رسول خدا(ص) می فرمایند:
از نشانه های مومن، زیبایی و آراستگی در عین نداری است.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل زینت و آراستگی

اصول پاک کردن یک کلمه زشت از ذهن کودک تازه به حرف آمده

هیس! بچه ها حرف بد نمی زنند!

اکرم جمشیدی فر - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی کودک و نوجوان

کودکان به خصوص در سال های اولی که به حرف می آیند، ممکن است کلماتی را یاد بگیرند که زشت باشند. ممکن است این کلمه را از زبان یکی از والدین شنیده باشند یا یکی از بچه های فامیل. در این شرایط یکی از سخت ترین کارها برای پدر و مادرها این است که این کلمه را از ذهن کودک شان پاک کنند. گاهی هم هرچه بیشتر تلاش می کنند، نتیجه عکس می گیرند و کودک شان آن کلمه را بیشتر تکرار می کند. در بدترین حالت، ممکن است پدر و مادری مجبور شوند در جمع های فامیلی و دوستانه کمتر شرکت کنند چرا که آبرویشان را در خطر می بینند. در ادامه نکاتی قابل تامل در این باره مطرح و خواندن شان به همه والدین توصیه می شود.

نشان دادن خود با زدن حرف زشت!

کلمات، ابزارهای قدرتمندی هستند و کودکانی که تازه حرف زدن را آموخته اند، برای رفع نیاز و برقراری ارتباط، با این قدرت به خوبی آشنایی دارند. معمولا کودک ۲ یا ۴ ساله شما، چند کلمه نیرومند آموخته که طبیعی است بخواهد با گفتن آن ها عرض اندامی کند، به خصوص وقتی کلماتش قدرت ایجاد عکس العمل های جالب و متفاوت را در اطرافیانش داشته باشد.

نادیده گرفتن حرف زشت، کارساز نیست!

نادیده گرفتن، راهکاری است که بیشتر متخصصان حوزه کودک به والدین در این مواقع پیشنهاد می کنند یعنی همان قدرت ندادن به کلمات نامناسبی که کودک به زبان می آورد. اما کودکان باهوش هستند و همین عکس العمل نشان ندادن شما را هم تفسیر می کنند، پس با یک راهکار تازه، آن را در حضور دوست و آشنا تکرار می کنند! نادیده گرفتن در مراحل اولیه واقعاً جواب دهنده است اما باید والدین خیلی خوش شانس و فرهیخته ای باشیم که هم خودمان عکس العمل درست را در همان بار اولی که کودک یک فحش یا حرف زشت را استفاده می کند، بدانیم و البته بتوانیم اعمال کنیم و هم اطرافیان، کودک مان را درک کنند و بی محلی نشان دهند! گفتن و توضیح دادن برای یک کودک سه ساله که این کلمه بد و زشت است و تو نباید آن را بگویی، فقط جذابیت کلمه را بیشتر می کند. همچنین اعصاب فولادین می خواهد که صبر کنیم تا آن کلمات بعد از چند ماه از دهان کودک بیفتد، کما این که عکس العمل های ما و اطرافیان در همین مواقع است که ویژگی های رفتاری کودک مان را پی ریزی می کند.

آگاهانه برخورد کنید

در اولین فرصتی که با هم تنها بودید و کودک تان حرف زشتی را تکرار کرد، خونسرد باشید و از او بپرسید: «می دونی این کلمه چه جاهایی به کار میره؟». به جواب های کودکانه اش گوش کنید یا حتی اگر گفت نمی دانم، کمکش کنید تا بداند که به این حرف های زشت، فحش و ناسزا می گوییم و وقتی یک نفر خیلی عصبانی و ناراحت است و بلد نیست از راه درست احساسش را نشان دهد، از فحش استفاده می کند و کسی هم که می شنود، احساس بدی خواهد داشت و این بسیاری از مواقع باعث شروع یک دعوا خواهد شد. می توانید به او بگویید: «متاسفم، شنیدنش من رو هم عصبانی کرده و باعث شده بعضی وقت ها حسابی دعوات کنم» و بعد با هم چند عبارتی را که موقع عصبانیت می توان گفت، پیدا کنید و البته خودتان هم واقعاً در ادامه آن ها را به کار بگیرید! به طور مثال: «من عصبانی ام»، «آتیشی شده ام» یا حتی عبارت های بامزه با هم بسازید یا صدای خودروی آتش نشانی را در بیاورید.

می توانید بیشتر وارد بازی و گفت و گو شوید، به طور مثال نقاشی یک نفر را که عصبانی است و می خواهد فحش بدهد، بکشید و از او بخواهید تصویر فردی که فحش را می شنود، بکشد. جبهه نگرفتن در واقع نادیده گرفتن حرف زشتی است که کودک می گوید. این قدم، پررنگ تر خواهد بود اگر کودک تنها هنگام عصبانیت و ناکامی حرف زشت را استفاده می کند. در واقع او را متوجه احساسش کنید و کمک کنید آن را بیان کند، به جای این که از رفتارش ایراد بگیرید و عصبانیت او را بیشتر کنید.

فحش دادن را به بازی بگیرید

به نظر شما کدام یک منطقی تر است، جلوی یک قدرت را گرفتن یا جهتِ مناسب دادن به آن؟ کودک می خواهد با کلمات جدیدش ما را تحت تاثیر قرار دهد، شوکه و عصبانی کند یا بخنداند، پس اجازه این کار را به او بدهید! اما در یک راه بهتر و کم دردسرتر. زمانی را برای بازی با فحش ها در نظر بگیرید! به کودک خود بگویید ما یک ربع (از روی ساعت می توانید عقربه ها را نشان دهید) وقت داریم که فحش بازی کنیم و او هر کلمه ای که دوست دارد می تواند بگوید، خود را آماده شنیدن هر کلمه زشتی کنید و به خودتان یادآور شوید این جا محلی است که او تخلیه می شود و من به جای دیگران به او می خندم و از شنیدن ناسزا به هم نمی ریزم؛ بازی بسازید تا بهانه ای باشد که او همه فحش هایی را که یاد گرفته، بیرون بریزد و بارها و بارها در خلوت این کلمات را تکرار کند، برایش بی معنی می شود و شما در مقابل، فرصت دارید فحش جدید بسازید و از آن استفاده کنید. چند نمونه از این فحش های جدید می تواند این ها باشد: «کله کدوی»، «مورچه سیاه»، «جزغاله»، «بوق بوقی»، «قارچ مخملی»، «دم بریده» و ...؛ به این ها هم بخندید و نیز از خاله بازی و نقاشی و ابزارهای دیگر برای قوام بخشیدن به خنده هایتان استفاده کنید. وقتی که بازی تمام شد به او اعلام کنید. بغلش کنید و او را ببوسید. یادآوری کنید این یک بازی بین خودم و خودت هست و ما این حرف های زشت را جلوی فرد دیگری نمی گوییم و رازی است بین من و تو و برای فردا با هم قرار بگذارید. این بازی همچنین کمک می کند ارتباط والد و کودک قوی تر و بهتر شود، در نتیجه شاهد احترام و حرف شنوی بیشتر از سمت او در هر زمینه دیگر خواهید بود.

الگوی خوبی باشید

والدین آگاه امروزی می دانند فحش دادن جلوی بچه ها ممنوع است. گاهی مهم نیست از کجا یاد گرفته اند اما آگاه باشیم کنترل کردن زیاد، امر و نهی و تحت فشار قرار دادن کودکان باعث می شود او حس قدرت خود را از کلمات زشت و حتی کتک کاری با دیگران به دست آورد. پس باید در کنار این راهکارها، به آن ها کمک کنیم قدرت درونی خود را حس کنند.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹

یکی از مهم ترین مشکلات زوج ها، صداقت نداشتن است. من ۱۲ سال است با همسرم زندگی می کنم. مشکلاتی داشته ایم اما چون هیچ وقت و حتی یک بار به یکدیگر دروغ نگفته ایم، همه مشکلات مان حل شده و الان واقعا یکدیگر را دوست داریم. این رمز خوشبختی را در صفحه تان چاپ نمی کنید؟

دختری ۳۷ ساله و دیپلم هستم که سر کار می روم. پدر و مادرم را از دست دادم. تنها و افسرده ام. هیچ دلخوشی ندارم. چه کار کنم؟ به تازگی ترسو هم شده ام و اعتماد به نفسم خیلی پایین آمده است.

پسری را دوست دارم که هیچ سنخیتی با او ندارم و فقط اخلاقش خوب است. چه کنم؟ حرف آخر را پدرش خواهد زد. او قد بلند، لیسانس و پولدار است و من برعکسم. هیچی ندارم.

با پدرم برای پول توجیبی به جمع بندی نمی رسیم. واقعا ماهی ۱۰۰ هزار تومان برای من ۱۳ ساله کافی است؟ چطور به او بگویم بیشتر می خواهم که با خنده و بوس کردنم، موضوع را عوض نکند. لطفا راهنمایی ام کنید.

لطفا بگویید اگر فردی به دیگری علاقه داشته باشد، مشکلاتش مانند شکلات شیرین نمی شود؟ آخر چرا اصل را اول می کنید و به فرعیات زندگی می چسبید؟

پدر و مادرم شش ماه است که با هم قهر هستند، پدرم جدا و من و برادرم و مادرم جدا زندگی می کنیم. راهنمایی ام کنید.

۵۲ ساله ام و ۲۷ سال است که ازدواج کرده ام. در تمام این دوران، همسرم خطاهایی را که از من سر زده البته به نظر ایشان خطا و اشتباه بوده، یادآوری می کند و دوباره سر آن ها مجادله می کند. خسته شدم.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

مشکل من و شوهرم تنبلی من است

خانمی ۳۲ ساله ام. هشت سال از ازدواجم می گذرد. مشکل من و شوهرم، تنبلی من است و بارها به من گفته است که از همه نظر از تو راضی ام جز خانه داری! چه کار کنم؟

راهله فارسی
مشاور

خوشحالم که هم خودتان و هم همسرتان از زندگی مشترک خود به طور کلی راضی هستید و این گونه که گفتید، تنها یک رفتار شماست که باعث برخی مشکلات می شود. در ادامه برای شما توضیحاتی می دهم که امیدوارم بتواند به رفع این مشکل کمک کنند.

تنبلی چیست و چرا تنبل می شویم؟

تنبلی به تعویق انداختن کارهای از پیش تعیین شده در برنامه یا حذف اهداف از قبل تعیین شده در زندگی است. در حیطه روان شناختی، از کمبود اعتماد به نفس، به عنوان یکی از اصلی ترین علل تنبلی نام برده می شود. گاهی هم فرد بدون آن که دچار علایم بارز افسردگی باشد، نشانه ها و خصوصیتی از این بیماری را مانند پایین بودن اعتماد به نفس دارد. این ویژگی می تواند کم تحرکی و بی میلی به انجام فعالیت را در فرد ایجاد کند که شکلی از تنبلی است. از ویژگی های دیگر افراد تنبل این است که تلاش کردن، چندان برای آن ها اهمیت ندارد و مهم ترین مسئله، نتایج است. این افراد احساس رضایت درونی از تلاش خود ندارند و تنها به این نگاه می کنند که از بیرون به چه میزان پاداش دریافت می کنند تا بر اساس آن تلاش کنند. گاهی هم فرد انگیزه لازم را برای تحرک دارد اما به علت کمبود انرژی دچار تنبلی می شود. کم کاری تیروئید و کم خونی به خصوص کم خونی مزمن، می تواند عامل خستگی شدید و در نتیجه رفتارهای توأم با تنبلی باشد که باید این بیماری ها را درمان و کنترل کرد.

راهکارهایی برای کنار گذاشتن تنبلی

پیش از شروع هر کاری، مقدمات آن را فراهم کنید. هر قدر درباره کاری، بیشتر آگاهی داشته باشید و از قبل مقدمات آن را آماده کرده باشید، تسلط شما برای انجام آن کار بیشتر خواهد بود و سرعت عمل شما بیشتر می شود. به طور مثال، شما در کارهای خانه ضعیف هستید. بنابراین شب قبل باید فهرست کارهای فردا را برای خودتان بنویسید.

قدم اول را محکم بردارید

کار را از هر نقطه ای که برای تان راحت تر است، آغاز کنید زیرا همین که قدم اول را بردارید، نیمی از راه را رفته اید. وقتی درگیر کار شدید، دیگر برای تان سخت است که آن را نیمه کاره رها کنید. شاید به شستن ظرف ها علاقه مند باشید یا گردگیری یا هر کار دیگری. مهم این است که کار اول را دوست داشته باشید و حتما انجام دهید.

محدودیت زمانی تعیین کنید

برای انجام کارها، یک ضرب الاجل زمانی تعیین کنید و با تمام وجود به آن متعهد باشید. به طور مثال برنامه ریزی کنید که تا قبل از ساعت ۱۶، حتما لباس ها را در ماشین لباس شویی بیندازید. پس از انجام هر بخشی از کار، به خودتان پاداش کوچکی بدهید. در خور ذکر است که باید حتما به قول یا پاداشی که برای خودتان در نظر گرفته اید، عمل کنید زیرا به این شکل مکانیسم لذت و پاداش، هنگام انجام کارها در ذهن شما فعال می شود.

افکار منفی را دور کنید

افکار مثبت غیر واقع بینانه و داشتن انتظارات بیش از حد از خود نیز مانند افکار منفی، می تواند تنبلی را تشدید کند. برنامه روزانه تان را خیلی شلوغ نکنید. فهرست کارهایی را که باید انجام دهید، بیش از ظرفیت جسمی خود در نظر نگیرید. همچنین کاری را که شروع کرده اید، باید تمام کنید. با این حال و اگر خسته هستید، استراحتی کوتاه داشته باشید اما کار را متوقف نکنید. بهتر است در طول انجام کارها، از این که اگر این کار را تمام کنید همسرتان چقدر خوشحال می شود یا افکار مثبت دیگر کمک بگیرید.

پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

رمز گذاری اطلاعات برای ماندگار شدن در حافظه

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

رمز گذاری اطلاعات برای ثابت شدن در حافظه، نقش به سزایی در یادگیری و ماندگاری آن ها دارد. نکاتی که در ادامه مطرح می شود، می تواند در روند بهبود حافظه و رمز گذاری مطالب بسیار مفید و موثر باشد. اما رمز گذاری دقیقا چیست و دانش آموزان چطور می توانند از آن استفاده کنند؟

با این حال، چهار چیز به انسان کمک می کند تا حافظه خوبی داشته باشد:

۱- مطالب را با نظم خاصی مرتب کردن.
۲- با همه هوش و حواس خود به آن مطالب اشاره کردن.
۳- آن مطالب را به چیزهای غیرعادی مرتبط کردن.
۴- مدام آن ها را تکرار کردن.

رمز گذاری و تقویت حافظه

دانش آموزان عزیز، برای حفظ کردن مطالب از روش رمز گذاری استفاده کنید. این روش سه تکنیک دارد که در ادامه مطرح می شود.

تکنیک اول/ دسته بندی اطلاعات: ذهن شما اطلاعات دسته بندی شده را بهتر می فهمد و در نتیجه بهتر به حافظه انتقال خواهد داد. اطلاعات هر چه در ذهن مرتب و دسته بندی شده باشد، باعث می شود یادآوری آن ها بهتر صورت گیرد و زمان کمتری صرف یادآوری مطالب شود. حتی دفتر چرک نویس باید مرتب و مطالب، دسته بندی شده باشد.

تکنیک دوم/ بسط دادن و استفاده از حروف اول: در این روش حروف اول مطالب را استخراج می کنیم و کنار هم می گذاریم و یک کلمه درست می کنیم.
به طور مثال، آثار نظامی گنجوی شامل ملخ ها می شود یعنی: م: مخزن الاسرار، ل: لیلی و مجنون، خ: خسرو و شیرین، ه: هفت پیکر، ا: اسکندر نامه. این روش در واقع برای یادگیری مطالبی که پراکندگی دارند یا مولفه های ریزتر و بیشتری دارند، بسیار مفید است چون یادآوری آن کلمه، باعث می شود مولفه های آن در ذهن ماندگارتر و بهتر ثبت شود.

تکنیک سوم/ استفاده از تصویر سازی ذهنی: تصویر سازی ذهنی یکی از بهترین تکنیک ها برای تقویت حافظه است. درباره این تکنیک، هر چه افراد بتوانند مطالب را در ذهن، تصویر سازی کنند و تصاویری را در ذهن درست کنند که با موضوع مرتبط باشد، باعث می شود یادآوری و یادگیری بهتر انجام شود.
به عنوان مثال وقتی می خواهیم اجزای یک درخت را یاد بگیریم باید درختی را که در حیاط منزل مان است با اجزای آن در ذهن به تصویر بکشیم تا برای همیشه در ذهن مان بماند.