پیشنهاد امروز

امروز حواسمان به حرف زدنمان باشد مبادا کلام درشتی به کسی بگوییم، یادمان باشد همیشه راه جبران وجود ندارد و بدترین شکنجه ها و عذاب ها عذاب وجدان خواهد بود!

اشتباهات رایج والدین که کودکان را دروغگو می کند

تهدیدهای الکی!

صدیقه معدنی، روانشناس- با توجه به این که همه پدر و مادرها از فرزند دروغگو بدشان می آید، والدین باید بدانند که آموزش صداقت به کودکان مستلزم صرف وقت و شکیبایی است. واضح است که فراگیری هر مهارتی اگر از دوران خردسالی و کودکی آغاز شود، تأثیری دو چندان بر زندگی فرد خواهد گذاشت؛ بنابراین اگر فرزندتان از کودکی راست گویی را بیاموزد، در بزرگسالی هم از این ویژگی خوب برخوردار خواهد بود.

آموزش صداقت از چند سالگی؟

قبل از هر چیز باید بدانیم که کودکان از چه سنی فرق بین حقیقت و دروغ را تشخیص می دهند؟ کودکان تا ۳ یا ۴ سالگی واقعا نمی دانند دروغ چیست و تشخیص مرز بین واقعیت و خیال برایشان مشکل است. کودکان این ردیف سنی بر اساس خشنودی والدین شان رفتار می کنند یعنی هر کاری که مادر و پدر را خوشحال کند خوب است و هر کاری که آن ها را عصبانی کند بد. بنابراین هیچ تعجب نکنید اگر کودکتان با لب و دهان آغشته به مربا مستقیم به شما نگاه کند و بگوید اصلا روحش از وجود مربا خبر ندارد یا تقصیر را گردن دوست خیالی اش بیندازد. بنابراین کودکان تا ۴ سالگی واقعا دروغ را نمی شناسند و مرز بین حقیقت، دروغ و افسانه برایشان بی معنی است و از این سن به بعد است که با تشخیص بد بودن این رفتار، دروغگویی می تواند به یک ویژگی شخصیتی تبدیل شود.

در تنبیه کودک دقت ویژه کنید

تنبیه و پاداش مجازیی برای دروغگویی و راستگویی کودک در نظر بگیرید. زمانی که کودک خودش کار اشتباهی را که انجام داده است برای شما تعریف می کند، از او قدردانی و حمایت کنید زیرا این عمل شما، او را به راست گویی های بیشتر تشویق می کند. تنبیه در این موارد هم نباید آنقدر شدید باشد که برای رهایی از آن، کودک دروغ بگوید.

الگوی خوبی باشید

برای جلوگیری از دروغگویی کودک، الگوی رفتاری خوبی برای او باشید. کودکان بسیاری از آموزش ها را به صورت تقلید از اطرافیان یاد می گیرند و والدین نخستین کسانی هستند که کودک از آن ها تقلید می کند. در ضمن کودکی که درست تربیت شده و محبت را حس کرده باشد، در افکارش حقیقت و راستگویی وجود دارد.

تفاوت دروغ و احترام را به او بیاموزید!

تفاوت تعارف ها، دروغ ها و جمله های احترام آمیز را برای کودک تان روشن سازید؛ برای مثال وقتی مادر از لباس دوستش که تازه آن را خریده است، تعریف می کند (در حالی که به نظرش واقعا این طور نیست)، دلیلش، این است که باید ادب و احترام را رعایت کند و دوستش را از خودنرنجاند. گفتن چنین جمله هایی در زمره دروغگویی یا نداشتن صداقت نیست یا وقتی که مادر بزرگ هدیه ای برای کودک می خرد که او آن را دوست ندارد، نباید بگوید: «مادر بزرگ من از این هدیه شما بدم می آید» زیرا او خواهد رنجید؛ بنابراین تفاوت جمله های احترام آمیز و دروغ را به او بیاموزید.

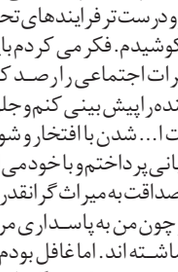
تهدید الکی نکنید

یکی از دروغ هایی که اگر به کودک گفته شود برای او خطرناک است و باعث دروغگو شدن او می شود، تهدید کردن اوست بدون آن که قصد انجام آن را داشته باشید. سعی کنید کودک را تهدید نکنید مگر آن که واقعا قصد تنبیه او را داشته باشید. وقتی شما با اصرار کاری را از کودک می خواهید و بعد او می فهمد که می تواند آن کار را انجام ندهد فکر می کند ایستادگی کردن در مقابل قوانین، نتیجه مثبت خواهد داشت و دروغگویی را یاد خواهد گرفت.

با اشیای بی جان دعوا نکنید!

با اشیای بی جان چنان رفتار نکنید که گویی جان دار هستند! یکی دیگر از کارهای دروغی که برای کودک بسیار بد است و او را از صداقت دور می کند، رفتار والدین با اشیای بی جان است چنان که گویی جان دار هستند. بعضی پرستاران یا مادران وقتی کودک به صندلی یا میز اصابت می کند و آسیب می بیند صندلی یا میز را می زنند و آن را دعوا می کنند. این کار، کودک را با دروغ آشنا می کند چون او خیلی زود می فهمد که آن اشیا چیزی نمی فهمند و ساخت دست دیگران هستند.

قفسه



اعترافات!

کتاب «اعترافات»، گزیده ای از یادداشت های حجت الاسلام محمدرضا زائری است که پیش از این در قالب دو کتاب با عنوان های (حکایت بیرونی و محرمانه مستقیم) منتشر شده بود. در این کتاب همه این ۴۶ یادداشت با موضوعات مختلف فرهنگی گنجانده شده است و به همین دلیل، کتاب بسیار خواندنی و تامل برانگیز است. به گزارش فارس، مجموعه یادداشت های فرهنگی محمدرضا زائری در این کتاب ۱۹۲ صفحه ای منتشر شده است.

قسمتی از کتاب

در قسمتی از کتاب «اعترافات» می خوانیم: «... فکر می کردم باید طوری باشم که بتوانم در شکل گیری عملی زندگی مردم تاثیر بگذارم و بتوانم قدرت تغییر داشته باشم؛ پس گرفتار رسانه شدم. به علوم اجتماعی علاقه پیدا کردم و برای فهم دقیق تر و درست تر فرایندهای تحول و تغییر جامعه در حد توان خود کوشیدم. فکر می کردم باید به جایی برسم که تحولات و تغییرات اجتماعی را رصد کنم و زبان مردم را بیاموزم و بتوانم آینده را پیش بینی کنم و جلوی خطر را بگیرم ... پس به جای آیت ا... شدن با افتخار و شوق به سرباز بودن دل بستم و به مرزبانی پرداختم و با خود می اندیشیدم که اگر کسانی با ایمان و صداقت به میراث گرانقدر علم دین مشغول اند، افرادی را نیز چون من به پاسداری مرزها و مقاومت در برابر تهاجم ها گماشته اند. اما غافل بودم که ساکنان این سرزمین از سوت و بوق نیمه شب نگهبان مرز برآشفته می شوند و آشفتگی او را از بالای دکل نگهبانی خوش نمی دارند و ترجیح می دهند این سرباز هم نیمه شب به نافله مشغول باشد و به جای بی تابی و آشفتگی بالای آن برج، خیلی معقول و مودب رفتار کند و شئون طلبگی را مراعات نماید. اعتراف می کنم که در این کاروان افرادی بودند که حوصله هشدار و بیدارباش پیشاهنگ قافله را ندارند ...»

در خور ذکر است که کتاب «اعترافات» در ۱۹۲ صفحه با قطع رقعی و قیمت ۹ هزار تومان از سوی نشر آرما منتشر و روانه بازار شده است.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

* از جناب آقای «اسدا... اکبری» مشاور محترم که لطف کردند و خیلی عالی پاسخ بنده را دادند؛ نهایت تشکر و قدردانی را دارم.

*دختری ۱۷ ساله‌ام، مادرم ناراحتی اعصاب دارد مدام حرف می‌زند و با من و مادربزرگم دعوا و جیغ و داد می‌کند. مادربزرگم ناراحتی مادرم را درک نمی‌کند و بیشتر سر به سر مادرم می‌گذارد به طوری که حرف‌ها و جیغ و داد‌های مادرم در سرم می‌پیچد و مانع درس خواندنم می‌شود و حتی مادرم را می‌زنم و با صدای بلند به زمین و زمان بد و بیراه می‌گویم. گریه می‌کنم و خودم را می‌زنم، پدرم دیگر حاضر به دلداری من نیست و با مادرم صحبت نمی‌کند. هیچ کسی حاضر به همکاری نیست نه مادرم قرص‌های روان‌پزشک را می‌خورد نه پدرم رفتارهای مادرم را کنترل می‌کند و نه مادربزرگم دست از کارهایش برمی‌دارد.

*من ۳۱ ساله و مجرد هستم. یک ترم مانده تا مدرک کارشناسی حقوق را بگیرم، کار دائمی ندارم و نتوانسته‌ام بیایم. زیر نظر خانواده قصد تشکیل زندگی دارم اما با این هزینه‌ها و بیکاری... نگرانم، پس چه سود از سالم زندگی کردن؟

*چرا در مشاوره‌هایتان همیشه مرد‌ها را می‌کوبید و تحقیر می‌کنید؟ در هر مشکلی مرد باید عوض بشود؟ تغییر کند؟ این اسمش مشاوره است؟! چرا درک نمی‌کنید بیشتر خانم‌ها ناسازگارتر، پرتوقع‌تر و کم‌صبرتر شده‌اند؟!

*پسری هستم ۲۶ ساله که حدود ۴ ماه از ازدواجم می‌گذرد، من بسیار عاشق همسرم هستم و از زندگی‌ام بسیار راضی‌ام، آنقدر همسرم را دوست دارم که بعضی وقت‌ها خودم احساس می‌کنم بیش از اندازه ابراز علاقه می‌کنم؛ اطمینان دارم که ایشان هم من را خیلی دوست دارند اما بیشتر اوقات مرا با دیگران مقایسه می‌کند، به خصوص بازوجینی که عکس‌هایشان را در فضای پرزرق و برق مجازی می‌گذارند و اقوام تازه ازدواج کرده و حتی زندگی‌های نمایشی ماهواره و... که واقعا کلافه‌ام کرده است. تحمل می‌کنم اما روزهایی می‌شود که کاملا اعتماد به نفس خودم را از دست می‌دهم و از زندگی سرد می‌شوم به طوری که فکر می‌کنم من خیلی آدم کوچکی هستم. ممنون می‌شوم گره از کار من و امثال من باز کنید.

ذهن و فکرم شده زن گرفتن!

پسری هستم ۲۳ ساله با مدرک دیپلم. مجرد و مغازه دارم ولی فعلا وضع مالی خوبی ندارم. احساس تنهایی می کنم و فکر و ذهنم شده است زن گرفتن. حتی شب ها خوابم نمی برد و باید با قرص آرام بخش بخوابم. به خاطر این موضوع از کارم عقب می افتم. یک راهی جلوی پایم بگذارید.

رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

با توجه به موقعیت سنی شما، طبیعی است که به خاطر تمایلات جنسی تحت فشار باشید و البته که بهترین راه برای پاسخ دادن به این تمایلات ازدواج کردن است. در حالی که ازدواج نکردنتان را به مسئله مالی ربط داده اید اما شاید بتوان طور دیگری به این قضیه نگاه کرد.

به خواستگاری دختری هم کفو بروید

به خواستگاری دختری بروید که شرایط مالی شما را بپذیرد. یک ضرب المثل می گوید: «اگر می خواهی با فردی ازدواج کنی که خوشبخت باشی، به آینه نگاه کن او را خواهی یافت!». منظور این است که بهتر است هنگام ازدواج فردی را انتخاب کنید که شرایطی مشابه خودتان داشته باشد چه از نظر ظاهر چه از نظر خانواده، پول، تحصیلات و... . پس اینجا منظور از نگاه کردن به آینه در نظر گرفتن همه شرایط است نه فقط ظاهر. در ضمن موقعیت مالی خوب یکی از شرایط ازدواج است اما شرط لازم نیست چه بسا خانواده هایی که برای شخصیت، خانواده، پشتکار و... یک خواستگار بیشتر از موقعیت مالی او اهمیت قایل می شوند. ضمن این که شما الان بیکار نیستید! وقتی درخواست ازدواج می کنید از شما بیشتر درباره شغلتان می پرسند تا پس اندازتان. از شغلتان به عنوان فرصتی برای پس انداز استفاده کنید.

قرص های آرام بخش را کنار بگذارید

اعتماد به نفس داشته باشید و توانایی های دیگر خود را برجسته کنید تا به مصرف قرص های آرام بخش وابسته نشوید. مصرف این داروها در کوتاه مدت اثر بخش است اما در درازمدت باعث وابستگی می شود و همان طور که خودتان گفته اید باعث می شود به دلیل خواب بیشتر، فرصت کار کردن را هم از دست بدهید. تا حد ممکن از راهکارهای روانشناختی مانند پرداختن به ورزش، پرت کردن حواس و حضور در جمع استفاده کنید. سعی کنید مدت طولانی تنها نباشید و اگر دوستان مورد اعتمادی دارید وقت بیشتری را با آنان سپری کنید.

نیازهای مهم تر تان را در نظر بگیرید

به مسائل جنسی به دید نیاز نگاه نکنید! این ها جزو تمایلات انسان هستند نه نیاز. نیازهای انسان بیشتر مربوط به خواسته هایی است که نبودشان زندگی انسان را به خطر می اندازد در حالی که تمایلات انسان در راستای ایجاد نشاط و بهزیستی روانشناختی است و برآورده نشدن آن تهدیدی برای شما نیست. می توانید آن را به تعویق بیندازید به شرطی که فکر کنید نیازهای مهم تری در زندگی دارید و می توانید به این تمایل فرصت بدهید تا در زمان مناسب به آن بپردازید. مطمئن باشید طرز فکر شما درباره تمایلات تان در این که چطور و چگونه به آن پاسخ می دهیم نقش دارد.

نیازهای تان را سرکوب نکنید

خودتان را در شرایط تحریک کننده قرار ندهید. تا قبل از ازدواج تا حد امکان در شرایطی مانند تماشای فیلم ها، عکس ها یا موقعیت تحریک کننده قرار نگیرید. طبیعی است که این دسته از تمایلات انسان این ویژگی را دارد که هر چه بیشتر به آن فکر کنید، قوی تر و کنترل آن دشوارتر می شود. باز هم تاکید می کنم تمایلات جنسی نباید سرکوب شوند بلکه باید به روش درست و بهنجار به آن بپردازید تا بتوانید احساس بهتری در زندگی داشته باشید.

مدیرم بی ادبانه با من برخورد می کند

من در کتابخانه کار می کنم. مسئول کتابخانه از هر کاری که من انجام می دهم، ایراد می گیرد و بی ادبانه برخورد می کند. رفتارش غیرقابل تحمل است. در یک سال گذشته هر بحثی پیش می آمد من کوتاه می آمدم ولی به دنبال رفتار تحقیرآمیز اخیرش دیگر راه بازگشتی وجود ندارد. حتی مراجعان از رفتارش ناراحت می شوند و می خواهند زمانی که من هستم مراجعه کنند. راهنمایی کنید.

راهله فارسی
مشاور

بسیاری از مواقع در زندگی با افراد گستاخ و بی ادبی برخورد می کنید که مجبورید با این که از آن ها خوشتان نمی آید، تظاهر کنید که مشکلی ندارید. وقتی که با بی ادبی مواجه می شویم نکته مهم این است که به یاد داشته باشیم جرات تکرار این کار را به بقیه ندهیم. به هر حال، شما حق دارید که مدعی شوید و نادرست و غیر قابل تحمل بودن وضعیت موجود را بیان کنید به ویژه اگر این بی نزاکتی یک مشکل مداوم و در حال پیشرفت باشد.

راهکارهایی برای برخورد با آدم گستاخ و بی ادب

احساس تان را بدون قضاوت و هر نوع سوگیری به مسئول مافوق مدیرتان بیان کنید و هیجانات منفی، خود را تخلیه کنید. درک می کنم که گفتید ایشان مسئول کتابخانه هستند؛ اما یکی از راه ها این است که به مقام مافوق این شکایت را مطرح کنید یا از مراجعان بخواهید که اعتراض خود را به مسئول بالاتر بگویند تا شرایط اصلاح شود.

این سوال را حتما بپرسید

آدم ها دلایل خاص خودشان را برای بی ادبی دارند. شاید روز بدی را گذرانده باشند یا این که عجله دارند و تصور می کنند وقتی برای رفتار مودبانه و احترام گذاشتن ندارند. شاید هم اصلا متوجه رفتار بی ادبانه خود نشده باشند. تا وقتی که از آن ها نپرسید، دلیل رفتار آن ها را نخواهید فهمید. آرامش خودتان را حفظ کنید و از او این گونه سوال کنید: «من فکر می کنم رفتار شما غیرمحترمانه است. چرا چنین رفتاری با من دارید؟»

این گونه اعتراض کنید

وقتی فرد مورد بحث، کارتوهین آمیز یا بی ادبانه ای در مقابل شما انجام می دهد، مودبانه اما قاطعانه رفتار نامناسب او را گوشزد کنید. به چشمان او نگاه کنید و از او بخواهید از این کار دست بردارد. عبارات مناسبی که در این شرایط می توانید استفاده کنید شامل: «لطفاً بس کنید، رفتار شما مناسب نیست یا نیازی به چنین پرخاشگری، بی ادبی، صحبت توهین آمیز و... در این جا وجود ندارد» است.

شرایط را وخیم نکنید

سعی کنید آرامش و متانت خود را حفظ کنید. کنترل خود را از دست ندهید و پرخاش نکنید چون این کار باعث وخیم تر شدن شرایط می شود و ممکن است مسائل کاری تان را به تنگنا بکشاند. سعی نکنید چیزی را که به شما گفته، تکذیب کنید یا وارد بحث با او شوید. باید بدانید که او عاقلانه رفتار نکرده و شما تلاش می کنید رفتار آزاردهنده او را نسبت به خود محدود کنید.