

امروز هر کار مثبتی را که انجام دادیم در دفتر چه ای ثبت کنیم، روزهای بعد هم همین طور. بعد از مدتی مقایسه کنیم آیا توانستیم در انجام کارهای خوب و مثبت مان ثابت قدم بمانیم؟

پیشنهاد
امروز

فرزند پروری

۱۰ ویژگی بارز و مشترک والدین موفق

تمامی پدر و مادرها به دنبال آن هستند تا کودکشان از مشکلات دور باشد، در مدرسه عملکرد خوبی داشته و در بزرگسالی کارهای فوق العاده ای انجام دهد تا در کنار لذت بردن بی حد از موفقیت فرزندشان، به آن ها لقب «والدین موفق» هم اختصاص یابد. به گزارش «ایسنا» به نقل از روزنامه ایندیپندنت، در حالی که نمی توان فهرستی را برای روش های تربیت کودکان موفق تنظیم کرد اما بررسی های روان شناختی به مجموعه ای از فاکتورها اشاره می کند که این موفقیت را پیش بینی می کنند. با این حال بیشتر والدین نسبت به آن ها بی توجه هستند. در این مقاله به برخی از اشتراکات والدین کودکان موفق اشاره می کنیم که به شرح زیر است؛

۱- والدین کودکان موفق از کودک یا کودک کان شان انتظار دارند تا کارهای خانه را انجام دهند.
۲- این والدین مهارت های اجتماعی را به فرزندشان آموزش می دهند و برای رسیدن به این هدف، اهل مطالعه و تحقیق هستند.
۳- والدین کودکان موفق برای آنان امیدها و آرزوهای بسیار دارند و برای رسیدن به آن آرزوها، برنامه ریزی می کنند.
۴- والدین کودکان موفق خود از سطح تحصیلات بالاتری نسبت به عامه مردم برخوردارند.
۵- این والدین آموزش مهارت های ریاضی را خیلی زود برای کودک شان آغاز می کنند چرا که ذهن آن ها را نسبت به همسن و سالانشان آماده تر می کند.
۶- والدین کودکان موفق رابطه خوبی با فرزندشان برقرار و تلاش می کنند تا فرزندشان مثل یک دوست با آن ها راحت باشد.
۷- این والدین کمتر دچار استرس هستند.
۸- اشتغال مادران در تربیت کودکان موفق نقش دارد.
۹- این والدین از وضعیت اجتماعی و اقتصادی مطلوبی برخوردارند.
۱۰- والدین کودکان موفق از اهمیت عادات غذایی و تغذیه مناسب آگاه هستند و توجه ویژه ای به آن ها و رعایت شان در سبک زندگی کودک دارند.



در عقدیم و شوهرم کم به دیدنم می آید

خانمی هستم ۲۶ ساله. یک سال و نیم است که با پسری که ۴ سال از خودم کوچک تر است، ازدواج کرده‌ام. اوایل رابطه خوبی داشتیم. الان دوران عقد را می گذرانیم. شوهرم رفیق باز است و کمتر به دیدن من می آید. هر بار اعتراض می کنم باعث جر و بحث می شود. افسردگی و ناراحتی اعصاب گرفته‌ام. چه کار کنم؟

غلط در باره از دواج می باشد از جمله این که زن و شوهر بعد از از دواج باید با روابط دوستانه دوران مجردی خدا حافظی کنند و تنها با همسر خود به تفریح و سرگرمی بپردازند! البته این را نشانه عشق و علاقه به هم می دانند و خود را هم به شدت محدود به یک رابطه و صرفا با همسر می کنند. این نوع وابستگی به مرور باعث دلزدگی طرف مقابل و احساس افسردگی فرد می شود؛ بنابراین بهتر است دقیق تر بررسی کنید تا احيانا خود به این مسئله دامن نزنيد. از دواج در ست نباید فرد را از همه روابط قبلی محروم کند چرا که افراد به روابط با دوستان، همکاران و فامیل برای گرفتن نشاط و روحیه نیاز دارند.

برای با هم بودن به توافق برسید

به بررسی علت بپردازید. شما مطرح کرده اید که در ابتدا رابطه خوبی با هم داشتید. چه تغییراتی در رفتارتان باعث به وجود آمدن این مسئله شده است؟ برای حل مشکل خود بهتر است به جای اعتراض که از آن نتیجه نگرفته اید از مهارت همدلی و حل مسئله کمک بگیرید، یعنی با توجه به

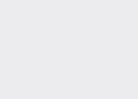
مخاطب عزیز یکی از عوامل پایداری در دواج، تامین نیاز عاطفی و امنیت روانی توسط شریک زندگی می باشد که به نظر می آید در حال حاضر شما در این زمینه دچار افت احساس خلاء و کمبود شده اید. رفیق بازی یا وابستگی به دوستان نشانه نبود تعهد و پابندی به شریک زندگی است. در عین حال که یکی از موارد مورد بررسی در قبل از دواج، بلوغ اجتماعی و روابط با دوستان است که اگر فرد هیچ گونه دوست یا رفیقی نداشته باشد، نشانه نداشتن بلوغ اجتماعی است و باید بررسی شود اما از طرف دیگر ارتباط زیاد با دوستان و وابستگی به آن ها هم نشانه آزادی خواهی زیاد و بی تعهدی به از دواج است. افرادی که ساعات زیادی از وقت خود را به دوستان شان اختصاص می دهند، معمولا در پذیرش محدودیت های دواج دچار مشکل هستند و نمی توانند به راحتی از آزادی های دوران مجردی بگذرند؛ بنابراین در زندگی مشترک دچار تنش هایی با همسر می شوند و اما راه حل:

باورهای غلط را کنار بگذارید

در ابتدا بررسی کنید که آیا نیاز شما به دیدن ایشان مناسب و متعادل است یا شما هم برای دیدن ایشان مدام احساس دلتنگی می کنید؟ در مواردی ما شاهد این هستیم که شریک زندگی دچار یک سری باورهای



زهره حسینی
مشاور و دانش اموزخته طبایبی



زهره حسینی
مشاور و دانش اموزخته طبایبی

بیشتری برای استفاده از اینترنت نیاز دارید، می توانید بدون مقایسه با برادران پیشنهاد خود را مطرح کنید و درباره میزان استفاده از اینترنت با والدین خود به توافق برسید؛ البته این بدین معنی نیست که خانواده حتما باید با پیشنهادهای شما موافقت کنند. ممکن است مخالفت کنند و دلایل خودشان را داشته باشند ولی گفت و گو بهترین راه برای حل کردن مشکلات شماست.

شما در دوره بلوغ هستید

با توجه به این که شما در شروع دوره بلوغ قرار دارید، تغییراتی هم به لحاظ جسمانی و هم به لحاظ روان شناختی در شما اتفاق افتاده که باعث می شوند نسبت به گذشته متفاوت فکر و رفتار کنید و به اصطلاح در حال رشد و بالغ شدن هستید و قدرت تجزیه و تحلیل مسائل اطراف خود را پیدا می کنید. این توانمندی رشدی باعث شده که هر چیزی را به راحتی نپذیرید و درباره آن بحث کنید و اگر شما ندانید چطور گفت و گو رایش ببرید، گفت و گو به جر و بحث تبدیل می شود.

مهارت آموزی کنید

بهتر است به این صورت گفت و گو را شروع کنید:

۱- **موقعیت را توصیف کنید یعنی اتفاقی که افتاده را فقط توضیح دهید، قضاوت نکنید.** این کار را با آرامش و قاطعیت انجام دهید. اجازه ندهید که فکر ها و باور هایتان وارد حرف هایتان بشوند. فقط چیزی را که رخ داده، توضیح دهید؛ برای مثال بگویید: «من خیلی ناراحتم که توجه شما به من کمتر است.»

۲- **احساسات را بیان کنید و طرف مقابل را مقصر ندانید.** به این صورت او می فهمد که کارش ناراحتان کرده، نه خودش و او را سرزنش نمی کنید به طور مثال می گویید: «کمتر توجه کردن شما، منو می رنجونه چون فکر می کنم برای شما مهم نیستم.»

۳- **بگویید که دوست دارید چه چیزی تغییر کند**

و چیزی که مایل به تغییرش هستید را بیان کنید.

به عبارت دیگر در واقع یک راه حل ارائه بدهید.

۴- **احساسات را از این تغییر بیان کنید.** خوشحال می شم اگر به نیاز های من بیشتر توجه کنید؛ با این روش هم احساس ناراحتی تان را گفتید و هم طرف مقابل می فهمد شما چه می خواهید. دقت کنید که همه جا از کلمه «من» استفاده کنید. در واقع تمرین می کنید چگونه با صحبت کردن مشکل تان را حل کنید تا با داد و بیداد کردن.

به نظر می رسد احساس شما این است که خانواده بین شما و برادر تان فرق می گذارند و این موضوع شما را ناراحت کرده است. بیابید مسئله ۹ سال تفاوت سنی را در نظر بگیرید. چند نکته هست که باید به آن توجه کنید. اول این که شما و برادر تان به لحاظ سنی با هم متفاوت هستید و ۹ سال با هم اختلاف سنی دارید و طبیعی است میزان آزادی و اختیاری که به شما و برادر تان داده می شود، متفاوت باشد و دوم این که نیاز شما هم با یکدیگر متفاوت است و این امری کاملا طبیعی است که والدین شما متفاوت بر خود کنند ولی نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که خود را با برادر تان مقایسه نکنید چون این کار فقط شما را بیشتر ناراحت می کند و کمکی به شما نمی کند تا احساس بهتری داشته باشید.

بدون مقایسه با برادر تان خواسته هایتان را مطرح کنید

شما می توانید درباره احساس و نیاز های خود با والدین تان صحبت کنید؛ برای مثال اگر به زمان



«بگو ببخشید»، «بگو عذر می خوام»، «بگو اشتباه کردم»! از این دست جملات امری به منظور معذرت خواستن، در ادبیات تربیتی والدین زیاد است. مدام از کودک می خواهیم بابت اشتباهش از ما، خواهر و برادر، همسایه و دوست و آشنا عذر خواهی کند؛ البته این بد نیست اما آیا خود ما تا به حال از او عذر خواهی کرده ایم؟ الگوی مناسبی برایش بوده ایم؟ قبل از هر چیز باید بدانید که هر انسانی ممکن است دچار خطا و اشتباه شود و والدین هم از آن مستثنا نیستند. در گام دوم باید پذیرفت که کودک و نوجوان با چشم و عقل تیز، رفتار والدین خود را کنترل می کند و متوجه اشتباهات آن ها

بخشیدن را یاد بگیر

پذیرفتن «معذرت خواهی» دیگران و توانایی بخشیدن افراد، قدرت و مهارتی است که باید از کودکی آموزش داده شود و رشد پیدا کند. با عذر خواهی کردن، هر دو طرف در موقعیت «بخشیدن» قرار می گیرند و معنا و مفهوم آن را تجربه می کنند. کودکی که بخشش را تجربه کرده در بزرگسالی روابط اجتماعی بهتری خواهد داشت.

آیا شما از آن دسته والدینی هستید که معتقدید شأن پدر و مادری تان با عذر خواهی کردن از فرزند زیر سوال می رود یا از آن ها که می گویند اگر اشتباهات را جلوی بچه به روی خودت بیاوری، دیگر روی حرفت حساب نمی کند؟ شاید هم جزو والدینی باشید که به نظر شان معذرت خواستن، وظیفه ابدی و ازلی فرزند است و پدر و مادر در ارتباط با فرزندشان، از آن معافند. به گزارش «همشهری آنلاین»، دسته دیگری هم وجود دارند که پذیرفته اند معذرت خواهی، کوچک و بزرگ و بچه و والد نمی شناسد و هر فردی اشتباهی از او سر می زند و به واسطه آن آسیبی هر چند جزئی به دیگران وارد می کند، باید عذر خواهی کند اما همین که در جایگاه فرد خاطی قرار می گیرد و فرزند تان باید عذر شما را بپذیرد، دچار تشویش، اضطراب، ترس و حتی خجالت شده و قیدش را می زند؟ عذر خواهی کردن والدین از فرزندان، فقط یک کلام ساده نیست بلکه پیام ها و آثار زیادی برای تک تک اعضای یک خانه دارد که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.



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

❖ علاقه مند شدن پسران جوان به زنان بزرگ تر تعجبی ندارد وقتی جامعه با شرایط موجود، آن ها را به این کار تشویق می کند؛ مثل برخی سریال ها و فیلم ها که در آن پسر جوان دارای آتیة با زنی که دو بچه بزرگ داشت، ازدواج کرد و خیلی هم خوشبخت بود!

❖ ۱۸ ساله ام، در ۱۱ سالگی پدرم را از دست دادم. شاعلم. ۸ ماه پیش با دختری آشنا شدم. او خیلی به من دروغ می گفت با این حال یکدیگر را خیلی دوست داشتیم. به دلیل دهن بینی اش با او ازدواج نکردم و یک ماه است که از هم جدا شده ایم. نمی توانم فکرش را از سرم بیرون کنم و زندگی ام به هم ریخته است.

شما در سنی به سر می برید که برخی هیجانات و احساس ها از جمله نیاز به جنس مخالف بر شما غلبه دارد. هشت ماه با دختری آشنا بوده و به وی علاقه مند شده اید که هنوز در دوران هیجانی آن به سر می برید. فارغ از این که آیا او برای ازدواج مناسب بود یا نه، ابتدا باید آماجگی های تان را برای ازدواج بررسی کنید. شما هنوز در نوجوانی به سر می برید که برای ازدواج بسیار زود است. از سوی دیگر با شناختی که از دختر خانم مورد نظر تان پیدا کرده اید، صلاح ار این دانسته اید که رابطه تان را قطع کنید، حالا با گذشت یک ماه از قطع ارتباط هنوز زود است که انتظار آرامش و فراموش کردن وی را داشته باشید. به هر حال هیجان عشق در دوران بلوغ بسیار قوی است و تمام وجود شما در گیر کرده است، انتظارات تان را از خودتان واقعی کنید و به خودتان فرصت دهید تا با گذشت زمان مسائل عاطفی که با ایشان داشته اید، به ثبات و آرامش برسد. توصیه می کنیم زیاد تنها نمانید، به ویژه در ساعات و لحظاتی که احيانا همیشه با ایشان قرار دیدار یا گفت و گوی تلفنی داشته اید، تنها نمانید و اوقات تان را با خانواده یا دوستان مورد اعتماد سپری کنید؛ یادگاری ها، عکس ها و هر چیزی که شما را به یاد ایشان می اندازد، از بین ببرید. تلاش کنید شناخت تان را از او یکپارچه کنید و او را مثل یک انسان معمولی که نقاط قوت و منفی دار، دبیبند، ورزش به ویژه شنا و پیاده روی، بر وی آوردن به فعالیت های جدید یا ثبت نام در کلاس های هنری و... می تواند کمک زیادی به شما بکند. ارتباطات اجتماعی تان را افزایش دهید تا در گیری های جدید، حال شما را بهتر کند. موفق باشید.