

برای جلوگیری از نیش حشرات چه کنیم؟

آرتا عطارا و روز کردن یک پشه ممکن است آزار دهنده ترین صدای روی زمین باشد و اگر در منطقه ای هستید که پشه های بیماری را منتقل می کنند، ممکن است خطرناک باشد. اگر قصد سفر دارید یا حتی در منزلتان هستید و نیش حشرات شما را آزار می دهند برای جلوگیری از نیش پشه و دیگر حشرات کارهای زیر را انجام دهید. شاید همه نیش پشه را تجربه کرده باشیم و برای ما این اتفاق آزار دهنده باشد. پس با ما همراه باشید تا به شما نشان بدهیم برای اینکه پشه نیش نزنند چه کنیم؟

استفاده از گیاه مریم گلی و اکلیل کوهی

گیاه مریم گلی و اکلیل کوهی را درون زغال کباب بریزید. این روش به راحتی پشه ها را دور می کند.

عصاره هایی چون اکالیپتوس، دارچین و روغن کرچک

استفاده از روغن ها و عصاره های طبیعی، چون اکالیپتوس، دارچین و روغن کرچک هم برای دفع نیش پشه ها به کار برده می شوند. برای استفاده از این روش، ۱۰ تا ۲۵ قطره از این روغن ها را درون دو قاشق غذاخوری حلال، مخلوط کرده و به بدن بپاشید.

اسپری پارچه ای پرمترین

شما می توانید سموم دفع آفات را که مخصوص استفاده در لباس، چادر، تور و کفش ساخته شده است خریداری کنید. مطمئن شوید که روی پرچسب آن نوشته شده باشد، «برای پارچه ها و وسایل است». هرگز محصولات پرمترین را مستقیما روی پوست خود قرار ندهید.

از سیر استفاده کنید

اگر از بوی سیر متنفر هستید، یک تکه پارچه را در آب سیر خیس کنید و پس از خشک شدن، آن را خارج از اتاق یا محلی که زندگی می کنید، آویزان کنید. اگر هم برایتان فرقی نمی کند که بوی سیر بدهید، یک چهارم حبه سیر را له کنید و با پنج لیوان آب مخلوط کنید و به صورت اسپری درآورید و به خود بپاشید. همچنین می توانید یک بوته سیر را از سر در اتاقتان، آویزان کنید.

از اسپری سرکه استفاده کنید

استفاده از اسپری سرکه سیب یا سرکه سفید هم می تواند پشه ها را دور کند.

عطر ها و لوازم آرایشی را که جاذب پشه ها هستند خریداری نکنید

عطر ها و صابون ها با رایحه گل ها، جاذب پشه ها هستند. پس بهتر آن است که در خرید این محصولات آرایشی دقت کنید تا از نیش پشه ها در امان بمانید.

لباس های ضخیم بپوشید

از پوشیدن لباس با پارچه های بافت سبک و نازک، که پشه ها می توانند از طریق آن هانیش بزنند، خودداری کنید. در عوض، مواد کاملاً بافته شده مانند پنبه، جین، نایلون یا مواد از نوع باد شکن را انتخاب کنید که نفوذ حشرات در آن هادشوارتر است. لباس هایی که محافظت در برابر اشعه ماواری بنفش را ایجاد می کنند معمولاً محکم بافته می شوند و اغلب از گزش حشرات نیز محافظت می کنند.

از رنگ های تیره پرهیز کنید

هنگام بیرون رفتن لباس های روشن را انتخاب کنید. نمی دانم باور می کنید یا نه، کونلون می گوید برخی از پشه ها، به ویژه گونه هایی که در طول روز نیش می زنند، در واقع رنگ های تیره را ترجیح می دهند.

لباس های پوشیده بپوشید

وقتی بیرون از خانه در جایی که پشه ها هستند، می روید، شلوار بلند، لباس آستین بلند، جوراب و کفش (نه صندل) بپوشید. لباس های گشاد بهتر از لباس های تنگ هستند.

جوراب های بلند بپوشید

جوراب های خود را روی پاچه های شلوار بکشید، به صورتی که پاچه های شلوار به صورت کامل داخل جوراب ها قرار بگیرند. تا حشرات نتوانند به بدن دسترسی داشته باشند.

هنگام غروب و طلوع خورشید در خانه بمانید

در حالی که پشه ها می توانند در هر زمان از روز نیش بزنند، عاقلانه است که در زمان اصلی تغذیه آن ها تماس خود را محدود کنید. اگر نمی توانید در این مواقع از روز از بیرون بودن خودداری کنید. حتما اقدامات احتیاطی دیگری انجام دهید.

کاشتن گیاهان پشه گریز

کاشتن یا نگهداری از گیاهان، چون علف گربه، اکلیل کوهی، بالنگ، استوخدوس، دارچین و نعنای است. این گیاهان مانع جذب پشه ها می شوند یا به عبارتی به گیاهان پشه گریز معروف هستند.

منع اسپری دافع حشرات به نوزادان کمتر از ۲ ماه

از استفاده از مواد دافع حشرات در نوزادان زیر دو ماه خودداری کنید. در عوض، تختخواب، لباس و کالسکه هایی که دارای پشه بند هستند، تهیه کنید.

از پشه بند استفاده کنید

اگر فضای شما به خوبی کنترل نشده است، استفاده از پشه بند را توصیه می کنیم.

از پنکه و کولر استفاده کنید

از پنکه و کولر برای نگه داشتن فضایی بدون پشه استفاده کنید.

فضای سبزا اصلاح کنید

کوتاه کردن علف های هرز در حیاط و جمع آوری آن ها و زباله ها، مکان کمی را برای پنهان و رشد پشه ها فراهم می کند.

آب های ساکن و کم را از بین ببرید

پشه ها می توانند در آب های کم و ساکن تولید مثل کنند، بنابراین هفته ای یک بار، مکان هایی را که آب کم و ساکن دارند تخلیه کنید.

ضایعات قهوه و چای را پخش کنید

پخش شدن تفاله قهوه و چای در کل حیاط یا فضای اطراف خانه خود، از گزش حشرات جلوگیری نمی کند. اما مطالعات نشان داده است که آن ها تولید مثل پشه ها را محدود می کنند.

نحوه استفاده ایمن از دافع حشرات

- ابتدا ضد آفتاب بزنید و اجازه بدهید بیست دقیقه به پوست نفوذ کند.
- مواد دفع کننده را زیر لباس خود قرار ندهید.
- مستقیما روی صورت اسپری نکنید.
- در عوض، دستان خود را اسپری کرده و مواد دافع را با دست روی صورت خود بمالید.
- از آغشته کردن چشم و دهان به آن خودداری کنید.
- روی پوست آسیب دیده یا تحریک شده استفاده نکنید.
- به کودکان اجازه ندهید که خودشان از آن استفاده کنند.
- پس از استفاده از مواد دافع، دستان خود را بشویید.

هنر عذرخواهی کردن

دانستن زمان مناسب برای گفتن «ببخشید» از سوء تفاهم ها جلوگیری و رابطه ها را در خانواده تقویت می کند

الهام ظرفیان | «ببخشید!»؛ یک کلمه کوتاه و ساده، اما برای بسیاری از ما تبدیل به یکی از سخت ترین جملات شده است. چون از کودکی یاد گرفته ایم که پذیرش اشتباه یعنی ضعف و ضعف یعنی نقص شخصیت. بسیاری فکر می کنند اگر بگویند «ببخشید»، کسی آن ها را قضاوت خواهد کرد یا جایگاهشان در خانواده و اجتماع کم می شود. اما حقیقت چیز دیگری است: عذرخواهی نشانه رشد، همدلی و توانایی مدیریت روابط است. در مطلب امروز که با همراهی دکتر نگار اصغری پور، دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تهیه شده است، تلاش کرده ایم نگاهی به فرهنگ عذرخواهی در خانواده های پنداریم. اصغری پور در این گفت و گو توصیه های عملی و قابل استفاده در زندگی روزمره ارائه داده است برای اینکه بتوانیم تشخیص دهیم چه موقع و چگونه باید «ببخشید»، بگوییم، چه موقع گفت و گو سازنده را جایگزین آن کنیم و چطور این فرهنگ را به کودکانمان منتقل کنیم و به آن ها یاد بدهیم که گفتن «ببخشید»، نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه شجاعت، رشد و محبت واقعی است.

عذرخواهی سالم و ناسالم

همه «ببخشید» ها یکسان نیستند. تفاوت اصلی در هدف و نیت است: **عذرخواهی سالم:** هدف آن ترمیم رابطه است. در این نوع عذرخواهی، احساس طرف مقابل مهم است و فرد سهم خود را در مشکل می پذیرد. نتیجه افزایش اعتماد و صمیمیت در رابطه است. **عذرخواهی ناسالم:** هدف تنها دفاع از خود یا توجیه رفتار است. مسئولیت واقعی پذیرفته نمی شود و ممکن است آسیب یا سوء تفاهم هاتشدید شود. **مثال واقعی:** اگر در یک مشاجره، فردی بدون توجه به نارا حتی طرف مقابل بگوید «ببخشید ولی من منظورم این نبود»، این عذرخواهی ناسالم است، چون هدف ترمیم احساس طرف مقابل نیست.

نقش خانواده در نگرش ما از عذرخواهی

شیوه تربیت و فضای عاطفی خانواده، نقش بسیار مهمی در توانایی ما برای پذیرش مسئولیت دارد. **خانواده های کنترلگر و اقتدارگرا:** در این خانواده ها همیشه حق با والدین است. کودکی که همیشه مجبور است اشتباه های خود را پنهان کند، یاد می گیرد که پذیرش خطا مساوی با تنبیه یا کاهش جایگاه است. **خانواده های شرم دهنده:** وقتی والدین با تحقیر یا شرم کودک را تربیت می کنند، کودک احساس بی ارزشی و خودکم بینی پیدا می کند. در بزرگ سالی، او هر خطایی را به منزله نقص شخصیت خود می بیند. **والدین غفلت ورز یا طرد کننده:** کودکانی که با کمبود توجه یا طرد روبه رو شده اند، باور می کنند بی ارزش هستند. این تجربه ها باعث می شود در بزرگ سالی دلشان نخواهد مسئولیت اشتباه هایشان را بپذیرند یا از عذرخواهی اجتناب می کنند. به طور خلاصه، تربیت سالم، پذیرش خطا و یادگیری عذرخواهی را در کودکان شکل می دهد. در حالی که تربیت ناصحیح، ترس از پذیرش خطا و اجتناب از عذرخواهی را تقویت می کند.

چرا گفتن «ببخشید» سخت است؟

برای بسیاری از افراد، پذیرش اشتباه مترادف با نشان دادن ضعف است. در ذهن این افراد، خطا به معنای کمبود، شکست یا ناتوانی است. نتیجه این نگرش این می شود که: **اشتباه های خود را انکار کنند یا تقصیر را به دیگری نسبت دهند.** **دلیل و توجیه بیاورند تا با واقعیت روبه رنوشوند.** **مسئولیت خود را نپذیرند و از هر فرصتی برای فرار از پذیرش استفاده کنند.** همچنین افرادی که عزت نفس پایین و شکننده ای دارند، معمولاً نمی توانند اشتباه های خود را بپذیرند، چون هر خطا برایشان به معنی بی ارزشی یا نقص شخصیتی است. این افراد حتی ممکن است از گفتن یک جمله ساده مانند «ببخشید» خودداری کنند، حتی وقتی واقعا می دانند اشتباه کرده اند.



دکتر نگار اصغری پور، دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد: شیوه تربیت و فضای عاطفی خانواده، نقش بسیار مهمی در توانایی ما برای پذیرش مسئولیت دارد



عذرخواهی در روابط زناشویی

در زندگی مشترک، عذرخواهی باید هدفمند و اصولی باشد: **زمان بندی مناسب:** وقتی هر دو طرف در اوج هیجان هستند، عذرخواهی بی اثر است. صبر کنید تا هیجانات فروکش کنند. **توجه به احساس طرف مقابل:** هدف فهمیدن و همدلی با احساس اوست. نه اثبات درست بودن خود. **شناخت سهم خود:** هر دو نفر در هر مشکل سهم دارند. پذیرش سهم خود، حس همدلی و درک طرف مقابل را تقویت می کند. **یک عذرخواهی اصولی باعث افزایش اعتماد، کاهش تنش و نزدیک تر شدن زوجین می شود.**

عزت نفس، کلید پذیرش خطا

عزت نفس یعنی داشتن ارزیابی واقع بینانه از نقاط قوت و ضعف خود: **افراد با عزت نفس سالم می دانند که نقاط ضعفشان، ارزش ذاتی شان را کم نمی کند و می توانند اشتباه های خود را بپذیرند.** **افراد با عزت نفس پایین هر خطایی را شکست شخصیتی می بینند و پذیرش آن باعث اضطراب و شرم می شود.** **بنابراین، توانایی گفتن «ببخشید» یا پذیرش نقاط ضعف و صلح با خود ارتباط مستقیم دارد.**

عذرخواهی بیش از حد

برخی افراد در هر شرایطی عذرخواهی می کنند، حتی وقتی اشتباه واقعی نکرده اند. این رفتار معمولاً در کسانی دیده می شود که: **سبک ارتباطی منفعلانه دارند و حقوق خود را نمی شناسند.** **همیشه دیگران را در اولویت قرار می دهند و از توجه به خود احساس گناه می کنند.** **از ترس طرد شدن یا نپذیرفته شدن، بیش از حد عذرخواهی می کنند.** **عذرخواهی مداوم می تواند اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد و حتی دیگران را کج کند یا آزار دهد. به جای آن، مهم است بین مسئولیت پذیری و خودکم بینی تعادل برقرار شود.**

والدین و عذرخواهی، الگویی برای کودک

بسیاری از والدین فکر می کنند عذرخواهی اقتدارشان را کم می کند، اما تجربه نشان می دهد: **عذرخواهی والدین به کودک یاد می دهد مسئولیت اشتباه های خود را بپذیرد.** **این رفتار باعث شکل گیری دل بستگی امن و اعتماد در کودک می شود.** **مهارت همدلی و تنظیم هیجان را در کودک تقویت می کند.** **کودکی که والدینش را در حال پذیرش خطا می بیند، یاد می گیرد که اشتباه کردن طبیعی است و فرصتی برای رشد و اصلاح به همراه دارد.**

گفت و گو جایگزین عذرخواهی

همیشه لازم نیست «ببخشید» گفته شود. گاهی: **سوء تفاهم ها و برداشت های نادرست باعث مشکل شده اند. پس گفت و گو صریح و محترمانه بهتر از عذرخواهی است.** **عذرخواهی باید با تغییر رفتار همراه باشد و طرف مقابل نیز آن را بپذیرد.** **عذرخواهی بدون تغییر رفتار یا پذیرش طرف مقابل، ارزش واقعی خود را از دست می دهد.**

همدلی یا دست کاری هیجانی؟

تفاوت همدلی و دست کاری هیجانی در هدف و نیت است: **همدلی:** هدف ترمیم رابطه و درک احساس طرف مقابل است. **دست کاری هیجانی:** هدف ایجاد احساس گناه یا کنترل طرف مقابل است. بدون توجه به ترمیم رابطه. همیشه قبل از عذرخواهی، هدف خود را بررسی کنید تا رفتار شما باعث صدمه به طرف مقابلتان نشود.

تمرین های عملی برای خانواده ها

برای تقویت فرهنگ عذرخواهی، تمرین های زیر حتی در کوچک ترین برخوردهای روزمره اثرگذار هستند و به مرور فرهنگ خانواده را تغییر می دهند:

تمرین همدلی: به جای تمرکز بر درست بودن خود، احساس طرف مقابل را درک کنید. **گوش دادن فعال:** هنگام بحث، به حرف های طرف مقابل کامل گوش دهید و حرف او را قطع نکنید. **اقدامات ترمیمی:** ببینید چه کارهایی حال طرف مقابل را بهتر می کند و چگونه می توانید رابطه را ترمیم کنید.

آموزش همدلی به کودک

به واکنش های غیرکلامی مانند حالت چهره و لحن صدا توجه کند. **از کودک بپرسید:** وقتی من این کار را کردم، چه حسی بهت دست داد؟ **برای کودکان کوچک تر قصه، بازی و نقش آفرینی به آن ها کمک می کند احساسات را تجربه و همدلی را تمرین کنند.** **تمرکز روی درک احساس، عذرخواهی را از یک دستور خشک به یک ارزش درونی تبدیل می کند.**

عذرخواهی یک مهارت و هنر است. یادگیری آن نیازمند عزت نفس، همدلی، زمان بندی مناسب و پذیرش مسئولیت است. خانواده ها با ایجاد الگوی سالم عذرخواهی و تقویت مهارت همدلی در کودکان، می توانند نسلی تربیت کنند که نه از اشتباه کردن هراس دارد و نه از گفتن «ببخشید» شرمند است. اما فقط گفتن «ببخشید» کافی نیست. کودک باید درک کند احساس طرف مقابل چیست: