پیشنهاد امروز

امروز برای سلامت بیماران دعای مخصوصی بکنیم و کار خیری را با همین نیت انجام دهیم، حتی اگر شده کاری کوچک ولی حتما آن را انجام دهیم.

آشنایی با کلیدی ترین اصول برقراری رابطه مناسب با فرزندان

از اصل دانایی تا اصل مستقل سازی

والدین باید با فرزندان خود دوست و رفیق باشند و با اصول برقراری رابطه انسانی به عنوان مهم ترین قدم در فرایند تعلیم نوجوانان آشنا باشند. به گزارش جام جم، رعایت این اصول به والدین کمک می کند تا میان خود و فرزندان رابطه ای مطلوب و انسانی برقرار کنند. در ادامه مطلب برخی از مهم ترین این اصول مطرح می شود.

اصل دانایی

هیچ پدر و مادری خود به خود نمی تواند پدر و مادر موفق و توانایی بشود و فرزندش را آن طور که هست بشناسد و او را درک کند، مگر این که اصول دانایی ضروری را کسب کند چرا که توانایی در دانایی است. باید پذیرفت که یک مادر یا یک پدر آگاه و مسئول بودن مشکل است و احتیاج به مطالعه و کسب دانش های لازم دارد. بنابراین توصیه می شود با مطالعه کتاب های روان شناسی و تعلیم و تربیت درباره رفتار فرزندتان دانا و آگاه شوید زیرا لازمه کار با فرزندان آگاهی داشتن از احوال آنان است.

اصل اعتدال

با فرزندان باید بر اساس اصل اعتدال رفتار کرد، ضمن آن که اصول انضباطی و مقررات و انتظارات خود را به فرزندتان یاد می دهید و از او می خواهید در عمل آن ها را رعایت کند، اعتدال را نیز در نظر داشته باشید. از این اصل می توان با عنوان اصل پرهیز از افراط و تفریط نیز یاد کرد. برای مثال افراط در محبت کردن بیش از حد به فرزند منجر به وابستگی شدید می شود و تفریط در محبت کردن به وی به ناامنی روانی او می انجامد.

اصل الگو پذیری و تقلید

فرزندان شاهد رفتار و گفتار بزرگ سالان هستند و از طریق تقلید و الگو قرار دادن آن ها، رفتار و گفتار آنان را یاد می گیرند. بیایید هر کاری را که انتظار داریم نوجوانمان انجام دهد یا ندهد، خودمان آن رفتار یا عمل را انجام دهیم یا ندهیم. اگر می خواهیم به فرزندمان «سلام کردن»، «خواهش کردن»، «تشکر کردن» و «مودب بودن» را یاد بدهیم خودمان باید این رفتارها را در عمل نشان دهیم و پیش قدم باشیم.

اصل ایجاد امنیت روانی

از نظر روان شناسی، نخستین شرط تامین سلامت روانی کودک یا نوجوان، احساس امنیت روانی است؛ بنابراین تربیت فرزندان باید در یک محیط امن صورت گیرد؛ به طور مثال هیچ گاه نباید به فرزندتان بگویید «دوستت ندارم» یا «تو دیگر پسر یا دختر من نیستی».

اصل برخورد مثبت

هنگامی که با فرزندتان روبه رو می شوید، سعی کنید با او برخورد مثبت داشته باشید و به دنبال نقاط مثبت او باشید، نه عیب جویی و ایراد گرفتن از او. اگر از وی رفتار نامطلوبی سر می زند دلیل آن را جویا شوید و مثلا از او بپرسید «پسرم می توانی بگویی چرا آن کار را کردی؟» یا «چطور شد که آن رفتار را انجام دادی؟». سعی کنید از خجالت دادن، سرزنش کردن و توهین کردن به او بپرهیزید تا دیدار شما برای فرزندتان آرامش بخش باشد.

اصل قاطع وجدی بودن

در کنار تمام اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان اصل قاطع بودن و در عین حال جدی بودن بسیار مهم است. شما باید به عنوان والد هم مهربان باشید و در عین حال هم قاطع و جدی. هرگز قاطع بودن را با خشونت و سخت گیری اشتباه نگیرید. در ارتباط با فرزندتان اصول خود را مشخص کنید، قاطع باشید و با جدیت به فرزندتان بفهمانید که چه انتظارهایی از او دارید.

اصل مستقل سازی

هدف از مستقل بار آوردن فرزندان، آماده سازی آن ها برای زندگی در دنیای واقعی است. بر این اساس مثلا زمانی که کودک می تواند راه برود، مادر نباید او را بغل بگیرد یا در سنی که کودک باید خودش غذا بخورد مادر غذا را در دهانش بگذارد.

توصیه های روان شناسان برای داشتن قضاوتی هوشمندانه درباره اطرافیان مان

تربیت قاضی درون

واضح است که یک قضاوت بی دلیل و تند و تیز عواقب بد و ناراحت کننده ای دارد. هر چه نوک پیکان قضاوت تیزتر باشد، قضاوت کننده و قضاوت شونده آسیب بیشتری می بینند؛ اما حتما راه هایی برای شناخت قاضی درون و هوشمندانه قضاوت کردن وجود دارد.

قضاوت نکردن غیر ممکن است!

کاری سخت و غیر قابل تحمل به نظر می رسد؛ این که یک گوشه آرام و بی حرکت بنشینیم و درباره دیگران قضاوت نکنیم. این که مردم برای مثال چطور می توانند به این همه مشکلات بخندند، چطور این قدر بی پروا حرف می زنند، چطور این همه پول در می آورند، چطور بچه هایشان را تربیت می کنند و .... خلاصه این که تمام مدت این چطورها و مگرها ذهنمان را درگیر می کنند و تا یک حکم قطعی ندهیم هم خیالمان راحت نمی شود! شاید خیلی دشوار یا غیر ممکن باشد که درباره دیگران یا موضوعی قضاوت نکنیم اما حداقل می توانیم طوری این کار را انجام دهیم که کارمان به قضاوت نادرست و عجولانه نکشد. بهتر است به قاضی درونمان فرصت بیشتری دهیم تا بتواند با در نظر گرفتن همه مدارک و شواهد قضاوت کند.

برای قضاوت هوشمندانه چه کنیم؟

اول این سوال ها را از خودتان بپرسید: ۱-به من ربطی دارد؟ آیا موضوعی که می خواهیم قضاوت کنیم به ما مربوط می شود؟ ۲-چقدر به موضوع اشراف و احاطه داریم؟ آیا شنیده هایمان همه مستند هستند یا فقط بر اساس برخی حرف های توخالی باید قضاوت کنیم. ۳-خودمان چطور؟ آیا یقین داریم موضوعی که می خواهیم قضاوت کنیم درست است یا نه؟ ۴-شخص قضاوت شونده را چقدر می شناسیم؟ اگر آن شخص از فامیل درجه یک مثل خواهر و برادر و پدر و مادر است قطعا کار راحت تری داریم اما درباره بقیه باید حتما این نکته اساسی را در نظر بگیریم و از خودمان بپرسیم آن شخص را چقدر می شناسیم؟ ۵-چه عواقبی دارد؟ قبل از قضاوت و نتیجه گرفتن و حکم کلی صادر کردن حتما چشم اندازی از آینده هم داشته باشید. ممکن است با قضاوتی نادرست، دوستی چندساله را به هم بزنید. شاید باعث رنجش و ناراحتی کسی شوید یا حتی ممکن است قضاوت شما عواقب سخت تر و غیر قابل باوری هم داشته باشد.

قضاوت های زودهنگام ریشه کن!

میانه ایستادن بهترین روش برای از بین بردن قضاوت های سطحی و بی دلیل است. همیشه بیشتر قضاوت ها از ایستادن روی نقطه صفر و صد شروع می شود. اگر عادت کنیم بین این دو نقطه برای مثال ۵۰ بایستیم با تعادل بهتری می توانیم رای صادر کنیم. بگذارید برای واضح شدن مثالی بزنیم شما امروز برای دوست تان پیامکی پر از مهر و محبت می فرستید اما او فقط با یک کلمه ممنون جواب تان را می دهد. اولین رایی که صادر می کنید این است که؛ «چقدر خودش را می گیرد.» بعد از چند دقیقه به این نتیجه می رسید که حتما به خاطر آن حرفی که زده ام ناراحت شده؛ پس می گویید «چقدر زودرنج و نازنازی است». بعد از چند دقیقه شدت ناراحتی تان بیشتر می شود و حتی برای خودتان حکم هم صادر می کنید؛ «او لیاقت دوستی مرا ندارد. پس دیگر کاری به کارش ندارم.» دقت کنید فقط در چند دقیقه و بدون دلیل و فقط با ایستادن روی نقطه صفر یا صد پایه و بنیان یک دوستی را با تبر قطع می کنید. در حالی که می توانید با یک راهکار ساده بدون این که خودتان را به زحمت بیندازید و حکمی بدهید جواب بهتری از پیامک به دوست تان بگیرید. اما چه کار باید کرد؟

لطفا حرف بزنید

اگر فرهنگ گفت و گو و مذاکره را کمی جدی تر اجرا کنیم، شاید هیچ وقت سراغ قضاوت نرویم. برای همان مثال بالا اگر همان موقع که جواب درستی دریافت نکردید، قبل از هر نوع قضاوت و فکرهای بی دلیل، تلفن را بردارید و یک زنگ به دوست تان بزنید و برای مثال از او بپرسید که چرا این طوری جواب داده و مشکل چیست؟ مطمئنا در گفت و گو حرف هایی زده می شود که جایی برای قضاوت نمی گذارد. البته این گفت و گو باید روشن و شفاف باشد تا همه زوایای تاریک روشن شود و هیچ نقطه تاریکی برای قضاوت باقی نماند.

پیامک های 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.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*زنی هستم ۲۶ ساله. هشت سال است که خانه دارم. شوهرم ۳۰ ساله است. زندگی خوبی داریم. شوهرم شب ها که از سر کار برمی گردد از وضعیت افتضاح و بی حجابی دختران و زنان صحبت می کند. حتی بعضی از زنان که شاید من هم آن ها را بشناسم به همسرم پیشنهاد دوستی می دهند و شوهرم آن ها را نصیحت می کند و پیشنهادشان را قبول نمی کند. او درباره این موضوعات با من صحبت می کند. به تازگی احساس ترس و بددلی دارم؛ چون واقعا فساد در جامعه زیاد شده و بی شرمانه به مردان متأهل پیشنهاد دوستی می دهند. کمکم کنید.

*سه سال است که در کنکور شرکت می کنم، خودم می خوانم چون نمی توانم هزینه کلاس کنکور را پرداخت کنم. هر سال نتیجه بدتری از سال قبل گرفتم. خیلی هم می خوانم طوری که دیگر علاقه ای ندارم و دلزده شده ام. منابع خوبی هم دارم و دوست دارم امسال هم کنکور شرکت کنم. راهنمایی ام کنید.

خوشحالیم که با علاقه و پشتکار موضوع تحصیل تان را پیگیری می کنید. کاش رشته تحصیلی تان را هم می نوشتید. این که خودتان درس می خوانید بدون این که در کلاسی شرکت کنید اصلا جای ناامیدی نیست، بسیاری از رتبه های برتر کنکور از هیچ کلاسی خارج از کلاس های درسی مدرسه بهره نگرفته اند. واقعیت این است که اگر به درستی مطالعه کنید به این کلاس ها نیازی پیدا نمی کنید. با توجه به این که تجربه چندین کنکور را دارید بهتر می توانید ابعاد درسی و منابع مورد نیاز برای مطالعه را بررسی کنید. به شما پیشنهاد می کنیم مطالبی را که بارها در همین صفحه چاپ و در آن شیوه های درست مطالعه کردن بیان شده است، بخوانید و آن ها را به کار بگیرید. انگیزه هایتان را با تعیین هدفی مشخص افزایش دهید. خلاصه برداری و زمان تان را مدیریت کنید. اگر افکار مزاحم دارید، آن ها را از خود دور کنید (در همین صفحه مطالبی در این باره چاپ شده است) و تمرکزتان را افزایش دهید. زیاد خواندن همواره به معنای خوب و درست درس خواندن نیست. پس تلاش کنید اشکالات تان را در شیوه درس خواندن بیابید. مهم ترین منابع کتاب های درسی خودتان است. با این حال بد نیست با مشاوران تحصیلی هم مشورتی بکنید. موفق باشید.

همسرم می گوید: ناراحتی برویم جدا شویم!

مردی هستم ۳۲ ساله، تحصیلاتم کارشناسی و شغلم کارمند است. ۶ سال است که ازدواج مجدد کرده‌ام و همسرم ۴ سال از من بزرگ تر است. یک پسر داریم. من عاشق زن و زندگی ام هستم؛ ولی همسرم نسبت به خیلی چیزها بی تفاوت است. پیشنهاد ازدواج مجدد به من داده است و در بیشتر بحث ها و دعواهایمان می گوید ناراحتی برویم جدا بشویم! واقعا مانده ام چه کار کنم. لطفا راهنمایی کنید.

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان پزشکی تهران

آیا همسرتان بی تفاوت است یا بی تفاوت شده است؟ در صورتی که بی تفاوت شده، از کی و به دنبال چه مسائلی این حالت برای او ایجاد شده است. به نظرم سوال های مهمی درباره احساسات ناگفته همسرتان وجود دارد که به شما توصیه می کنم با آرامش به سراغ مشکلات مطرح شده از دیدگاه او بروید و سعی کنید بفهمید که چه چیزهایی او را آزار می دهد و چه چیزی برایش مهم بوده که در دنیای شخصی اش و یا در ارتباط با شما به آن ها نرسیده، یا از رسیدن به آن ها دلسرد شده است. به او بگویید که جدا شدن مشکل شما را حل نمی کند و شما او را دوست دارید و خواهان زندگی شاد با او هستید! به شما توصیه می کنم حتماً با یک روان شناس یا مشاور مجرب در زمینه مسائل زناشویی مشورت کنید. بی تفاوتی به مراتب از اعتراض و شکایت صریح خطرناک تر است. احتمال اختلال افسردگی در همسرتان وجود دارد؛ این امر ممکن است مربوط به زندگی زناشویی باشد یا مسائلی که در دنیای خودش مطرح است. بنابراین در صورت نیاز و صلاحدید می توانید علاوه بر مشاوره با روان شناس، با ویزیت یک روانپزشک این احتمال را هم بررسی کنید. هر چند اولویت برای شما، پرداختن به مسائل ارتباطی است که بهتر است از یک روان شناس یا مشاور کمک بگیرید. به این شکل، بیشتر نمی توانم راهنمایی تان بکنم.

چطور از شر افکار مزاحم راحت شویم؟

لطفا درباره تکنیک های مهار حافظه بنویسید. این که چطور از شر افکار مزاحم راحت شویم؟ ممنون.

فرزانه عطاران
مشاور

دوست گرامی، هر کدام از ما ممکن است بارها دچار این حالت شده باشیم که در زمان انجام کاری از جمله کارهای روزمره، مطالعه و... افکار مزاحم به سراغمان آمده و باعث اتلاف وقت و کاهش بازدهی کاری که در حال انجام آن هستیم شده است.

قدرت تمرکز ذاتی نیست

بیشتر افراد گمان می کنند تمرکز یک ویژگی ذاتی است در حالی که اکتسابی است و باید آن را پرورش و به آن جهت داد. برای این منظور ابتدا باید منشاء افکار مزاحم را در خود شناسایی کنید که ممکن است منشاء ذهنی و روانی داشته باشد مانند غم و غصه و نگرانی و... یا منشاء بیرونی و محیطی داشته باشد مانند صداهای محیط، رفتار دیگران و ....

راهکارهای رهایی از افکار مزاحم

برای مبارزه با افکار مزاحم که در پیامک تان به آن اشاره کرده اید، راهکارهایی پیشنهاد می شود که در ادامه به صورت مختصر می خوانید.

*سعی کنید با مدیریت درست خود، عواملی را که ممکن است باعث ایجاد حواس پرتی شود از خود دور کنید. برای مثال استفاده از تلفن همراه را به زمان های خاص محدود کنید.

*هر وقت احساس کردید که افکار منفی سراغ تان آمده، وضعیت خود را تغییر دهید و به کار دیگری سرگرم شوید.

*از خودتان بیش از توانایی تان انتظار نداشته باشید و سعی کنید از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید.

*برای خود جعبه ای درست کنید و هر گاه افکار مزاحم و ناامید کننده باعث رنجش خاطر شما و به هم زدن تمرکزتان شد، آن ها را روی کاغذی بنویسید و درون جعبه بیندازید و هر چند وقت یک بار جعبه را باز کنید. در آن زمان خواهید دید که خیلی از افکاری که ذهن شما را درگیر کرده بود، اتفاق نیفتاده و ارزش فکر کردن نداشته است.

*از مواردی مانند چشم و هم چشمی و حسادت که خود باعث ایجاد افکار منفی است، دوری کنید.

*یکی از ریشه های افکار منفی و مزاحم انزوا و گوشه گیری است پس سعی کنید اوقات خود را در جمع دوستان مناسب و خانواده سپری کنید.

*اعتماد به نفس خودتان را با کارهایی مانند ورزش و تغذیه سالم و تقویت حافظه افزایش دهید و هرگز به دیگران اجازه ندهید با گفتار و رفتار خود خللی در آن ایجاد کنند.

دوست ندارم پدرم سیگار بکشد

دختری ۱۱ ساله هستم که پدرم سیگار می کشد. هرچه به او می گویم که سیگار نکشد، می گوید باشد ولی باز سیگار می کشد. من دوست ندارم پدرم بیمار شود. لطفا راهنمایی ام کنید که پدرم دیگر سیگار نکشد.

فریبا البرز
مشاور خانواده
دانش آموخته
دانشگاه علامه طباطبایی

آفرین به شما دختر خانم مهربان که در نهایت خوش قلبی و صداقت می خواهید به پدرتان کمک کنید. امیدوارم که با کمک هم بتوانیم به نتیجه درستی برسیم. درک می کنم که برای شما خیلی سخت است ببینید پدرتان با اراده و انتخاب خود کاری می کند که ضررهای زیادی را به خود و خانواده می رساند و اصل ناراحتی شما ترس از بیمار شدن پدرتان است. پس بهتر است در عین حال که نگرانی جدی از سلامت پدر دارید راه هایی را انتخاب کنید که نتیجه درستی بگیرید.

این چند نکته مهم را حتما بخوانید

اگر شخصی به درخواست خودش یا اطرافیانش تصمیم به ترک سیگار بگیرد، از همان ساعت های اولیه ترسی تمام وجودش را می گیرد. این ترس در سیگاری ها بنا بر خصوصیات رفتاریشان و همچنین میزان عادت داشتن آن ها به سیگار متفاوت است؛ پس سعی نکنید با این گفته که دارد سلامت اش را به خطر می اندازد و احتمال سرطان وجود دارد یا پولش را به هدر می دهد، کار را خراب تر کنید. لازم نیست ضررهای سیگار را به او گوشزد کنید، او خودش این را بهتر از شما می داند. افراد سیگاری هیچ لذتی از سیگار کشیدن نمی برند. اگر می گوید که در حال لذت بردن از سیگار است این حرف را فقط برای حفظ اعتماد به نفس خود نزد دیگران به کار می برد.

پدرتان را به ترک سیگار مجبور نکنید

سیگاری ها از جمله پدرتان به این دلیل سیگار می کشند که احساس می کنند به سیگار وابسته هستند چرا که فکر می کنند سیگار آرامشان می کند. اگر سعی کنید فرد سیگاری را به ترک مجبور کنید، احساس می کند مثل اسیری به دام افتاده است و بیشتر دلش سیگار می خواهد. این کار باعث می شود مخفیانه سیگار بکشد و سیگار در ذهنش ارزشمندتر هم می شود.

از سیگار ترک کرده ها کمک بگیرید

اگر در بین بستگان و آشنایان فردی را سراغ دارید که در دوره ها یا کلاس های ترک سیگار شرکت کرده یا با تصمیم و اراده قوی خودش در آخر ترک کرده است، می توانید از وی کمک بخواهید و با صحبت و همراهی با ایشان، انگیزه لازم را در پدرتان ایجاد کنید. یادتان باشد کسانی که این دوره را پشت سر گذاشته اند بیشترین کمک را می توانند بکنند. پدر شما صحبت های ایشان را بهتر درمی یابد و نتیجه موثرتری حاصل می شود.