

امروز سعی کنیم دستور پخت یک غذای جدید رایاد بگیریم و آن را درست کنیم.

پیشنهاد  
امروز

### از دنیای روان شناسی

چرا کودکان دروغ می گویند؟

کارشناسان در مطالعات مختلف به بررسی این موضوع پرداختند که چه نوع روش تربیتی والدین بیشتر کودکان را به دروغ گفتن ترغیب می کند. تمامی کودکان در برخی مواقع دروغ می گویند. به گزارش ایسناوبه گفته لاورنس کونتز ازروانشناسان آمریکایی، عناصر ضروری برای گفتن ساده ترین دروغ هارشد احساسی، هوشی، اجتماعی و عصب شناختی است. او افزود: «در صورتی که منطقی یک کودک را بررسی کنید، متوجه می شوید آنان در تشخیص انجام یک کار بد و اینکه آدم بدی شناخته شوند، مشکل دارند؛ برای مثال کودک ۳ ساله ای را در نظر بگیرید که کنار دیواری ایستاده که بامری کثیف شده است. زمانی که بااین پرسش روبرو می شود که «تو دیوار را کثیف کرده ای؟» در پاسخ می گوید «نه». اگر این کودک در پاسخ به این سوال بگوید این کار را انجام داده است باید تعجب کرد!» این روانشناس تأکید کرد: «با بزرگ کردن، کودکان متوجه اثرات کار هایشان می شوند و به فهم و درک بیشتری دست پیدا می کنند و در نتیجه دروغ گفتن شان پیچیده تر می شود.»

تحقیق و نتیجه اش

در بررسی انجام شده روانشناسان یک نوع بازی را در دومدرسه مختلف در آفریقای غربی اجرا کردند. یکی از این مدارس از قوانین انضباطی سخت و دیگری از قوانین راحت تری برخوردار بود. در طول این مطالعه از کودکان درخواست شد تا بدون نگاه کردن حدس بزنند چه شیئی پشت سر آنان در حال صدا کردن است. در زمان انجام تست بزرگسالان داخل اتاق حضور نداشتند. زمانی که بزرگسالان به اتاق بازگشتند از کودکان خواستند حدس خود را گفته و بگویند آیا به شیء مدنظر نگاه کرده اند؟ محققان دریافتند کودکانی که در فضاهای انضباطی سخت و جدی بوده اند بیشتر احتمال دارد، دروغ بگویند. اگرچه این مطالعه در محیط تحصیلی انجام شد اما کونتز معتقد است روش تربیتی سخت و خشن والدین هم می تواند نتیجه مشابهی داشته باشد. بر اساس تحقیقات انجام گرفته روش تربیتی سخت و خشن، درونی سازی اصول و رفتارهای اخلاقی را ارتقاعی دهد می تواند کودکان را به انجام رفتارهای اشتباه و نادرست ترغیب کند. همچنین در صورتی که کودکان جایگزینی برای دروغگوئی پیدا نکنند به این نتیجه می رسند که انتخاب دیگری نخواهند داشت.

## شوهر م اصلا به من توجه نمی کند

بیباید. توصیه می کنم ابتدا به طور انفرادی، خود را در محکمه ای که در ذهن دارید، به قصوات بنشانید و پس از یافتن ریشه مشکل و آگاهی از درجات قصور خود و همسر و نحوه واکنش هریک از طرفین، آن را در محفل دوستانه و بی غرضانه داوری و حل کنید. در ضمن قصور و کوتاهی خود را به پای دیگری ننویسید و هر یک از طرفین شجاعانه و با جرات عیوب و کاستی خود را بپذیرید و درصدد رفع آن برآیید.

##### این گونه اعتراض کنید

مهم ترین اصل برای حل مشکل تان گفت و گو است. باید در گفت و گو بتوانید خواسته های خود را مطرح کنید. به همسر تان بگویید که نیاز دارید ساعتی را در خلوت و بدون مزاحم به گفت و گو بنشینید. در یک زمان مناسب با لحن آرام به گفت و گو بپردازید. هرگز از عباراتی استفاده نکنید که منزلت و شان شخصیتی و خانوادگی یکدیگر را زیر سوال ببرد. دلخوری ها، دل مشغولی های ذهنی، نیازها و خواسته هایتان را بیان کنید؛ اما از عبارات داوری کننده و انتقاد آمیز اجتناب کنید. از همسر تان بخواهید به شما بگوید: «از نظر او کدام رفتار شما بی توجهی قلمداد می شود و چه رفتاری انجام دهید که برای او به منزله توجه و ارادت است.»

**خانمی هستم ۱۹ ساله. ۶ ماه است که عقد کردم ولی شوهرم هیچ علاقه ای به من ندارد. مدام بیرون از خانه است. اصلا به من توجه نمی کند. هیچ رابطه ای با من ندارد و به اعتماد هم ندارم. لطفا راهنمای ام کنید.**

می فهمم که در شرایط بدی قرار دارید چون مدت زمان کمی از ازدواج تان گذشته است و در دوران عقد هستید که علاوه بر این که دورانی برای آشنایی و شناخت بیشتر است و زوجین نسبت به هم در اوج محبت هستند؛ اما شما مورد بی مهری قرار گرفته اید و این برایتان خیلی اذیت کننده است. در ادامه، راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه تان مطرح می کنم.

##### چگونگی رفتار با همسر بی تفاوت

رجوع و بازنگری رفتار و نوع ارتباط خود با همسر تان را در اولویت اصلاح رابطه تان قرار دهید. بدون سوگیری و پیش داوری، به عباتی به صورت عادلانه و منصفانه، خود و رابطه تان را با پرسش و پاسخ هایی از قبیل: «آیا رفتار من سبب بی توجهی همسر شده است؟! کدام رفتار من باعث آن شده است؟ چه موقع و در چه شرایطی آن رفتار را انجام دادم؟ واکنش همسر چه بود؟ و...» محک بزنید و نقاط ضعف و قوت خود و همسر تان را

کنید، ممکن است همین بی تفاوتی او را نشانه ای از این دیده اید که شاید دار از مسائل بی درون خود یا در رابطه با شما اذیت می شود؟ یا این که ممکن است جوابگوی خواسته های طبیعی و منطقی او نیستید. ممکن است بی تفاوتی او ناشی از مشکل روان شناختی مثل افسردگی باشد که به بررسی و تایید پزشک یا روان شناس بالینی نیاز دارد ولی گذشته از این ها به شما توصیه می کنم خودتان را

در وضعیت بهتری قرار دهید. حتی می توانید برای معالجه خودتان به روان شناس مراجعه کنید و از او کمک بگیرید. ببینید در بی تفاوتی همسر تان یا ادامه این وضعیت، سهم و نقش شما چیست. برای دانستن این مسئله کمی در رفتارها و نگرش خود نسبت به همسر تان تأمل کنید. می توانید از خود او برای درک بهتر این مسئله کمک بگیرید. به طور مستقیم از او بپرسید که کدام کار من درست است و ممکن است تعجب کنید که رفتار غیر سازنده شما در قبال او یا بی تفاوتی خود شما نسبت به بعضی مسائل زندگی و رابطه تان، در نبود تمایل او به مسائل فعلی نقش دارد.

## همسر م را بعد از ۱۲ سال زندگی نشناختم

**۳۵ ساله و دارای دو فرزند پسر و دختر هستم. بعد از ۱۲ سال زندگی هنوز نتوانستم همسر را بشناسم. او به شدت نسبت به مسائل زناشویی و زندگی مان بی تفاوت است و من بسیار مشکل روحی دارم و به شدت از زندگی خسته شده ام. لطفا راهنمای ام کنید.**



عکس ژانینی است

کنم که مهم فقط شناختن نیست؛ مهم چیست؟ این کار ابتدا به بررسی تخصصی با همکاری روان شناس بالینی و روانپزشک نیاز دارد. اگر بحث بیماری را با اختلال روانپزشکی در باره همسر تان مطرح نیاشد؛ هر دو برای بهبود رابطه زناشویی باید با کمک یک مشاور زناشویی اقدام کنید. درباره این که می فرمایید بعد از این مدت طولانی او را نشناخته اید باید خدمتتان عرض

باید بدانیم مشکل همسر شما چیست؟ این کار ابتدا به بررسی تخصصی با همکاری روان شناس بالینی و روانپزشک نیاز دارد. اگر بحث بیماری را با اختلال روانپزشکی در باره همسر تان مطرح نیاشد؛ هر دو برای بهبود رابطه زناشویی باید با کمک یک مشاور زناشویی اقدام کنید. درباره این که می فرمایید بعد از این مدت طولانی او را نشناخته اید باید خدمتتان عرض



عکس ژانینی است



عکس ژانینی است

باید بدانیم مشکل همسر شما چیست؟ این کار ابتدا به بررسی تخصصی با همکاری روان شناس بالینی و روانپزشک نیاز دارد. اگر بحث بیماری را با اختلال روانپزشکی در باره همسر تان مطرح نیاشد؛ هر دو برای بهبود رابطه زناشویی باید با کمک یک مشاور زناشویی اقدام کنید. درباره این که می فرمایید بعد از این مدت طولانی او را نشناخته اید باید خدمتتان عرض

عکس ژانینی است

باید بدانیم مشکل همسر شما چیست؟ این کار ابتدا به بررسی تخصصی با همکاری روان شناس بالینی و روانپزشک نیاز دارد. اگر بحث بیماری را با اختلال روانپزشکی در باره همسر تان مطرح نیاشد؛ هر دو برای بهبود رابطه زناشویی باید با کمک یک مشاور زناشویی اقدام کنید. درباره این که می فرمایید بعد از این مدت طولانی او را نشناخته اید باید خدمتتان عرض



عکس ژانینی است

عکس ژانینی است

### مثبت من

قانون ۱۵ دقیقه چیست؟



این قانون به قدرت تغییرات کوچک توجه دارد یعنی به شما اطمینان می دهد که با رعایت چند راهکار ساده، به راحتی می توانید شانس موفقیت تان را در زندگی بالا ببرید. به گزارش سایت «فراو»، ساموئل اسمایلز، مولف کتاب اخلاق و اعتماد به نفس است که جزو کتاب های معتبر و معروف حوزه روان شناسی است. او معتقد است تکرار کارهای کوچک نه تنها شخصیت انسان را می سازد بلکه شخصیت ملت ها را تعیین می کند؛ بنابراین قانون ۱۵ دقیقه ای که در ادامه توضیحات لازم درباره آن ارائه شده است، می تواند به شما، خانواده تان، جامعه و حتی کشور تان در راستای رسیدن به اهداف مفید کمک قابل توجهی داشته باشد.

**۵ مثال کاربردی درباره قانون ۱۵ دقیقه**  
قانون ۱۵ دقیقه عبارت است از این که انجام مستمر و کوتاه یک کار، بهتر است از غیر مستمر بودن و اختصاص زمان بیشتری به آن. بگذارید منظورمان را با ۵ مثال کامل کنیم. ۱- اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف تفکر کنید در پایان یک سال، تغییر ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد. ۲- اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبتان خواهد شد. ۳- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فرآگیری زبان اختصاص دهید از هفته ای یک بار کلاس زبان رفتن بهتر است. ۴- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده روی سریع اختصاص دهید از هفته ای چند بار به باشگاه ورزشی رفتن، نتیجه بهتری خواهید گرفت. ۵- اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه و سلول های خاکستری خویش را درگیر کنید؛ به پیشرفت های عظیم یادگیری دست خواهید یافت. زیبایی روش باقانون ۱۵ دقیقه در این است که آن قدر کوتاه است که هیچ وقت به بهانه این که وقت ندارید آن را به تأخیر نمی اندازید.

### پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های 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 لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

**\* ۲۳ ساله و صاحب یک فرزند و کارشناس علوم قرآنی هستم و هم اکنون سربازم. مشکلاتی از قبیل بیکاری و گرانی را بیشتر با بنابر این همراه با درج سوالات خود «سن، نصیحت به هم سن و سالانم این است که قدر نعمت جوانی را بدانید و با انتخابی خوب و درآمدی اندک، زندگی تان را با توکل به خدا شروع کنید که اگر توقع و انتظارات را پایین نیاورید، تشکیل زندگی تا بد سخت خواهد بود.**

**\* من ۲۴ ساله ام. با خانمی مطلقه آشنا شده ام. وابستگی بیش از حد بین ما پیش آمده است و تفاوت سنی مان ۱۲ سال است. خانواده ام کاملاً با این موضوع مخالفند. راهنمایی ام کنید ادامه بدهم یا تماش کنم؟**

مشابه سوال شما را بارها در این صفحه پاسخ داده ایم، خوشبختانه شما خودتان به مسئله اصلی اشاره کرده اید، وابستگی! این وابستگی که بین شما شکل گرفته است وابستگی ناسالمی است که آسیب های زیادی به همراه دارد، ارتباط مرد جوان ۲۴ ساله ای با خانمی که از خودش ۱۲ سال بزرگ تر است و سابقه جدایی از همسر را دارد، بدون هیچ واکاوی دیگری نشان دهنده رابطه ای ناسالم و آسیب زاست. با توجه به نبود تناسب بین شما، سن حساس تان و نیاز به داشتن همسر که به طور طبیعی شمارا اودار می کند در این رابطه بمانید، مخالفت خانواده ها و... قطعاً این رابطه پایان خوشی ندارد و ممکن است مشکلات بیشتری را هم برایتان به وجود بیاورد. ماندن شما در این رابطه نه از منطلق تان پیروی می کند نه از عرف و فرهنگ و سلامت روان. اگر قطع رابطه به دلیل وابستگی ایجاد شده، برای شما بسیار دشوار است؛ ولی اگر واقعا خواهان انجام کار درست و انسانی هستید که برای هر دوی شما مناسب باشد، به سرعت این رابطه را تمام کنید و البته درهای آن را بپذیرید و تحمل کنید تا دوره فشار روانی تان طی شود. بسیار مناسب است که هم برای یافتن دلایل روانشناختی که شما را به این رابطه کشانده است و هم برای شناخت بهتر خود را کمک مشاور ی متعهد و مجرب بهر بهرید تا در آینده دوباره ناخواسته دچار این مسائل نشوید و به نیاز های طبیعی تان با ازدواجی خوب و سالم پاسخ دهید.