



۹ راهکار تزریق حس ارزشمندی به فرزندان

والدین نقش انکار ناپذیری در شکل گیری و تقویت

عزت نفس کودک و نوجوانان شان دارند

امانمی دانند چرا و چطور باید به این هدف دست یابند

منبع: yessachoices.org

ترجمه: رفعت رحیم زاده حاجی



عزت نفس مجموعه ای از عقاید و احساساتی است که افراد به خود دارند. نحوه ای که افراد درباره خود فکر می کنند (چه مثبت و چه منفی) بر نگرش در باره زندگی، رفتار و موفقیت شان تأثیر بسزایی دارد. عزت نفس و حس ارزشمندی، به دوری از فشارهای روانی و کاهش گرایش به رفتارهای پر خطر در کودکان و بچه خصوص نوجوانان کمک می کند و در مقابل فقدان آن منجر به تجربه حس های منفی مثل ناراحتی های روحی و مشکل در دوست یابی و عملکرد موفق فرزندان در حوزه تحصیلی خواهد شد. شما به عنوان والد نقشی انکار ناپذیر در شکل گیری و تقویت عزت نفس در فرزندان دارید. در ادامه راهکارهایی ارائه می شود که می تواند به عنوان پدر یا مادر برای دست یابی به این هدف مهم به کار گیرید.

۱ به فرزندان بگویید که به افتخار می کنید

معمولا والدین در بیان حس های منفی خود به فرزندان بسیار عجول هستند؛ در حالی که به ندرت حس مثبت خود به رفتار، عملکرد و صفات خوب اورانشان می دهند. مکرر به او یادآوری کنید که به افتخار می کنید و خوشحال هستید که عضوی از خانواده شماست. فرزندان این جملات را حفظ و با خود تکرار و از این طریق حس ارزشمندی و دوست داشتنی بودن می کنند.

۲ در انتخاب لغات برای تمجید از فرزندان بخشنده باشید

به طور روشن و جزئی بیان کنید کدام بخش از رفتار

ترس در فرزندان خواهد شد. از عبارات حاوی ضمیر «من» استفاده کنید تا «تو». مثلاً: «من دوست دارم پس از بازی، اسباب بازی های ت را به جای پهن کردن روی زمین، در جعبه اش قرار دهی.» به جای: «تو چرا این قدر تنبل و شلخته ای؟»

۴ در ایجاد مرزها و قواعد تربیتی، جهت گیری مناسب

قاعده مندی بخشی مهم از روند رشد فرزندان است. برای تقویت آن سعی کنید بیش از آن که نقش یک ناظم

یا تنبیه کننده را داشته باشید، یک مربی یا معلم عادل و قاطع باشید که در عین حال رفتاری دوستانه دارد. چنین صفاتی در شما منجر به این می شود که فرزندان مسئولیت رفتار هایش (چه مثبت و چه منفی) را بپذیرد و نکات منفی یا بدی های رفتار ش را شخصی سازی نکند.

۵ دیدگاه بسیار جدی و سخت گیرانه را کنار بگذارید

افراد بسیار سخت گیر، کمتر مجال بهره بردن از خوشی های زندگی را دارند.

۳ مشتری را درک کنید | در این روزهای سخت

اقتصادی یکی از مواردی که مشتریان را ناامید واز فروشگاه دل زده می کند، این است که احساس کنند فروشنده با انصاف نیست و او هم مثل دیگر عوامل نامطلوبی که فشار اقتصادی بر دوش مردم تحمیل می کند، صرفا به دنبال سود جویی است و در این راه ممکن است بابتی انصافی فشار بیشتری را بر مردم تحمیل کند.

۴ انتخاب های مشتری تان را تحلیل کنید | اصولا

برخی مشتریان از دقت و تیز بینی فروشنده و توجه به سبک خرید و سلاقی و انتخاب های مشتریان لذت می برند. این مسئله که فروشنده بدون این که از مشتری خود بپرسد چه برندی از آن محصول را می خواهد، همان بر ندمد نظر مشتری را به وی بدهد، نشان می دهد فروشنده به انتخاب های قبلی او توجه داشته و بین تعداد زیادی مشتری حواسش به این مسئله است که هر مشتری چه انتخاب هایی دارد و از کدام محصولات بیشتر استقبال می کند. این نکته از جمله عواملی است که می تواند یک مشتری را به مغازه ای پایبند کند.

۵ از یک مشاور اقتصادی مشورت بگیرد | درباره

مسائلی از قبیل چگونگی تبلیغات، نحوه عرضه کالا در مغازه، تخفیف ها و... برای اثر گذاری بر مشتریان و رقابت با هم صنف ها، پیشنهاد می کنیم حتما با مشاور اقتصادی مشورت کنید و از راهنمایی های وی هم بهره ببرید.

● برای گفت و گویا شوهر کینه ای حواس تان به ۳ نکته باشد

۱ همسر شما انسان حساسی است. پس در درجه اول زمان مناسبی را برای گفت و گو پیدا کنید. مثلا هنگامی که او از سر کار برگشته و خسته و گرسنه است، زمان خوبی برای یک گفت و گوی مفید نیست.

۲ در گفت و گو آرامش خود را حفظ کنید، سعی کنید منطقی باشید، از واژگان کنایه دار استفاده نکنید، به او هم فرصت صحبت کردن و دفاع از رفتار ها و حرف هایش را بدهید. اشتباهات همسر تان را با احتیاط و مهربانی با او در میان بگذارید چرا که اگر او احساس کند یا بیان اشتباهاتش تحقیرش می کنید یا انتقادات تان را توهین آمیز به او منتقل کنید، آن ها را نخواهد پذیرفت. خودتان را در موقعیت او قرار دهید و در پایان گفت و گو حتما نتیجه گیری کنید.

۳ انتظار نداشته باشید که در مدت زمان کوتاه به یک نتیجه شگفت انگیز برسید و اخلاق همسر تان کاملا عوض شود. قطعا بخشی از مشکلات به شما هم برمی گردد، پس سعی کنید رفتار های نامناسب خود را حذف کنید و صبر داشته باشید.

داشتن حس شوخ طبعی و آسان گرفتن بر خود، برای داشتن یک شاد و متنوع لازم است. این دیدگاه را در تعامل با فرزندان هم داشته باشید تا به او بیاموزید که هیچ اشکالی ندارد گاهی اشتباه کند؛ همه انسان ها اشتباه می کنند و این کاملا طبیعی است.

۶ به او فرصت مشارکت کردن دهید

این اتفاق به او نشان می دهد که به توانایی هایش ایمان دارید و نیز به او حس مسئولیت پذیری می دهد. در ضمن به خطاهایش به عنوان فرصتی برای یادگیری حین تجربه ها نگاه کنید. فرزندان که والدینی بسیار سخت گیر با عکس العمل های شدید در برابر خطاهایشان دارند، ریسک پذیر نخواهند بود و ناخواسته و همواره دیگران را مقصر مشکلات شان تلقی خواهند کرد.

۷ بر نقاط قوتش تمرکز کنید

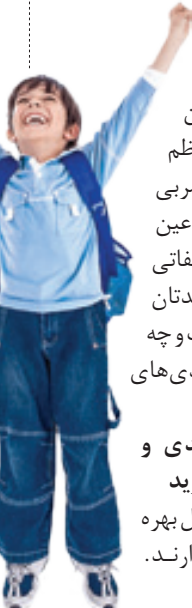
حس توانمندی و افتخار به خود، به او اعتماد به نفسی می دهد که در مواجهه با چالش ها برایش ضروری خواهد بود. به او اجازه دهید مشکلات را حل و تصمیم گیری کند. از این که به طور مستقیم به او راه حل ارائه دهید، اجتناب کنید. در بر خورد با او و در مسیر تربیتی خود قاعده مند باشید و برایش حدودی تعیین کنید؛ اما این قواعد چنان نباشند که منجر به حس ترس یا تحقیر در او شوند.

۸ دنیا را از نگاه او بنگرید

بر خورد همدلانه داشته باشید، با فرزندان با احترام برخورد کنید و صحبتش را قطع نکنید. تمام توجهتان را در زمان صحبت با او به فرزندان معطوف کنید؛ مثلا هنگام گفت و گو با او از تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه دست بکشید. او را همان طور که هست بپذیرید و دوست داشته باشید و دنیا را از نگاه او بنگرید.

۹ نگذارید افکار منفی درباره خودش داشته باشد

به فرزندان اجازه ندهید درباره خود افکار منفی داشته باشند. مثلا یک پاسخ مناسب به فرزندان وقتی از عملکرد بدش در درسی مثل ریاضی شکایت می کند، می تواند این باشد: «تو دانش آموز خوبی هستی. ریاضی تنها یک بخش از کل درس است که تو نباید در آن مانده باشی. نسبت به دیگر دروس برایش صرف کنی. ما می توانیم با هم روی آن کار کنیم. همچنین به جز زمان های ضروری، گفت و گوهایتان با او خصوصی و در موقعیت هایی باشد که دیگران اطرافتان نیستند.



قرار و مدار

روز نخوردن قند

بیشتر ما عادت داریم که پای (و متما با قند بفوریم و مصرف زیاد این فوردنی، می تونه آسیب های زیادی برای جسم مون به همراه داشته باشه. امروز تلاش کنیم تا مصرف قند تون (و به صفر برسونین و به باش، مثلا پای تون (و با کشمش یا خرما میل کنین... و

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* پژمان جمشیدی عزیز، من یک استقلال لی هستم و شاید نباید از شما خوشم بیاد ولی انصافا شما بازیگر خوبی هستی و من از دیدن فیلم های شما واقعا لذت بردم و باهاشون خندیدم، به خصوص «لونه زنبور» رو خیلی دوست دارم.

* درباره پرونده «مهاجرت برای عمران» می خواستم بگم که چقدر زیباست که بعضی از جوانان به جای غر زدن، وارد عرصه می شوند و برای خدمت به مناطق محروم به جای مسئولان که فقط وعده می دهند، آستین همت را بالا می زنند و وارد گود می شوند. دست مرزاد به آن خدا پشت پناه شان.

* نوشابه رو که رژیمی کردین و فاتحه اش خونده شد، لطفا دیگه سمت ما کارونی برای رژیمی شدن نرین که خط قرمز ماست.

* درباره پرونده آدم های میلیار دی که دانشگاه رفتن، به نظرم مشکل از سیستم های آموزشیه نه دانشگاه ها. باید یک تفاوتی بین این دو قائل شد.

* حس و حال من بعد از دیدن فیلم ها و سریال های ایرانی دقیقا شبیه به همون فردیه که عکسش رو پایین صفحه سلامت چاپ کردین. خخخ.

* از نویسنده مطلب «جائز ن آقای جمشیدی» در صفحه خانواده ممنونم که مطلبی جانمردانه نوشته و به اشتباه خبر نگار هم اشاره کرده. است واقعا سوالش بیجا و زشت بود از پژمان.

عکس های اغراق آمیز جبرانی برای خلأ عاطفی

آینامایش روابط صمیمانه همسران در شبکه های اجتماعی، نشانه رابطه خوب بین آن ها در دنیای واقعی است؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

اگر اهل استفاده از شبکه های اجتماعی باشید، به احتمال زیاد صفحاتی را دیده اید که صاحبان آن، اصرار زیادی در نمایش رابطه صمیمانه خود با همسر شان دارند. در این مطلب سعی کرده ایم نگاهی به موضوع نمایش رابطه با همسر در شبکه های اجتماعی بیندازیم و ببینیم آیا واقعا میزان نمایش رابطه در شبکه های اجتماعی می تواند حرفی درباره کیفیت واقعی رابطه افراد بزند؟



● مخفی نکردن همسر، یکی از نشانه های رضایت از رابطه

تا به این جا چند مطالعه خوب در موضوع ارتباط بین نمایش رابطه با همسر در شبکه های اجتماعی و رضایت از رابطه بین همسران، انجام شده است. هر چند نتایج این مطالعات با توجه به تفاوت های فرهنگی بین کشور ها، به شکلی کامل قابل تعمیم به کشور ما نیست اما می تواند ایده هایی در این زمینه به ما بدهد. در یکی از مطالعات محققان کانادایی و آمریکایی در سال ۲۰۱۳ به بررسی میزان رابطه بین رضایت از رابطه بین همسران و به اشتراک گذاشتن اطلاعات و عکس از همسر در فضای فیس بوک پرداختند. این مطالعه نشان می دهد وقتی افراد از رابطه با همسر شان احساس رضایت بیشتری دارند، بیشتر احتمالا در در باره او اطلاعات بدهند یا عکس هایی از او را به اشتراک بگذارند.

مطالعه دیگری در مجارستان در سال ۲۰۱۵ مشخص کرد وقتی افراد در فیس بوک به صورت رسمی همسر خود را معرفی می کنند، از نظر عاطفی رابطه قوی تری با همسر خود دارند و در عین حال احتمال شدت حسادت عاشقانه بین این همسران بیش از دیگران است. به صورت خیلی خلاصه می توان حسادت عاشقانه را انگرانی توصیف کرد که افراد در باره از دست دادن همسر خود دارند. شایان ذکر است که وجود این احساس به خودی خود منفی نیست. اما هر دوی این مطالعات درباره افرادی بود که در حدی معمول رابطه خود را به نمایش گذاشته بودند. سوال دیگری که مطرح می شود این است که داستان درباره افرادی که به صورتی اغراق آمیز در خصوص رابطه عالی خود با همسر شان صحبت می کنند، از چه قرار است؟ آیا این نمایش افراطی هم دلیلی بر خوشحالی و رضایت آن ها از رابطه است؟

● نمایش اغراق آمیز رابطه نشانه چیست؟

مطالعه ای که توسط سه محقق آمریکایی در سال

کرونا رونق را از کاسبی ام گرفته، چه کنم؟

شش سال پیش وارد بازار کار شدم و یک مغازه فروش لوازم خانگی در یکی از مناطق متوسط شهر راه انداختم. تا دو سال پیش، درآمد خوب بود و زندگی ام می چرخید اما از سال گذشته، کرونا رونق را از کاسبی ام گرفت. پیشنهاد شما به عنوان یک مشاور برای حل مشکل من و جذب مشتری های بیشتر چیست؟



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



۱ فروش اینترنتی راه بیندازید | این روز ها خرید و فروش اینترنتی رونق زیادی گرفته و شما هم نباید از این مسئله غافل شوید. هر چه زودتر در اینستاگرام یک صفحه برای مغازه تان ایجاد و ضمن معرفی محصولات تان، امکان خرید از همین طریق را برای مشتری ها فراهم کنید.

۲ با مشتری خوش رو باشید | منش اجتماعی و نحوه تعاملات شما با مشتریان، صبر و حوصله در برابر مشتریان به خصوص مشتریان و سواسی یا کسانی که خریدهای زمان برو و حوصله سر بری دارند و خوش رویی و ادب و نزاکت همیشگی (حتی روز هایی که حال روحی یا جسمی مساعدی ندارند) در برابر مشتریانی از قشر ها و فرهنگ های مختلف، در تبدیل شدن آن ها به مشتریان دائمی با بی تاثیر خواهد بود.

باشوهر کینه ای چطور بر خورد کنیم؟

مازال مرادی | روزنامه نگار

اختلاف سلیقه در زندگی مشترک یک موضوع عادی است. زمانی این مسئله مشکل ساز می شود که شوهر شما هر رفتار و حرف شما را علیه خود برداشت کند و از آن کینه به دل بگیرد. این افراد معمولا منفی نگر هستند و نکات مثبت ماجرا را در نظر نمی گیرند. گذشته را فراموش نمی کنند و فقط به تلخی ها و موارد ناراحت کننده فکر می کنند. همین موضوع باعث به وجود آمدن کینه در آن ها خواهد شد. راهکار هایی برای کنترل و حذف این رفتار ها در شوهر شما وجود دارد، همراه ما باشید.

● علت کینه و لجبازی را شناسایی کنید

برای زندگی مشترک خود زمان بگذارید. اختلاف نظر ها و سوء تفاهم های به وجود آمده را در زندگی تان پیدا کنید. بعد از پیدا کردن این اختلافات سعی کنید علت آن ها را بیابید. بی طرف باشید و ماجرا را از دید یک شخص سوم نگاه کنید.

● شما کینه به دل نگیرید

در برابر لجبازی و کینه همسر تان لجبازی نکنید، چرا که اگر در این دور بینید روز به روز روابط تان بدتر می شود و باز گشت به عقب غیر ممکن خواهد شد. همیشه یک راه



زندگی سلام •
نوشته •
۲۷ بهمن ۱۳۹۹ •
شماره ۱۸۱۹

خانواده و مشاوره