامی که باید برای افزایش هوشیاری انجام دهید، به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی باشد. هنگام رانندگی تا می‌توانید عواملی مانند تلفن همراه، خوراکی‌ها و موسیقی با صدای بلند را به حداقل برسانید. همیشه روی معبر و محیط اطراف خود تمرکز کنید. نکته ساده دیگری که باید رعایت کنید، آمادگی برای رویدادهای غیرمنتظره است. از تمرز ناگهانی خودرو مقابل گرفته تا تغییر مسیر ناگهانی. لغزیدن پیاده در خیابان و موانع غیرمنتظره در مسیر را نیز گوشه ذهن داشته باشید. حفظ آرامش و آمادگی ذهنی می‌تواند به واکنش سریع و بهینه شما کمک کند تا از سوانح جلوگیری کنید و ترافیک را روان نگه دارید.



## احترام به بزرگ‌ترها، حتی پشت فرمان!

یکی از ویژگی‌های رانندگی در مناطق شهری، تنوع خودروها و موتورسیکلت‌های موجود در آن است. وسایل نقلیه با اشکال و اندازه‌های مختلفی در تردد هستند که هر چند رانندگان خبره و توانمندی دارند، اما ویژگی‌های رانندگی یک اتوبوس یا کامیون با یک خودرو سواری بسیار متفاوت است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که رانندگان خودروهای سواری هنگام مجاورت با خودروهای سنگین باید در نظر داشته باشند نظارت بر نقاط کور این خودروهاست. به طور کلی فرض را بر این بگذارید که همان‌گونه که شما نمی‌توانید راننده آن خودرو را ببینید، او نیز نمی‌تواند شما و خودرو شما را ببیند! بنابراین ضمن احتیاط جدی در حفظ فاصله با خودروهای سنگین، آینه‌های خود را به طور منظم بررسی کنید و قبل از تغییر خط یا انجام مانور، حتماً از راهنما استفاده کنید. حفظ فاصله طولی نکته دیگری است که باید به ویژه در خصوص اتوبوس‌های شهری به خاطر داشته باشید. سیستم ترمز خودروهای سنگین مانند خودروهای سواری شاید سریع و در لحظه عمل نکند و رعایت نکردن فاصله می‌تواند حادثه آفرین باشد.

## آشنی با آینه‌ها

بسیاری از رانندگان در هنگام تردد تنها به مسیر روبه‌روی خود توجه دارند. در حالی که شما در بزرگراه یا معابر فرعی تنها نیستید و باید با استفاده از آینه‌ها از وضعیت اطراف خود نیز آگاه باشید. اما آینه‌ها علاوه بر کمک به افزایش میدان دید رانندگان، می‌توانند به آن‌ها در هنگام توقف و پارک خودرو نیز کمک کنند. ابتدا، آینه‌های جانبی خود را طوری تنظیم کنید که دستگیره‌های درهای شما تقریباً در لبه هر آینه قابل مشاهده باشد. در این حالت شما بهترین میدان دید را خواهید داشت. وقتی می‌خواهید پارک کنید، آینه جانبی خود را بررسی کنید. هنگامی که لبه پایینی آینه بالیه بالایی حاشیه خیابان منطبق شد، پدال را ترمز را فشار دهید. در این حالت، فاصله دقیقاً ۱۰ سانتی متر است.

سوم، زمانی که به عقب می‌روید و وارد فضای پارک می‌شوید، فرمان را کاملاً بچرخانید تا زمانی که بتوانید گوشه پارکینگ را ببینید. ماشین را به آرامی به سمت فضای پارک به عقب برانید، اما در هنگام خروج از پارکینگ نیز آینه‌های جانبی به کمک شما می‌آیند. وقتی آینه‌های جانبی با جلو خودرو کنار می‌شما هماهنگ هستند، می‌توانید به آرامی در هر جهتی حرکت کنید. به عبارت دیگر، نیازی به گردش با دو یا سه فرمان نیست. برای استفاده از آینه عقب نیز می‌توانید آن را با یک خط فرضی به دو نیمه بالا و پایین تقسیم کنید. وقتی وسیله نقلیه پشت سر در نیمه نزدیک‌تر به پنجره ظاهر می‌شود، تغییر لاین یاد و زدن ایمن تر است.