

امروز خودمان خاک روی گل های خانه را به آهستگی بگیریم و به خودمان یادآوری کنیم که در دنیا چیزهای زیادی وجود دارد که باید با آن ها با آرمش و لطافت برخورد کرد، مبادا این حس در ما ز بین برود!

پیشنهاد امروز



احتمال قرار گرفتن در یک موقعیت جدید طبیعی است، باید سعی کنید محدودیت هایی هم برای او قائل شوید. بهتر است به کودک تان بگویید که محدودیت چیست ؟ در برخی مواقع برای والدین زمانی که کودک وابسته خود را به مهد کودک می سپارند، به اصطلاح «جیم شدن» کار ساده تر می شود! متأسفانه، این مسئله می تواند باعث شود که رفتار کودک بدتر از قبل شود؛ زیرا موقعیت فعلی برای او، غیر قابل پیش بینی تر از قبل شده است.

چقدر به استقلال او احترام می گذارید؟
وقتی این رفتار کودک تان فروکش کرد، به رفتارهای او در قبال داشتن شخصیت مستقل احترام بگذارید و او را به این کار تشویق کنید و اصلاً تنبیه اش نکنید . هیچ وقت ترس ها و احساساتش را به سخره نگیرید و بگذارید خیاالش از این مسئله راحت شود که بی چون و چرا دوستش دارید.

تغییری نکرده است.
رغب و مشتاق باشید
وقتی یک کودک به طور ناگهانی به موجود چسبنده ای تبدیل می شود، این خود نشانه ای از رابطه ای سالم است، نکته مهم این جاست که به هیچ عنوان او را تنبیه یا سرزنش نکنید. این مسئله می تواند برای والدینی که بچه های شان تقریباً رفتار مستقل و آزادی دارند دشوار باشد اما بهتر است درباره رفتارهایی که طی آن کودک زیاد به شما نمی چسبد، سخت گیری به خرج ندهید و در عین حال سعی کنید محدودیت های سفت و سخت هم برایش قائل شوید.

محدودیت هایی برایش قائل شوید
در شرایطی که به وضوح دوست دارید کودک تان درک کند که نیاز به پدر و مادر، کاملاً عادی است یا تشویش داشتن در قبال تغییرات یا ترسیدن به دلیل احساس خطر و ترس از

سعی کنید از طریق احساساتش، راهکارهایی پیشنهاد بدهید تا به او کمک کند؛ برای مثال، اگر از این می ترسد که به مهد کودک جدیدی برود، درباره برنامه روزانه با او صحبت کنید و به او بگویید که دقیقاً چه زمانی به دنبالش می روید . سعی کنید حتماً به قولی که می دهید پایبند باشید و اس زمان مقرر به دنبالش بروید تا حس اطمینان را در او تقویت کنید.

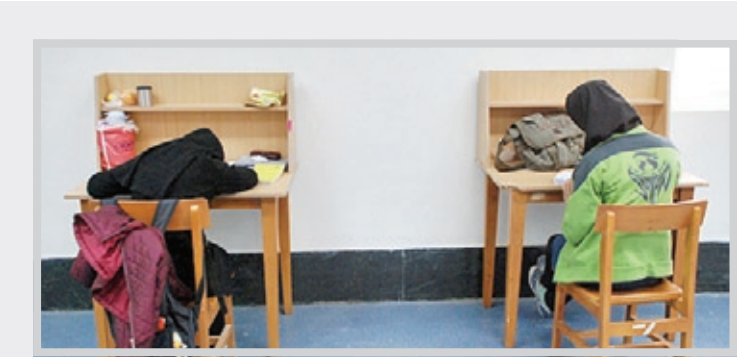
برنامه هایش را مرور کنید
اگر دچار شک شدید، سعی کنید تا حد امکان کارها و برنامه های کودک تان را پیگیری کنید. به عبارت دیگر، اگر دنیای کودک تان تغییر کرده، از این مسئله مطمئن شوید که تمام چیزهای دیگر قابل پیش بینی هستند. به خصوص اگر این تغییرات مربوط به تغییرات بزرگ زندگی است. این مسئله باعث می شود بتوانید احساس تشویش او را کمتر نگ کنید تا بداند که بسیاری از چیزها مثل قبل بوده و

که به وابستگی بچه منجر می شوند، عبارت است از: عوض کردن مهد کودک یا مدرسه، داشتن پدر و مادری که همیشه در خانه بوده و جز محل کار، به جای دیگری نمی روند یا پیوستن به یک گروه بازی یا فعالیت جدید. تغییر در روال روزمره و وابستگی زیاد کودک می تواند باعث در ماندگی پدر و مادر شود. به گزارش «عصر ایران» اگر شما هم کودکی دارید که دایم به شما می چسبد و نمی تواند تکان بخورد، خواندن این مطلب را به شما پیشنهاد می کنیم.

ترس های کودک را کشف کنید
زمانی که متوجه شدید کودک تان عادت کرده مدام به شما بچسبد، باید سعی کنید درباره این مسئله با او صحبت کنید. به هیچ عنوان احساسات یا ترس های او را نادیده نگیرید و با شفقت و محبت با او صحبت کنید. به او اطمینان خاطر بدهید که اگر ترسد و به پدر یا مادر نیاز داشته باشد مشکلی پیش نخواهد آمد.

بسیاری از بچه ها عادت دارند پیش از حد به والدین خود بچسبند. هر چند وابستگی کودک به والدین نشانه خوبی است و این مسئله را نشان می دهد که کودک به والدین خود اعتماد دارد و آن ها را پناهگاه خود می داند. با این حال، وابستگی زیاد کودک می تواند باعث در ماندگی پدر و مادر شود. به گزارش «عصر ایران» اگر شما هم کودکی دارید که دایم به شما می چسبد و نمی تواند تکان بخورد، خواندن این مطلب را به شما پیشنهاد می کنیم.

عامل را شناسایی کنید
گاهی چسبیدن کودک به شما می تواند بی دلیل رخ دهد؛ اما در بیشتر مواقع می توانید منبع آن را شناسایی کنید. بزرگ ترین عامل ایجاد کننده این شرایط می تواند تحولات و تغییرات در شرایط عادی زندگی باشد؛ برای مثال به دنیا آمدن یک خواهر یا برادر یا رفتن به یک خانه جدید. با این حال، تحولات ساده و پیش پا افتاده



دنبال روش های صحیح درس خواندن هستیم

دختری ۱۵ ساله هستم که در رشته تجربی ثبت نام کرده ام. با توجه به سنگینی درس ها و ظرفیت کم رشته های تجربی به دنبال روش های صحیح درس خواندن هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.

در ابتدا باید به شما تبریک گفت که در اولین سالی که انتخاب رشته کرده و وارد رشته تجربی شده اید، برای آینده خود نگران و به دنبال طرح و برنامه ای برای رسیدن به موفقیت هستید زیرا بیشتر دانش آموزان فقط در سال آخر به فکر برنامه ریزی و مطالعه هدفمند می افتند که قطعاً با توجه به زمان کمی که در اختیار خواهند داشت، نتیجه مدنظر خود را نخواهند گرفت. حال اگر شما از همین امسال با هدف و برنامه حرکت کنید و از تمام توانایی های خود استفاده کنید، نتیجه مطلوبی خواهید گرفت و جای هیچ گونه نگرانی ندارد.

زیست و شیمی را جدی بگیرد
در پاسخ به سوال تان باید گفت همان طور که می دانید شما اولین دوره جدید آموزشی در دوره متوسطه دوم هستید و با تغییرات عمده کتاب های درسی مواجه اید پس در اولین قدم باید مطالب کتاب های درسی را به دقت مطالعه کنید و به طور مفهومی آن ها را یاد بگیرید و پس از هر مبحث به تعداد کافی نمونه سوال حل کنید. دروس زیست و شیمی در رشته تجربی اهمیت ویژه ای دارند. در این درس ها همزمان با مطالعه، مرور و ارتباط بین مطالب و تست زنی برای توجه به جزئیات مهم است؛ بنابراین توصیه می شود خلاصه نویسی را از همین امسال این که اغلب دانش آموزان رشته تجربی در درس های ریاضی و فیزیک دچار مشکل هستند، توجه ویژه به این دو درس نیز کمک قابل توجهی برای موفقیت شمار در آینده خواهد کرد. در این دو درس سعی کنید پس از مطالعه هر موضوع، با حل تمرینات متنوع و بررسی انواع سوالات به آن موضوع تسلط کافی پیدا کنید.

از عربی و ادبیات غافل نشوید
در درس های عمومی درس های عربی و ادبیات اهمیت ویژه ای دارند زیرا مطالعه آن ها نیاز به معلومات سال های گذشته دارد و در صورت نیاز، لازم است به آن ها مراجعه شود.

کارنامه تان را هفتگی بررسی کنید
همچنین توصیه می شود در ابتدای هر هفته با توجه به برنامه هفتگی مدرسه و درس هایی که تدریس می شود یا قرار است از آن امتحانی به عمل آید، برنامه ای برای خودتان تنظیم کنید و خود را به اجرای آن متعهد کنید و در پایان هر روز نقاط ضعف و قوت خود را بررسی کنید و در روزهای معینی از هفته مثلاً روزهای تعطیل عقب افتادگی های احتمالی را جبران کنید.



فرزانه عطران مشاور

زندگی جدید تشکیل داده است؛ اما ذهن تان درگیر این مسئله شده و قابل درک است که احساسات ناخوشایند به شما هجوم می آورد.

توصیه هایی به شما برای رهایی از بدبینی

اگر این تصور را دارید که همسر تان به شما خیانت می کند فقط خودتان را آزار می دهید. فکر کردن به مسائل منفی و دلیل تراشیدن برای آن ها اسان ترین کار است اما بهتر است که هر بار این تفکرات به سراغ شما آمد به نکات زیر فکر کنید:

• شما را انتخاب کرده و هنوز در کنار شماست.

• کاملاً واضح است که او می خواهد در کنار شما بماند و زندگی کند. داشتن دو فرزند دلیل کمی نیست.

• زنان در زمان خوشبختی و در یک رابطه سالم به همسرشان خیانت نمی کنند.

دست از نگرانی بردارید

متأسفانه خیانت در بعضی زندگی ها وجود دارد؛ اما لازم نیست این ترس را به زندگی خود تعمیم دهید. دست از نگرانی بردارید

و سعی کنید هر چه بیشتر او را خوشحال کنید. این کار کمک می کند بر ناامنی که به آن ها می دهد، به هر حال این قضیه تصور می کنید غلبه داشته باشید. تا زمانی که رؤیای شما خوشبختی و طر قه باشد او نیز در کنار شما خواهد ماند. شوهر بدبین چیزی نیست که او نیاز داشته باشد.



همسر م قبل از ازدواج، رابطه داشته است

مردی هستم که چند سال از ازدوایم می گذرد. دو تا بچه هم دارم ولی بعضی اوقات درباره همسرم حساس و بدبین می شوم چون فهمیده ام قبل از ازدواج با مرد متاهلی رابطه داشته که ۲۰ سال از خودش بزرگ تر بوده است. الان وقتی به ذهنم می رسد به همسرم بدبین می شوم حتی در رابطه زناشویی ما تاثیر گذاشته است. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید.

در پیام خود به این اشاره داشتید که خانم تان در گذشته با فردی ارتباط داشته که ۲۰ سال از خودش بزرگ تر بوده است. به لحاظ این مسئله جای بررسی دارد. به لحاظ روان شناسی این یک پدیده ناهنجار است که دلایل متعددی دارد. برای مثال خلاء عاطفی و کمبود عاطفه پدری یکی از دلایل این موضوع است. در جایی که دخترانی به دنبال پدر و محبت پدرانه می گردند، جای خالی زندگی شان را با مردی پر می

کنند که از خودشان خیلی بزرگ تر است؛ البته عده ای از دختران دنبال اهداف مالی و اقتصادی می گردند و از نظر آن ها یک مرد سن و سال دار به لحاظ شغلی ثبات کافی پیدا می کند و امنیت بیشتری به آن ها می دهد. به هر حال این قضیه با هر دلیلی که داشته باشد مربوط به گذشته همسر تان است و شما در آن زمان در زندگی ایشان حضوری نداشتید. الان این موضوع تمام شده و ایشان با شما یک

مردی ۲۶ ساله هستم. حدود شش ماه است که همسرم به همه چیز و همه کارهای من گیر می دهد. یک روز اصرار به خرید خانه کرد و با آن که توانایی خرید نداشتم اما با گرفتن وام، خانه را خریدم و بیش خودم گفتم که دیگر مشکلات تمام می شود؛ اما نشد! کارهای خود سرانه انجام می دهد بعد به من می گوید که فلان کار را کرده ام یا می خواهم انجام بدهم. دیگر دارم روانی می شوم. لطفا راهنمایی ام کنید.

اگر در مدت ۶ ماه متوجه تغییر ناگهانی خلق و خو و رفتار همسر تان بدون هیچ رخداد یا حادثه ای قبل از آن شدید و همسر تان رفتارهای تکانشی و بدون فکر انجام می دهد و کنترل گری شدیدی دارد ممکن است این علایم شروع یک اختلال جدی باشد اولین کار این است که وارد بازی ها و تصمیمات تکانشی همسر تان نشوید تا مشکلات دیگری مثل مسائل مالی ... و گریبانگیر تان نشود و دوم این که همسر تان به بررسی عمیق و دقیق تر و مراجعه حضوری به متخصص اعصاب و روان یا روانشناس بالینی نیاز دارد تا مداخلات تخصصی تری برایشان انجام شود.

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما 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.

۲۰۰۹۹۹
@zendegiisalam

* ۳۰ ساله ام. ۴ سال است که از دواج کر ده ام و یک پسر دارم. زنم خیلی بد اخلاق است و دائم جرو بحث داریم. از او متنفرم. لطفا کمک کنید.

* نمی دانم پیام من چا پی می شود یا نه اما دوست دارم بگویم دختر دانشجویی در رشته پرستاری هستم، هر روز قسمت مشاوره و مطالب کاربردی شمارا می خوانم و سعی می کنم حتما یادداشت کنم و حالا یک دفتر یادداشت دارم که در حال پر شدن از مشاوره های شماست. ممنون از همه شما که زحمت می کشید.

ما هم از شما سپاسگزاریم که این تجربه خوشایند را با ما به اشتراک گذاشتید و خوشحالیم که مطالب این صفحه برای شما مفید بوده است.

* پسری هستم ۲۵ ساله. خیلی به فکر از دواچم؛ اما شغل مناسبی ندارم، از طرفی بیشتر هم سن و سال هایم از دواج کرده اند. چه کار کنم؟

کاملاً قابل درک است که در شرایط سنی شما نیاز به ازدواج تا چه اندازه احساس می شود و نداشتن شرایط تحقق آن چقدر از اردهنده است. از سوی دیگر داشتن شرایط پایدار و با ثبات شغلی و داشتن درآمد قابل اطمینان برای تشکیل زندگی مشترک اهمیت زیادی دارد به گونه ای که بسیاری از مسائل و ابعاد زندگی شمارا پس از ازدواج تحت الشعاع خود قرار می دهد، به خصوص در زندگی مشترک که مسئولیت معیشت خانواده بر عهده شما خواهد بود؛ بنابراین بهتر است تا زمانی که نتوانسته اید کار مناسب بادرآمد کافی (که بتوان بر اساس آن زندگی مشترک را شروع کرد)، داشته باشید، صبر کنید. نکته مهم دیگری در پیام شما وجود دار و آن اشاره به همسن و سال های تان است، احساسات شمارا می فهمیم ولی دوست گرامی! در زندگی همواره فراز و نشیب ها و تفاوت های قابل ملاحظه ای بین ما و دیگران وجود دارد که اگر بخوایم خود را با آن ها مقایسه کنیم چیزی جز حسرت خوردن و نا آرامی نصیب مان نخواهد شد. پس حواس و توجه تان را بر خود و شرایطتان متمرکز کنید تا کمتر احساس ناخوشایندی و نا رضایتی داشته باشید.