

مهم نیست که چند ساله شده‌اید چرا که در همه حال می‌توانیم باعث خوشحالی بچه‌ها شویم. به خصوص در جمع‌های فامیلی توصیه می‌کنیم که گاهی به بچه‌ها سر بنزیدو دنیای آن‌ها را به تماشا بنشینید.

#### قصه



#### از شکوفه تا درخت!

مهارت خوب دیدن یکی از پیش نیازهای موفقیت در هر کاری است. واضح است که هر چه مشاهدات ما کامل تر و عمیق تر باشد یا به عبارتی توانایی خوب دیدن و مشاهده کردن بالایی داشته باشیم به همان میزان، تصمیم گیری ها و انتخاب های ما از قدرت و شانس بیشتری برای رساندن مان به موفقیت بر خوردار خواهند بود. به گزارش مهر، به تازگی کتابی روانه بازار شده است که کودک کان خوب دیدن را با مشاهده و مطالعه آن یاد می گیرد. کتاب «از شکوفه تا درخت، به قلم «رضی هیرمندی»و تصویرگری «مریم رحمتی اوینی»، خوب دیدن را به کودکان آموزش می دهد، مهارتی که باید والدین به کودکان شان آموزش دهند.

#### بخشی از کتاب

تصویرگر این کتاب و نویسنده این کتاب اثری را خلق کرده اند برای سفر کودکان به دل طبیعت و آشنایی با خوب دیدن و درک شهودی. در بخشی از این کتاب آمده است: «کنار جنگل، یک درخت بادام جوان و خودرو بود. روزی روی یکی از شاخه هایش، پشت برگ هاغنچه کوچکی پیداشد. غنچه کوچک را هیچ فردی ندید. شکوفه شد، باز هم هیچ فردی ندید... میوه شد و از شاخه افتاد، باز هم ...» در طول این داستان بادام کوچک از دید همه پنهان می ماند و در پایان از سسوی کودک کشف می شود اما کشف و شهود اصلی توسط مخاطبان کودک کتاب انجام می گیرد. تصویرهای کتاب، کودک را در این سفر همراهی می کند. در خور ذکر است که این کتاب مناسب گروه سنی «الف» (۳ تا ۶ سال) است. کانون پرورش فکری کودکان ونوجوانان این اثر ۲۰ صفحه ای را به قیمت دو هزار و ۱۰۰ تومان روانه بازار کرده است.

#### مثبت من



#### یک نسخه روزانه برای شاد زیستن!

بر خوررداری از احساس سلامت و شادی در زندگی روزمره، حق هر انسانی است و اغلب بارفتارهای ساده دست یافتنی است. به گزارش ایسنا، سایت مدیکال دیلی در مطلبی تازه و مفید به تعدادی از عادات و رفتارهای مطلوبی اشاره کرده که انجام دادن آن ها می تواند وضعیت سلامت و میزان شادی را در افراد تقویت کند.

#### تایید و تصویرسازی اهداف ورویاها

روزی دو بار و هر روز نوبت به مدت پنج دقیقه برای خود وقت بگذارید تا اهداف، رویاها و خواسته های خود را دوباره تایید و تصدیق کنید. بسیاری از افراد به اهداف خوددست پیدا نمی کنند که دلیل آن تبلیلی نیست بلکه ممکن است آن ها را افراموش کرده باشند.

#### حضور در فضای آزاد

پساده روی حتی برای مدت ۱۰ دقیقه در طول روز یا قرار گرفتن در مکانی که بتوان از فضای طبیعی لذت برد باعث می شود استرس روزانه از فرد دور شود.

#### تمرکز

برای رهاشدن از باورهای محدود کننده و افکار مخرب انجام روزانه ۳۰ دقیقه تمرینات آرام سازی (مدیتیشن) بهترین راهکار است.

#### لیخنند زدن

لیخنند می تواند جهان را تغییر دهد. لیخنند زدن تنها برای خودتان بلکه حتی برای افرادی که با آنان ارتباط دارید دنیا را تغییر می دهد. لیخنندی بخشنده داشته باشید و لیخنند زدن به تمام انسان های اطراف خود، بر جهان تاثیر بگذارد.

#### سلام و احوالپرسی کردن

برای افزایش اعتماد به نفس و بیرون آمدن از خلوت خود، هیچ روشی راحت تر و سریع تر از سلام و احوالپرسی کردن با تعداد زیادی از افراد در طول روز نیست.

#### راستگو بودن

با دروغ گفتن فرد احساسات خود را فریب می دهد. هر احساسی بخشی از فرد است و هر تفکری برای بودن منطقی بخشی از فرد است و در باره هر کدام از آن ها باعث می شود فرد از درون تحریب شود.

#### بازی کردن و تفریح داشتن

برای تفریح کردن و شاد بودن روش های مختلف را تجربه کنید. زندگی کاملاً جدی و خشن نیست و می تواند مسیری هیجان انگیز از فراز و فرودها باشد. ختماً روزی یک بار یا صدای بلند بخندید و حتی از انجام کارهای بچه گانه و عجیب و غریب هم که باعث شادی تان می شود غفلت نکنید.

۳- در تست های هوش معروف و معتبر، بخشی وجود دارد که در آن کارت هایی به کودک نشان داده می شود. در این کارت ها قسمتی از شکل ناقص است و کودک باید در زمانی محدود آن نقص را شناسایی کند. شما هم می توانید از این کار برای افزایش دقت فرزندان استفاده کنید یعنی از کارت هایی که تصویرشان ناقص است، استفاده کنید تا تمرکز او را بالا ببرید. در این بین، کامل کردن جورچین هم تاثیر قابل توجهی در تمرکز کردن ذهن کودک دارد.

۴- مهم ترین نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که هرگز به کودک این برچسب را نزنید که «تو عمداتوجه نمی کنی» یا «عمداً حرف های ما را نادیده می گیری». منظور از برچسب زدن، این است که برای یک رفتار خاص، یک خصالت را به کودک نسبت دهید. وقتی به او برچسب «حواس پرت» یا «دست و پا چلفتی» می زنید او از آن پس خودش را با آن مشخصه می شناسد و در بسیاری از موارد تصویر ذهنی که شما، از او برای خودش می سازید تا آخر عمر روی رفتار و شخصیتش اثر می گذارد و این برچسب ها بعد از مدتی باعث می شود ه اطرافیان کودک و هم خودش به این باور برسند که با کودک کی روبه ره هستند که دارای این خصالت خاص و تغییر ناپذیر است. بسیاری از ماقربانی برچسب های کودکی مان شده ایم. این اشتباه را در باره کودکان خود تکرار نکنیم.

#### ۳ توصیه اختصاصی به والدین دانش آموزان

اگر کودک دانش آموزی دارید که دچار حواس پرتی است، ۳ توصیه اختصاصی برای شما داریم.

۱- حواس تان باشد که تذکر لحظه به لحظه و جریمه کردن او بابت انجام ندادن یک تکلیف یا اشتباه انجام دادن آن به علت حواس پرتی و محروم کردن او از علائقش، در این موارد نه تنها چاره ساز نیست، بلکه مشکل او را چند برابر می کند تا جایی که از تحصیل و مدرسه بیزار می شود.

۲- اگر کودک زیاد جنب و جوش دارد و پر انرژی است، اول به او فرصت بازی بدهید تا آرام شود و مقداری از انرژی اش با لا و پایین پریدن و قایم باشک بازی کردن بسوزد، بعد از او بخواهید کارش را انجام بدهد و پیش از پایان یافتن مقداری از تکالیف که مشخص کرده اید از جایش بلند نشود.

۳- سعی کنید در مواردی که می خواهید کودک تمرکز بیشتری داشته باشد (مانند کلاس درس یا اتاقی که تکالیفش را انجام می دهد)، محیط را به گونه ای طراحی کنید که دارای کمترین عامل تحریک کننده برای کودک باشد.

آیا به تازگی احساس می کنید فرزندان نمی تواند مدت قابل قبولی روی تکالیف درسی اش متمرکز بماند، دائم لوازم شخصی اش را گم می کند یا در مکان های دیگر جامی گذارد، فراموشکار و حواس پرت شده است؟ احتمالاً در حال حاضر هم نگرانید که این نقص توجهش، ناشی از بیش فعالی او باشد؟ هفته نامه «سلامت» می نویسد که در ادامه این مطلب با ما باشید تا نکاتی در این باره مطرح کنیم.

#### تفاوت کودک بیش فعال با حواس پرت

روان شناسان و روان پزشکان برای تشخیص بیش فعالی یک شخص، ضوابط و چارچوب خاصی دارند و تنها زمانی این تشخیص را مطرح می کنند که کودک تمام معیارهای مورد نیاز برای تشخیص این بیماری را داشته باشد که یکی از مهم ترین معیارها، این است که فرد در اثر بیماری دچار اختلال در روابط اجتماعی، شغلی، تحصیلی و زندگی روزمره اش شود. پس اگر شما فرزندی دارید که در این حیطه ها دچار اختلال بارزی نیست و فقط گاهی فراموشکار و سر به هواست، احتمالاً مشکلش صرفاً حواس پرتی است نه بیش فعالی. حالا این سوال مطرح می شود که برای کاهش میزان حواس پرتی و افزایش تمرکز کودک چه باید کرد؟

#### ۴ توصیه برای افزایش تمرکز کودک

والدین یک کودک برای افزایش تمرکز او باید چند نکته را یادانند و به صورت دقیق در زندگی به کار بگیرند تا فرزندان حواس جمع داشته باشند.

۱- درجهایی از حواس پرتی به کارکرد مغز کودکان مربوط می شود. آگاهی کودکان از محیط اطراف به مراتب کمتر از بزرگسالان است؛ به عنوان مثال وقتی کودکی هنگام عبور از خیابان، زپ لباسش را می بندد، ممکن است دیگر قادر به تشخیص رفت و آمد خودروها نباشد، در حالی که این کار برای فرد بزرگسال مشکلی ایجاد نمی کند. یک بزرگسال به تدریج یاد می گیرد که محرک های بی اهمیت را نادیده بگیرد و تمرکزش را روی یک موضوع حفظ کند اما این کار برای یک کودک ممکن است بسیار مشکل باشد. ۲- با مکتب های رنگی، شکل های ساده ای به عنوان الگو بسازید و از فرزندان بخواهید پس از مشاهده، مانند الگوی شما بسازد. پس از چند بار موفقیت، در مراحل بعدی، پس از ساختن الگوی مورد نظر، از کودک بخواهید با دقت آن را مشاهده کند، سپس روی آن را ببوشانید و از کودک بخواهید مانند شما آن را بسازد. در مراحل بعدی از الگوهای پیچیده تر استفاده کنید.

## در زندگی هیچ هیجانی ندارم

دختری ۱۵ ساله هستم. مدتی است که فکر می کنم خیلی تنها هستم و حتی دوستی ندارم که با او تفریح داشته باشم. در خانواده هم هیچ تفریح و هیجانی ندارم.

نوجوانی سن کسب هویت، استقلال و آگاهی از شخصیت، ارزش ها و باور هاست. یکی از نیازهای دوره نوجوانی ارتباط عاطفی است. اگر شما با دیگران به خصوص اعضای خانواده تان روابط عاطفی نداشته باشید کاملاً طبیعی است که احساس تنهایی کنید بنابر این مسئله شمارا بیشتر بر روی می کشیم.

#### چگونگی گسترش روابط عاطفی

شما با برقراری دوستی مناسب با همسالان، می توانید راه های ارتباط برقرار کردن (کنش متقابل) و همکاری با دیگران را آبیاموزید که این امر، سبب اجتماعی شدن شما می شود. توجه داشته باشید که دوست یابی، مهارت اجتماعی به شمار می رود. انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط، یکی از نیازهای ضروری انسان هاست و طبیعی است وقتی شمارا روابط عاطفی نداشته باشید احساس تنهایی کنید. شما احتمالاً نیاز به داشتن روابط عاطفی را پیشتر از این احساس می کردید. در این مورد دامل کنید تاکنون برای ایجاد ارتباط عاطفی با

## اخلاق همسر م بعد از عقد به کل عوض شده است

مردی ۲۷ ساله هستم و حدود ۳ سال است که با یک خانم که ۲۲ سال دارد، آشنا شدم به صورت تلفنی. بعد از این که قرار ازدواج گذاشتیم و نشان بردیم برای عقد، اخلاق این خانم به کل عوض شده و با حرف های طعنه آمیز باعث افسردگی و عصبانیت من شده است که الان احساس پشیمانی می کنم.

منظورتان از تغییر رفتار ایشان چیست؟ آیا در این مدت، شناخت کافی از ایشان کسب کردید؟ چه انتظاراتی برای ازدواج در نظر گرفتید که برآورده نشده است؟ شما سابقه افسردگی و عصبانیت داشته اید؟ با ایشان در باره پشیمانی خودتان صحبت کرده اید؟ ایشان هم پشیمان شده است؟ قبل از هر چیز به این سوالات باید پاسخ دهید.

#### بررسی تغییر رفتار همسر تان

منظورتان از تغییر رفتار همسر تان چیست؟ آیا به شما کم توجهی می کند و از شما فاصله می گیرد یا این که با خانواده شما و رفتارهای خانواده شما مشکل دارد. درباره خواسته ها و انتظاراتش از او سوال کنید و این که دلیل تغییر رفتار هایش چیست؟ سعی کنید نقایص و ایرادهای رفتاری خودتان را رفع کنید. گاهی دلیل رفتار های منفی طرف مقابل، رفتار خودتان است، هر کنشی، واکنشی را در پی



زهره اسماعیل زاده روان شناس عمومی

#### 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

✳ خانم ها همیشه از شوهر های ما نالند. من ۱۷ سال شبانه روز کارگری کردم، آپارتمان و خودرو خریدم و به نام زنم کردم. ۱۷ سال مثل کوه پشتش بودم، اما سه سال است که رفته است و می گوید من از تو برتر شدم و لیاقت شوهر بهتری را دارم. خودرو و خانه و عمر رفت!

✳ من ۴۳ ساله هستم و ۲۵ سال است که به انتخاب پدرم با دختر عمویم ازدواج کرده ام. در این مدت با داشتن چهار فرزند پسر و یک عروس گل خداوند را شاكرم و ممنون پدرم هستم که بهترین همسر دنیا را برایم انتخاب کرده است. جوان ها اگر توقعات شان را پایین بیاورند زندگی شیرین است. من از صفر شروع کردم، کارمند بودم و تازه بازنشسته شده ام. آقایان! اگر همسر تان را با عشق دوست داشته باشید و خانم های محترم! اگر به شوهر انتان احترام بگذارید زندگی شیرین می شود.

✳ دختری هستم ۳۳ ساله و بدون هیچ خواستگاری. نمی دانم چه کار کنم؟ از لحاظ اخلاقی و قیافه خیلی خوبم. افسرده شده ام، هر چیزی برابرم بی معنی است، همه دوستانم از دواج کرده اند و به من می گویند سخت نگیر، ولی به خدا من سخت گیر نیستم! لطفاً راهنمایی ام کنید.

دوست عزیز! بارها در این باره و در همین ستون به این موضوع پرداخته ایم که می توانید با مراجعه به بایگانی مطالب صفحه در سایت روزنامه خراسان آن ها را مطالعه کنید.

✳ مردی هستم ۴۱ ساله و شغل آزاد دارم. همسرم برای کوچک ترین چیزی زود عصبانی می شود، او بسیار پر خاشگرو عصبی است. ما ۲۲ سال است که با هم زندگی می کنیم. در ضمن دو فرزند پسر دارم. خانمم فقط حرف خودش را می زند. خیلی نگران هستم. راهنمایی ام کنید.

✳ دختری هستم ۱۳ ساله. از کودکی تا الان که به یاد دارم پدر و مادرم خیلی اوقات با هم دعوا می کنند و خیلی وقت ها کار به جاهای باریک هم کشیده می شود و این باعث می شود که من بیشتر از پدرم دلسرد شوم. لطفاً راهنمایی ام کنید.