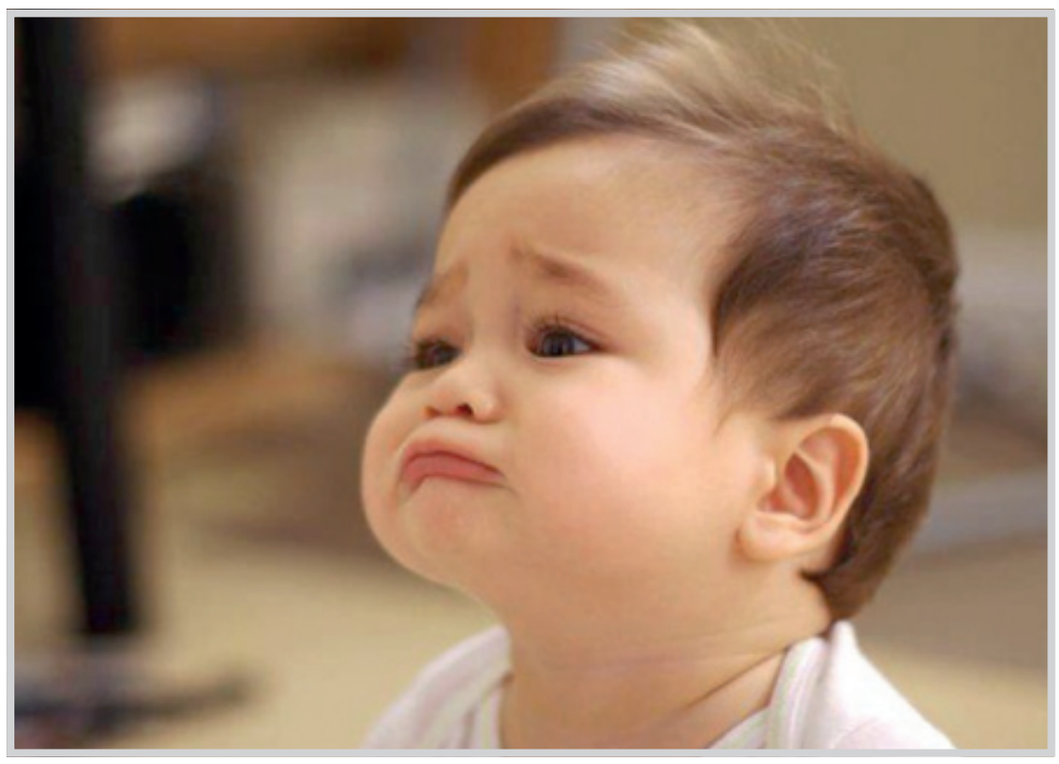
پیشنهاد امروز

امروز برای رسیدن به هدف بزرگ زندگی مان چه کاری را انجام می دهیم که ارزش داشته باشد در کارنامه زندگی مان ثبت شود؟ امروز آن گام را برداریم، شاید فردا دیر باشد!



لوس شدن، موقوف!

بعضی کودکان به محض مشاهده انجام کوچک ترین رفتاری که بر خلاف میل شان باشد، شروع به گریه، جیغ کشیدن و ... می کنند و تا به خواسته شان نرسند، دست از رفتارهای اعتراضی شان برنمی دارند و به همین دلیل، والدین شان هم همیشه طبق خواسته آن ها عمل می کنند. به گزارش «همشهری»، باید از چنین والدینی پرسید که آیا می دانید لوس کردن فرزند چه عوارضی برای آینده وی و حضور او در جامعه دارد و چه تاثیراتی بر زندگی او خواهد گذاشت؟

چرا کودکان لوس می شوند؟

یکی از دلایل لوس شدن کودکان روش های غیرقابل قبول والدین به لحاظ تربیتی است یعنی والدین محبت کننده افراطی هستند که معیارهای تربیتی و روش های یادگیری را در نظر نمی گیرند و صرفا با محبت های بی حد و حساب مانع اجتماعی شدن رفتارهای کودکان می شوند.

آیا کودکان لوس اصلاح شدنی اند؟!

اگر والدین از روش های غیرقابل قبول دست بردارند و قوانین تربیتی درستی را اعمال کنند به شرط آن که روش های جدید ثابت و مستمر باشد، می توان امید داشت که این روش ها به تدریج مؤثر واقع شوند. در ضمن و به طور کلی، رفتارهایی که از کودکان سر می زند و در واقع سبک زندگی آنان را نشان می دهد، آموختنی و اکتسابی است بنابراین آنچه در شخصیت، عادات، تجربیات و یادگیری کودکان مشاهده می کنیم، همه نشات گرفته و تاثیرپذیر از محیط زندگی شان و قابل تغییر است. والدین باید بدانند روش هایی که در قبال فرزندان اعمال می کنند، از جمله روش های تشویقی و تنبیهی، قوانین و مقررات در خانواده، نحوه اجرای قوانین خانواده، انعطاف داشتن، سختگیری، قاطع یا تسلیم شونده بودن در ساخت فکری کودکان و رفتار آنان بسیار مؤثر است.

ضرورت استفاده از روش های تنبیهی مناسب

تشویق و تنبیه دو روش متفاوت تربیتی است و باید ویژگی هایی داشته باشد تا مؤثر واقع شود. اگر این دو روش به موقع و با اصول درست اعمال شوند، می توانند از لوس شدن کودکان جلوگیری کنند. معمولا کودکان لوس، والدین تسلیم شونده دارند. آن ها در مقابل خواسته های کودک فورا تسلیم می شوند و هر آنچه او طلب کند، برایش فراهم می کنند. در خانواده ای که کودک لوس پرورش داده می شود، اثری از روش های تنبیهی مناسب دیده نمی شود یعنی اگر کودک کار اشتباهی مرتکب شود یا بخواهد تعیین کننده باشد و به والدین خود دستور دهد یا با داد و فریاد و عصبانیت حرف خود را به کرسی بنشاند، در این خانواده هیچ گونه روش مناسبی برای جلوگیری از این رفتارها و جهت دهی به آن ها وجود ندارد. این نوع خانواده ها از لحاظ روانشناسی به خانواده های محبت کننده افراطیِ آزادگذارنده معروف اند. خانواده هایی که بی نهایت، توجه، محبت و محافظت نسبت به فرزندان خود دارند و آن ها را برای انجام هر گونه عملی آزاد می گذارند. این مسئله بسیار اهمیت دارد که میزان مقاومت، ایستادگی و انعطاف خود را در برابر فرزندانمان بررسی کنیم. بعضی از والدین پس از مقاومتی کوتاه در مقابل تقاضاهای فرزند، تسلیم می شوند و خواسته های کودک را به همان شکلی که او می خواهد برآورده می کنند. محبت در حد متعادل، توجه به نیازها و برآوردن آن ها در حد معقول و داشتن روش های مناسب و علمی برای تشویق و تنبیه کودکان، از جمله مواردی است که باید در خانواده وجود داشته باشد.

قاطع بودن با پرخاشگری فرق می کند

وقتی صحبت از قاطعیت به میان می آید، برخی والدین تصور می کنند که جدی و قاطع بودن به این معناست که مثلا پرخاشگر هم باشیم یا این که اگر فرزندمان از ما پیروی نکرد، با زور و خشونت کاری را به او تحمیل کنیم. حال آن که در مقوله های تربیتی، قاطع و جدی بودن به این معناست که از اصولی پیروی کنیم و قوانینی برای فرزندان مان داشته باشیم، به علاوه اصرار به اجرای آن قوانین در خانواده وجود داشته باشد. ثبات خلق و ثبات اندیشه و رفتار در والدین ضروری است. اگر اصول تربیتی خود را تغییر دهیم و به گفته های خود چندان اعتقادی نداشته باشیم، فرزندان به اصول و قوانین خانواده پایبند نخواهند بود. پس جدی و قاطع بودن به معنای آن است که در اجرای اصول و قوانین خانواده باری به هر جهت رفتار نکنیم.

اهمیت تجدیدنظر والدین در رفتار با فرزندشان

والدین محبت کننده افراطی که معیارهای تربیتی و روش های یادگیری را در نظر نمی گیرند، کودکانی لوس خواهند داشت. چنین کودکانی معنای صبر و تحمل را در زندگی نمی آموزند و انسان هایی عجول و شخصیت هایی متزلزل بار خواهند آمد. اهمیت و ضرورت دانستن مطالب و نکاتی درباره رشد کودکان، در آن است که به والدین این شناخت را می دهد که به انتظارات خودنگاه دوباره ای داشته باشند تا اگر انتظارات و خواسته های آن ها بیش از حد توان فرزندان است یا برعکس، خواسته هایشان بسیار کمتر از توانمندی کودکان است، رفتارهای خود را اصلاح کنند تا فرزندشان لوس نشود.

قفسه

پسر کوچولویی به نام غوره!

ویژگی خاص کتابی که این هفته برایتان معرفی خواهیم کرد، این است که هم برای کودکان جذاب است و هم برای والدین‌شان کاربردی.

به گزارش «ایسنا»، اگر چه بر روی جلد مجموعه چهار جلدی «پسر کوچولویی به نام غوره» قید شده است که مخاطبان آن کودکان سنین «ب» (کودکان سال های اول تا سوم دبستان) هستند ولی همچنان که نویسنده پیشتر گفته، مناسب والدین جوانی هم هست که در انتظار به دنیا آمدن نوزاد خود به سر می برند یا به تازگی صاحب فرزند شده اند. در این کتاب که ناشر موضوع آن را «والدین و کودک» دانسته، نویسنده با بیان داستانی سیر رشد و تکامل کودک محوری داستان (غوره)، تمام آنچه که یک مادر جوان باید درباره نحوه نگهداری و مواجهه با یک نوزاد تا یک سالگی بداند همچون دادن ترنجبین وقتی که نوزاد دل درد دارد و شکم او سفت شده یا لزوم قرار گرفتن او میان کودکان دیگر را توضیح داده است.

از ویژگی های این مجموعه داستان ۲۴ صفحه ای این است که در یک صفحه کتاب متن نوشتاری و در صفحه دیگر تصویر آمده است که بر جذابیت کتاب افزوده است.

متن پشت جلد این کتاب

در پشت این مجموعه چهار جلدی عنوان شده است: «غوره مثل تمام پسر کوچولوها مامان دارد، بابا دارد، برادر و خواهر مهربان دارد. فرق غوره با پسر کوچولوهای دیگر این است که از همان شبی که به دنیا می آید شروع می کند به قصه گفتن: قصه اولین باری که می خندد، اولین خوابی که می بیند، اولین باری که حرف می زند و ...»

«شبی که من به دنیا آمدم»، «اولین بار که راه افتادم»، «اولین بار که خودم غذا خوردم» و «اسباب بازی ها می خواستند بخوابند» عناوین این مجموعه ۴ جلدی اند که به قلم «مجید راستی» و با تصویرگری «سمانه رهبرنیا» با قیمت کمتر از ۱۰ هزار تومان در انتشارات به نشر منتشر شده است.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۰۹۹۹

*پسری ۲۱ ساله ام و در خدمت سربازی به سر می برم، ۴ سال است که به دختری علاقه مند شده ام که ۲ سال از من بزرگ تر است. همه چیز دو طرفه است؛ اما خانواده ام با وصلتمان مخالفند. نمی توانم فراموشش کنم.

*جوانی ۲۳ ساله هستم. دیپلمه و شاغلم. وضع مالی متوسطی دارم. به خانمی از اقوام علاقه مند شدم، ولی از من ۸ سال بزرگ تر است. نمی توانم از فکر او رها شوم.

دوستان عزیز! وبسیاری دیگر از خوانندگان صفحه که پیامک های زیادی با محتوا و سوالات شبیه به این دو پیامک برایمان فرستاده اید، توجه کنید که بارها در این صفحه در مطالب مختلف و در پاسخ به سوالات به این موضوع پرداخته ایم که می توانید در آرشیو صفحات در سایت روزنامه آن ها را بخوانید. با این حال به چند نکته کلی اشاره می کنیم:

۱- تجربه عشق و وابستگی های عاطفی در نوجوانی و اوایل جوانی امری رایج است. آگاهی از این موضوع کمک می کند دریابید گذر از این امر قطعی و حتمی است.

۲- برای رهایی از وابستگی باید یکباره اقدام کنید و رفع آن به تدریج فایده ای ندارد؛ یعنی باید تصمیم قاطع بگیرید تا فردی را که به او وابسته هستید فراموش کنید؛ برای این کار هر یادگاری، عکس، فیلم، نامه، نوشته و... را که یادآور اوست حذف کنید تا به آن دسترسی نداشته باشید.

۳- شرایط شما به عنوان فرد وابسته همانند یک فرد معتاد است که قصد دارد اعتیاد را ترک کند و به درد ناشی از این کار تن می دهد تا به پاکی برسد، شما هم مدتی با رنج، درد و خاطرات و دشواری هایی سر و کار دارید ولی به خاطر بیاورید که در حال ترک هستید و پس از پایان این دوره کاملا حالتان خوب خواهد شد و از وابستگی رهایی می یابید.

۴- حتما و حتما شبکه ارتباطی خود را با افرادی که با خودتان هم عقیده هستند و علایق مشترک دارید، افزایش دهید. ارتباطات تان را افزایش دهید و از تنها بودن پرهیز کنید. در روزهای اول ممکن است در ساعاتی که با وی گفت و گو کرده اید یا به گردش رفته اید حال خوبی نداشته باشید، نگران نباشید این حالات رفع می شوند، اگر با دوستان یا اقوام ساعات بیشتری را بگذرانید یا فعالیت جدیدی را برای خودتان فراهم کنید، کمک بزرگی به خودتان کرده اید.

۵- ورزش و مخصوصا شنا را در برنامه خود بگنجانید.

۶- به خود بگویید آرامش حق من است.

عکس تزئینی است

ورشکست شدم و دیگر دست و دلم به کار نمی رود

جوانی ۲۴ ساله ام. کاسب بودم، در کنار این کار، معامله می کردم و اعتبار داشتم. نزدیک ۳ سال است که ورشکست شده ام و همه آن ها را از دست دادم. بیکار در خانه بدون هیچ انگیزه، امید و اعتمادبه نفسی گوشه گیر شده ام. از آدم و عالم فراری ام. اعتماد به نفسم را از دست دادم. من آدم فعالی بودم. در خانه بند نمی شدم؛ ولی الان که باید دوباره شروع کنم، نمی توانم. همیشه امروز و فردا می کنم وقتی می بینم پول ندارم؛ دست و دلم به کار نمی رود.

دکتر مهدی سودآوری
روان‌شناس

اولین چیزی که باید گفت این است که شکست مقدمه پیروزی است. گرچه این جمله بسیار کلیشه ای است و احتمالا همیشه از اطرافیان شنیده اید، اما بیایید قدری این جمله را تحلیل کنیم. اولین قدم برای شروع دوباره تجزیه و تحلیل دقیق اتفاقات گذشته است. ببینید کجای کار را اشتباه کردید. معمولا با سرزنش شرایط بیرونی مانند رکود اقتصادی در کوتاه مدت آرامش می یابید؛ اما همین آرامش ظاهری انگیزه اقدام دوباره شما را خواهد گرفت زیرا اگر علت شکست شما شرایط نامساعد بوده است پس الان هم کاری نمی شود انجام داد. با پذیرش اشتباهات خود ناراحت شده و درد خواهید کشید اما همان به اصطلاح برخوردن باعث ایجاد انگیزه برای جبران گذشته می شود.

هدف تان را کوچک کنید

برای شروع دوباره برنامه ریزی دقیق انجام دهید. کارها را به قطعات کوچک قابل انجام تفکیک کنید و گام به گام پیش بروید. یک رویای بزرگ همانقدر که شیرین است، دست نیافتنی هم است. برای ایجاد انگیزه در خود، تصور کنید که به آنچه می خواهید رسیده اید و دارید طعم شیرین موفقیت را تجربه می کنید؛ اما همزمان به مشکلات و موانعی که باید حل شود نیز فکر کنید. این تفکر همزمان باعث ایجاد انگیزه در شما می شود. در ضمن شروع کار جدید سخت ترین بخش آن است مانند پریدن در استخر سرد. هر قدر معطل کنید کار سخت تر می شود اما اگر یکباره شیرجه بزنید، تمام شده است و به سردی آب هم عادت خواهید کرد. شنبه آینده هیچ وقت از راه نمی رسد بنابراین بعد از خواندن این مطلب، دست به کار شوید.

گذشته موفق تان را به یاد بیاورید

به خود یادآوری کنید که در اوج جوانی و تجربه کمتر، توانستید موفق شوید پس الان که تجربه بیشتری دارید قطعا می توانید موفق تر باشید. شکست برای هر فردی پیش می آید اما شما با موفقیت قبلی خود ثابت کرده اید که توانایی بسیاری از کارها را دارید.

درباره افسردگی اشتباه نکنید

اگر به این خانه نشینی ادامه دهید، قطعا دچار افسردگی شدید خواهید شد. فکر کردن زیاد به گذشته مانع پیشبرد آینده می شود. اگر افکاری مانند این که من بی عرضه هستم، من توانایی هیچ کاری را ندارم، بهتر است بمیرم تا دیگران از شر من خلاص شوند دارید؛ قطعا به یک روانشناس مراجعه کنید. این افکار منفی و اشتباه فقط ناشی از افسردگی است و واقعی نیستند. همان گونه که گلودرد و تب از عوارض سرماخوردگی هستند، خلق پایین و افسردگی هم مانند سرماخوردگی یک بیماری است بدین معنا که شما مسئول ایجاد آن نیستید. این فکر که چون من ضعیف هستم دچار ناامیدی یا افسردگی شده ام، یک فکر اشتباه دیگر ناشی از بیماری است. هر انسانی تحت هر شرایطی امکان ابتلا به این عوارض را دارد.

خانمم خیلی زخم زبان می زند

مردی هستم ۳۴ ساله، دیر ازدواج کردم و دو سال است که در دوران عقد هستیم ولی بنا به دلایلی با همدیگر زندگی می کنیم. گاهی سر برخی مسائل درگیر می شویم. هر دوی ما سر کار می رویم، دوستش دارم او هم مرا دوست دارد. ناگفته نماند خیلی زخم زبان می زند. لطفا راهنمایی کنید چطور با او برخورد کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی
مشاور خانواده

معمولا احساسات درونی خود را به دو روش ابراز می کنیم، اول با سخن و گفتار و دوم با اعمال و کردار، اما برخی از ما ناخواسته و بدون قصد و غرض با سخنان نسنجیده به ارزش کلام و شخصیت خود و طرف مقابل آسیب می رسانیم که تخریب روابط به وسیله نیش و کنایه در بین همسران یکی از این موارد است. متاسفانه وقتی زوج از هم رنجش پیدا می کنند و در صدد رفع آن برنمی آیند، ناراحتی ها و دلخوری ها روی هم انباشته و رابطه شان سرد می شود. در این بین صحبت با نیش و کنایه در بین خانم ها شایع تر از آقایان است و نبود مهارت ارتباطی، یادگیری، حسادت و کمبود اعتماد به نفس در بعضی از آن ها باعث شده است نیش و کنایه و تلخ زبانی در بین خانم ها بیشتر از آقایان رایج باشد. در ادامه مطلب، راهکارهایی را برای کاهش این مشاجره های لفظی به شما مخاطب عزیز پیشنهاد می کنیم که به نظر، راه حل مشکلات فعلی شماست.

به دنبال مشاجره نباشید

از مشاجره در زمینه های کم اهمیت خودداری کنید. شروع مشاجرات امکان دارد از سوی هر دوی شما اتفاق بیفتد اما باید توجه کنید که شما به عنوان یک مرد آمادگی بیشتری برای تبدیل مشاجرات کلامی به درگیری های فیزیکی دارید. به همین دلیل حس تنفر و نارضایتی در زندگی در همسرتان بروز پیدا می کند و بر روابط زناشویی تان تاثیر منفی می گذارد. سعی کنید در مسائل کم اهمیت و مسائلی که باعث ناراحتی همسرتان می شود کمی با احتیاط تر رفتار کنید.

نگفتن انتقادها باعث کنایه زدن می شود

بیشتر افرادی که طعنه می زنند معمولا انتقادی دارند که توان بیان آن را ندارند و ممکن است این نیش و کنایه ریشه در مسائل حل نشده قبلی در شخصیت فرد داشته باشد. همسرتان نسبت به شما خشم نشان می دهد زیرا قدرت حل مسئله را ندارد که نشان می دهد در این زمینه تمرین و تبحر کافی ندارد. پیشنهاد می شود درباره مسئله ای که باعث رنجش او شده صحبت کنید. با توجه به این که در دوران عقد به سر می برید مسلما یکسری انتقادها و مسائلی بین زوجین مطرح می شود. سعی کنید به جای دلخوری، با همسرتان صحبت کنید و انتقاد و مسئله ای که باعث رنجش ایشان شده را به آرامی حل کنید.

عکس تزئینی است

رفتارهای متضاد همسرتان را تقویت کنید

همسر شما در لحظات خاصی زخم زبان می زند و ناسزاگویی می کند. حتما لحظاتی هر چند کم وجود دارد که او به هنجار سخن می گوید و از الفاظ زیبا استفاده می کند. واکنش شما در چنین لحظاتی بسیار مهم است. اگر در شرایطی همسر شما زیبا سخن گفت یا از الفاظ درست استفاده کرد باید به شیوه مثبت پاسخ این رفتار او را بدهید و به گونه ای عمل کنید که وی به ادامه این رفتارها تشویق شود شما باید لحظاتی که او سخن می گوید را به رسمیت بشناسید و او را تشویق کنید و از زخم زبان و یا ناسزاگویی در این لحظات بپرهیزید.

به هیچ وجه مقابله به مثل نکنید

از خودتان بپرسید آیا خودم موقع رانندگی، خستگی شدید بعد از کار یا هر موضوع دیگری که باعث دلخوری و رنجشم می شود از الفاظ زشت استفاده نمی کنم؟ آیا هرگز با همسرم مقابله به مثل نمی کنم؟ شما هم به عنوان همسر، زیبایی کلام را حفظ کنید و به همسرتان معیار مناسبی برای مقایسه رفتارها دهید تا او هم بتواند انتخاب کند. فراموش نکنید مشاهده نقش مهمی در یادگیری و تقلید دارد.