

از امروز با هر خرید به فروشنده جمله مثبتی بگوییم. اجازه بدهمیم مردم با حضور ما احساس مثبت و بهتری را تجربه بکنند.

#### پیشنهاد امروز

#### کودک و اندیشه



#### تقویت تفکر کودکان با تفریح

سید مجتبی آلی؛ دانش آموخته فلسفه آموزش و پرورش

جوانیدگان گنج همواره با انگیزه رسیدن به آن تلاش می کنند و درگیر سختی ها می شوند. همه آن ها می دانند که شاید تلاش برای رسیدن به گنج انتظاری واهی باشد ولی به شوق موفقیت و رسیدن تلاش می کنند چون گنج برایشان ارزشمند است. تفکر، تنها و منحصر به فردترین گنجینه هر انسان است که او را از همه انسان ها متمایز می کند. این گنج دست یافتنی و راه رسیدن به آن از مسیر پر پیچ و خم امکان پذیر است اما چگونه مهارت تفکر را به کودکان مان بیاموزیم؟ بیا بید با یک مثال کاربردی مانند رفتن به پارک، به این سوال پاسخ دهیم.

همیشه این نکته در ذهن اوست که فرق هاو شباهت های دو شکل از برگ گیاهان چگونه است و ما با این مقایسه جواب ذهنی او را می دهیم.

**جمع آوری هدفمند:** این نوع جمع آوری بیشتر با هدف و انگیزه می باشد و شخص برای انتخابش هم دلیل دارد، هم آگاهی و البته هم انگیزه. به همین دلیل شخص با آگاهی در طبیعت دنبال برگ های سوزنی شکل می گردد.

**بازنگری نهایی و رشد تفکر:** گاهی اتفاقاتی مشاهده می شود که در دایره تفکرات و اطلاعات کودک کان و نوجوانان نیست؛ مثلاً زردشدن برگی که کفرزندما کنون مشاهده نکرده است یا قفت زدن برگ. این نکته سبب می شود نمونه ای از برگ در هفته بعد مورد بررسی و ارزیابی فرزند ما قرار گیرد و نتیجه اش این است که دامنه اطلاعات و تفکر فرزند مان رشد می کند.

آن چه بیان شد الگویی است برای تفریح سالم و ارتباط مستمر و تفکر کودک کان و نوجوانان که سبب می شود درس های بزرگی از طبیعت ساده در قالب تفریح و پژوهشگری یاد بگیرند.

**جمع آوری ابتدایی:** این حالت همانند این نکته است که هر چیزی را که مشاهده می کنیم، جمع آوری کنیم یا انبوهی از مسایل و سوالات روبه روشویم و این نیازمند جمع آوری هر نکته قابل مشاهده است.

**دسته بندی کردن:** گام بعدی، دسته بندی اطلاعات بیان شده است. باید همه اطلاعات را دسته بندی کرد؛ برای مثال وقتی با کودک مان در طبیعت هستیم می توانیم برگ ها، سنگ هاو چوب ها را بنا به مشاهده خودمان دسته بندی کنیم.

**مطالعه کردن:** گام سوم برای رسیدن به پژوهش صحیح، مطالعه درباره چیزی است که می بینیم؛ برای مثال در طول هفته و

پس از طبیعت گردی مان انواع برگ ها و

خصوصیات شان را بررسی کنیم و بفهمیم

علت این همه تنوع در چه چیزی است. در

کنار مطالعه مان برگ های جمع شده را

دسته بندی کنیم.

**معادل سازی و مقایسه گری:** باید آنچه را که

در تفکر ما شکل گرفته است، معادل سازی و

مقایسه کنیم؛ برای مثال وقتی کودک و

نوجوان ما چند نمونه برگ در اختیار دارد



سر در نیاورید! چرا که یکی از برداشت های اشتباه در زندگی مشترک این است که همسر باید اختیاردار کامل زندگی باشد و هر چه می گوید کند، باید بتوانند هر کاری که می خواهند انجام دهند و در برابر کسی هم پاسخگو نیستند؛ برای مثال ممکن است مردی آدم خوبی باشد، اما به دلیل بی مسئولیتی نان آور خوبی نباشد یا دائم شغل خود را تغییر دهد. گاهی هم فرد احساس می کند با پذیرفتن حد و مرز، آزادی اش به خطر می افتد و به همین دلیل، مرزها را رعایت نمی کند و با هر محدودیتی مخالف است. حد و مرز داشتن به او احساس بیچارگی و آسیب پذیری می دهد. به طور معمول پسرانی که در خانواده های سختگیر بزرگ شده اند، به همسرانی مخالف حد و مرز تبدیل می شوند.

\* کنترل کردن همسر هم یکی از دلایلی است که مانع می شود فرد در

زندگی مشترک به حریم ها احترام بگذارد. این همسران سعی می کنند،

همسرشان را کنترل کنند، فریب دهند و بر او مسلط شوند. آن ها قادر به

درک این مسئله نیستند که همسرشان احساس، افکار و رفتار مستقل

خود را دارد و همیشه تلاش می کنند آزادی مشروع همسرشان را نفی

کنند یا به حداقل برسانند.

۳- توجه داشته باشید در حفظ حریم شخصی همسران، سرک کشیدن

در روابط همسر با خانواده اش هم ممنوع است؛ روابط همسر با خانواده

اش جزئی از حریم شخصی اوست. ارتباط هر یک از همسران با اعضای

خانواده یا فامیل وی تا زمانی که مشکلی در حریم زندگی مشترک ایجاد

نکند، حریم شخصی فرد است؛ بنابراین تا جایی که ممکن است، هر یک

از طرفین باید سعی کنند درگیری مستقیم با اعضای خانواده یا فامیل

همسر نداشته باشند.

۴- در نهایت اینکه هرگز این تصور را نداشته باشید که مرز گذاری در

رابطه یعنی به دیگران بی اعتماد و بدبین و دائم منتظر باشید که مچ گیری

کنید و افراد را به دلیل نقاط ضعف آنان کنار بگذارید.

بعضی افراد می ندارند که بعد از ازدواج، حریم خصوصی زن و شوهر صفر می شود و آن ها نباید هیچ ناگفته ای بین خود داشته باشند.

طبیعی است که هیچ کسی به اندازه همسر به انسان نزد یک نیست. این بدان معناست که شماع حریم خصوصی بین زن و شوهر در

کمترین حد خواهد بود؛ اما هیچ گاه به صفر نخواهد رسید. هر فردی باید بپذیرد که طرف مقابل هم انسان است و هر انسانی به فضا

و حریم خصوصی نیاز دارد. انتظار این که همسر تان همه چیز را به شما بگوید و هیچ رازی نداشته باشد، بی مورد است. باید قبول کرد

فرد مقابل می تواند موضوعات یا وسایل شخصی، مانند کیف، گوشی تلفن همراه و... داشته باشد.

#### مفهوم حریم خصوصی در زندگی مشترک

روان شناسان تاکید می کنند ازدواج هرگز به معنای برده داری یا زندانی و زندانبانی نیست بلکه رابطه عاشقانه ای است که ریشه در ثبات، استقلال

در واقع حریم خصوصی، فضا، محدوده و حیطه شخصی و محرمانه ای است که مدیریت و مسئولیت آن به خود فرد مربوط می شود و دیگران

حق مداخله و اعمال نفوذ در آن را ندارند. بسیاری از افراد چون به این مهم توجه ندارند در روابط اجتماعی به خصوص روابط زناشویی دچار مشکل

می شوند. وجود حریم خصوصی در هر ارتباطی الزامی است و ضرورت رعایت این مهم، بین زوجین هم از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ البته

باید متذکر شویم که در روابط هم مالکیت بسیار مهم است، به این معنا که اگر در رابطه خود با دیگران حد و مرزها را بشناسیم، می توانیم درک کنیم

چه کسی مالک کدام احساس، نگرش و رفتار است. به طور خاص در رابطه ای مانند ازدواج لازم است هر کدام از زوجین حریم خودشان را تشخیص

دهدو مطابق آن رفتار کند. رعایت حد و مرز در چنین رابطه ای، مساوات برقرار کرده و رابطه دو نفر را متوازن می کند.

#### چرا همسران حریم خصوصی را نمی پذیرند؟

باید گفت مخالفت در برابر مرزها در زندگی زناشویی علت های مختلفی دارد که مهم ترین آن ها عبارت است از:

\* فرد با داشتن حد و حدود، احساس آزادی می کند؛ چنین فردی، داشتن

هر نوع محدودیتی را غیر منطقی، غیر منصفانه و آزاد دهنده می داند و

نسبت به آن احساس خوبی ندارد، بنابراین، زمانی که همسرش از او

می خواهد «نه» او را محترم بشمارد، او درک نمی کند که این حق همسر

## در جیب پسر م قرص ترامادول دیدم

پسری دارم ۱۸ ساله که به دلیل مصرف ناس و سیگار در ۱۶ سالگی از مدرسه اخراج شد. درش هم خوب بود.مدیر مدرسه اعلام کرد که والدین بچه ها گفته اند که پسر من نباید در مدرسه حضور داشته باشد. الان که سر کار می رود، در جیبش قرص ترامادول دیدم. نزد مشاور هم نمی آید.



با سلام، هر چه سن کودک و نوجوان بیشتری شود، سهم شما در تغییر رفتارهای او کمتر می شود به این دلیل که هویت نوجوان تقریباً شکل گرفته (هر چند ناقص) و به راحتی نمی توان شخصیت و رفتار او را تغییر داد. این یکی از دلایلی است که فرزند شما با مراجعه به روانشناس مخالف است. با وجود این روش هایی هست که تا حدودی می توان این تغییرات را ایجاد کرد.

#### ترامادول را بشناسید

ترامادول یک داروی صنعتی است که قبلاً به

عنوان داروی ترک اعتیاد استفاده می شد. به

دلیل عوارض جانبی زیاد و وابستگی شدید این

دارو، امروزه دیگر به عنوان داروی ترک اعتیاد از

آن استفاده نمی شود. مصرف آن با مصرف مواد

تفاوت چندانی نمی کند یعنی همان عوارض

مصرف تریاک در مصرف ترامادول هم وجود دارد.

برای ترک این دارو، فرد مصرف کننده باید تحت

نظر پزشک یا روانشناس باشد و این اقدام به اراده

شخصی نیاز دارد. باید مراقب باشید که با زور و

تهدید او را به تغییر وادار نکنید چون ۱۸ سالگی با

کودکی بسیار متفاوت است. در این سن نوجوان

را داشته باشید؛ مثلاً تا وقتی که فرزندتان در خانه

حضور دارد، اجازه ندهید در حضور شما سیگار

بکشد، ناس استفاده کند یا هر داروی دیگری را

مصرف کند. حفظ اقتدار به معنای سلطه گری

نیست بلکه به معنای ایجاد و حفظ یک سری قوانین

اخلاقی و انضباطی است تا چهارچوب خانواده

حفظ شود و برعکس مراقب باشید در خانواده شما

فرزندسالاری حاکم نشود، چون اقتدار لازم برای

ربیت فرزندتان را از دست خواهید داد.

#### ارتباط تان را با او بهبود ببخشید

سعی کنید وقت بیشتری را به او اختصاص دهید

تا بتوانید ارتباطتان را با او بهبود ببخشید. بهبود

ارتباط باعث می شود تا به حرف هایتان بیشتر توجه

## همسر م در هیچ موقعیتی در کم نمی کند

خانمی ۲۳ساله هستم. دو سال است که ازدواج کرده ام، همسر م هیچ گاه در کم نمی کند بسیار بددهن است و همیشه دعوا می کند. من از ابتدا هم راضی به ازدواج با او نبودم؛ اما به خاطر حرف پدرم قبول کردم و الان هر بار که ناراحت می شوم یا به شخص مورد علاقه خودم فکر می کنم یا آرزوی مرگ دارم. در ضمن شخصی را که دوستش داشتم هر روز می بینم و قبل از ازدواج ۳ سال با او ارتباط داشتم؛ اما پدرم با ازدواج ما مخالفت کرد. لطفا راهنمایی ام کنید چطور او را فراموش کنم و با همسر م چطور برخورد کنم تا زندگی ام بهتر شود؟ نمی ازمشکلات ما از سمت خانواده اوست.

که با هوشمندی عاطفی و تلاش شخصی و درک کردن و محترم شدن همسرشان توانسته اند این مشکلات را بپذیرند و مانع از آن شوند که وجود این مشکلات تان را ناخوشی خود قضا خلی

غرق نشوید؛ یادتان باشد که در هر ازدواجی طبق

تحقیقات و مطالعات موثق، ۹۶ درصد مشکلات

زوجین حل نمی شود! شاید تعجب کنید و از شنیدن

آن حتی مایوس شوید ولی این پیام برای شما

معنی اش این است که حتی اگر با کسی که قبل از

ازدواج آشنا بودید، ازدواج می کردید باز هم دو سوم

مشکلات شما با او حل نمی شد! زوجین موفق هم از

کیندتا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

به صورتی که می توانید با کمک یک مشاور

مصرفش را قطع کنید و به تدریج به مصرف

عادی برگردانید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی مورد نظر وابسته شده است، می

توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک

اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی

توسط روانشناس، انگیزه لازم را برای ترک دارو

در او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک

مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش

برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل

را بشنوید و سعی کنید رفتارهای مثبتش را تشویق

کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتارهای اعتیادی

به دست آورد.

وقتی ارتباطتان بهبود یافت، در صورتی که متوجه

شدید به داروی