

امروز کمی از غذایی که درست کرده ایم را برای همسایه، نگهبان مجتمع، دستفروش نزدیک خانه یا هر فرد دیگری در اطرافمان ببریم.

پیشنهاد امروز

#### کودک واندیشه



#### راهکارهایی برای پرورش حواس

سید مجتبی‌ای علی؛ دانش‌آموخته فلسفه آموزش و پرورش

هر اتفاقی در زندگی ما زمانی رخ می‌دهد که بتوانیم مقدمات و زمینه‌هایش را فراهم کنیم. شناخت دنیای ما از حواس مان شروع می‌شود. می‌بینیم، لمس می‌کنیم و سپس درک می‌کنیم. وقتی همه انسان‌ها مثل یکدیگر می‌بینند، چگونگی می‌شود که در شناخت خود از زندگی و تفکرات‌شان خیلی متفاوت می‌شوند؟! اولین اتفاق جذابی که می‌افتد این است که بعضی‌ها فقط اتفاقات از جلوی چشمان‌شان عبور می‌کند و اگر بگوییم چه چیزی دیده‌ای نمی‌توانند بیان کنند اما بعضی دیگر با جزئیات و حتی بیان حالات توضیح می‌دهند. عده‌ای پا را فراتر می‌گذارند و احساس‌شان را هم بیان می‌کنند. تفکر زمانی شروع به رشد می‌کند که شما بتوانید احساس‌تان را از یک حادثه و یک اتفاق بیان کنید زیرا احساس ما یعنی دخالت تفکر ما در حواس مان.

#### مثالی برای روشن شدن موضوع

بیشتر بسیار جذاب و مفید است. **گفت و گوی ساده دو طرفه:** شروع صحبتی دو طرفه در باره موضوعاتی که برای افراد مهم است. خلاصه هر موضوعی که باشد. این نکته در باره دختران ارجمیت دارد. **بیان احساس منطقی:** به فرزندانمان یاد بدهیم بدون قضاوت نظر‌شان را در باره یک اتفاق یا حادثه با مسئله‌ای عادی بیان کنند. **معادل سازی:** مطابقت دادن یک حادثه با یک اتفاق ساده زندگی؛ به این شکل که مثلا نظافت شهریان را با نظافت خانه مقایسه و بررسی کنید و اجازه بدهید افراد خودشان نتیجه‌گیری کنند و راهکار بدهند.

#### یک نکته

این نکته قابل توجه است که اگر در شناخت و تفکر ما خطایی اتفاق بیفتد یا حواس ما چیز غلطی را ببیند به‌طور مسلم احساس ما متفاوت و غلط می‌شود؛ برای مثال امکان دارد مامور شهریاری رفتاری غلط داشته باشد و فرهاد ببیند و به ما بگوید احساس بدی از فلان رفتار مامور شهریاری دارم. اینجایاید ما رفتاری را که فرهاد قرار دارد، به یاد بسپار ندو بیان کنند. ابتدا این حس بی‌بنایی‌اش فکر کرده و همین فکر باعث یادگیری مفاهیم اخلاقی همچون ایثار واحساس مسئولیتی می‌شود.

#### راهکارهای ایجاد احساس صحیح

حال با چند راهکار ساده، راه‌های ایجاد احساس صحیح و درست را بیان می‌کنیم.

**یادسپاری تصاویر:** راحت‌ترین و ساده‌ترین راه برای بالا بردن قدرت حس بینایی و حتی شنوایی، یادسپاری تصاویر است. از فرزندان‌تان بخواهید تمامی تصاویری را که در یک مسیر شریک زندگی‌تان نمی‌توانید احساس شادی کنید و سرانجام با یک رفتار ناراحت‌کننده از او، به جدایی فکر خواهید کرد.

## هیچ دوستی ندارم

کنی و از او بخواهی در همه حالت‌ها پذیرا و شنونده باشی. تمرین در مقابل آینه این امکان را به تو می‌دهد که از نگرانی در باره قضاوت دیگران نسبت به خودت بکاهی. ترس از قضاوت، یکی از مهم‌ترین دلایل کمبود اعتماد به نفس است.

#### یادداشت برداری روزانه

برای خودت دفتر یادداشتی تهیه کن و هر روز کارهای موثر و مثبتی را که در آن روز انجام داده‌ای بنویس. بخشی از این دفتر را به نوشتن ویژگی‌های جسمی، روحی و اخلاقی خود اختصاص بده که مورد تایید خانواده، و بریان و از همه مهم‌تر خودتوست در پایان هر هفته سری به دفترت بزن و با خواندن نقاط مثبت، خودت را تحسین کن!

#### افزایش اعتماد به نفس

گاهی اوقات کمبود اعتماد به نفس، عامل اصلی کنار کشیدن از رابطه و نداشتن دوست صمیمی است. به دنبال راه‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس خودت باش از جمله:

#### ورزش و تنفس صحیح

شاید عجیب به نظر برسد؛ ولی افزایش توان جسمی می‌تواند در افزایش اعتماد به نفس فرد بسیار موثر باشد. ورزش کردن، تنفس عمیق، روش‌های آرام‌بخشی و... از راه‌هایی است که هم به سلامت جسم و هم پذیرش خود کمک می‌کند.

#### تمرین و شبیه‌سازی

یکی از راه‌حل‌هایی که می‌توانی باعمل کردن به آن، اعتماد به نفست را افزایش دهی، تمرین در مقابل یک فرد آشنا یا تمرین در مقابل آینه است.

می‌توانی حرف‌هایی را که در ذهنت مرور کرده‌ای برای یکی از افراد خانواده- که اشاره کرده‌ای خوشبختانه با هم صمیمی هستی- تکرار و تمرین



شما صرفاً به فردی وابسته شوید، احتمالاً پس از جدایی از او نفرت خواهید داشت. حتی ممکن است با احساس خیانت هم روبه‌رو شوید. این احساسات به این علت است که تصور می‌کنید شریک زندگی‌تان باید همیشه باعث خوشحال شدن شما می‌شده، در حالی که چنین نیست.

#### عشق و کاهش غرور یا وابستگی و مغرور شدن؟

زمانی که عاشق هستید، کمتر احساس خودرایی می‌کنید. عشق، شما را به سوی خودخواهی‌کمتر و دوست داشتن بیشتر سوق می‌دهد. این رابطه باعث ایجاد تغییرات مثبت در هر دوی شما خواهد شد. از این مهم‌تر، هر دوی شما جرات‌نمایش ضعف‌های خود را خواهید یافت و می‌توانید از صمیم قلب با یکدیگر صحبت کنید و راهکارهای رفع آن‌ها را بیابید؛ اما روابط بر پایه وابستگی عموماً تحت تأثیر غرور قرار می‌گیرد. به همین علت است که بسیاری از افراد به‌طور مرتب در مسیری از روابط ناراضی‌کننده قرار می‌گیرند و همواره با مشکلات تکراری روبه‌رو می‌شوند. در این حالت حل مشکلات و غلبه بر آن‌ها دشوار است. این وضعیت باعث بروز دل‌بستگی درون رابطه می‌شود و این احساس را به شما منتقل می‌کند که شما بدون شریک زندگی‌تان نمی‌توانید احساس شادی کنید و سرانجام با یک رفتار ناراحت‌کننده از او، به جدایی فکر خواهید کرد.

## پاسخی به یک سوال مهم زوجین که سلامت زندگی مشترک‌شان به آن وابسته است

# عاشق‌شتم یا فقط وابسته؟!؟

که در این کار موفق نباشد از دستش عصبانی و ناامید می‌شوید.

#### عشق و رهایی یا وابستگی و کنترل؟

عشق دو طرفه به شما امکان می‌دهد خود واقعی‌تان باشید. شریک زندگی‌تان شما را به نمایش خود واقعی‌تان ترغیب می‌کند و شما هم هرگز از نشان دادن ضعف‌های‌تان احساس ترس ندارید. در این حالت اعتماد دو طرفه افزایش می‌یابد و به شما برای رشد فردی هر دوی‌تان کمک می‌کند. عشق هرگز به دنبال کنترل کردن رفتارها نیست. در واقع، عشق چیزی فراتر از کنترل است. توانایی شریک زندگی برای پذیرش خود واقعی‌تان به شما این اجازه را می‌دهد تا از نیاز کنترل رفتارهای خود در امان باشید. در طرف دیگر، وابستگی باعث تقویت رفتارهای کنترلی ما می‌شود. شما ممکن است شریک زندگی‌تان را به خاطر بودن در کنار دوستانش مواخذه کنید.

#### عشق و رشد یا وابستگی و سکون؟

اگر عاشق هستید، شما و شریک زندگی‌تان با هم رشد خواهید کرد. زمانی که هر دوی شما تلاش می‌کنید تا بهترین شکل از خودتان را بروز دهید، همواره بهتر و بهتر خواهید شد. به بیان ساده، شریک زندگی‌تان شما را به سوی رشد و بالندگی سوق داده و شما همین کار را برای او انجام می‌دهید. با این حال و در وابستگی، شما تلاش می‌کنید خودتان را کنترل کنید و ناتوانی شما در حل مشکلات شخصی، شما و شریک زندگی‌تان را از رشد باز می‌دارد. مسائل حل نشده شما باعث وابستگی غیر ضروری به شریک زندگی می‌شود. تبعیضی ندارد، این مشکلات مانع از رشد هر دوی شما می‌شود و دوست داشتن به شیوه‌ای صحیح را دشوار می‌کند.

#### عشق جاودان یا وابستگی موقتی؟

عشق در طول زمان پایدار است. شما و شریک زندگی‌تان ممکن است در بدترین حالت، چه به‌طور موقتی و چه به‌طور دائمی، از هم جدا شوید. با این حال اگر یک عاشق واقعی باشید، طرف مقابل همیشه جایی از قلب خود را برای شما نگاه خواهد داشت و شما هم همواره بهترین‌ها را برای او آرزو خواهید کرد. از طرفی دیگر، اگر

#### 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 در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

## @zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

✱ خانمی هستم ۴۰ ساله با مدرک سیکل ۱۸ ساله بودم که از دواج کردم، دو فرزند دارم ولی دیگر نمی‌توانم بار دار بشوم. خیلی نسبت به زندگی ام دلسرد شدم، نمی‌توانم در انجام کارها در دست تصمیم بگیرم. شوهرم خیلی بچه دوست دارد حتی به او پیشنهاد کرده ام دوباره از دواج کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

✱ جوانی ۲۶ ساله هستم قصد از دواج دارم ولی در خانواده ما، همه با از دواج کردن من مخالفند فقط مادر مراضی است، برادرانم رای مادر مرا عوض می‌کنند. خواهش می‌کنم کمک کنید.

راهنمایی و توصیه به شما چندان کار راحتی نیست؛ زیرا اطلاعات لازم در پیامک‌تان ذکر نشده. ما نمی‌دانیم چرا اعضای خانواده شما با از دواج‌تان مخالفت می‌کنند، چه دلایلی برای مخالفتشان دارند؟ شرایط شما را جز سن‌تان، نمی‌دانیم! آنچه باعث شد پیامک شما را همراه با توضیح مختصری در این ستون درج کنیم آن است که بگوییم دوست عزیز! اگر از هر دلیل دیگری صرف نظر کنیم (البته گفتیم که ما اطلاعات لازم را درباره شما نداریم) این که جوانی در سن شما، در باره مهم‌ترین تصمیمات زندگی‌ظاهر از استقلال لازم مناسب (تاکید می‌کنیم منظور مان حدی از استقلال شخصیتی است که نشانه‌ای از بلوغ شخصیتی و فکری شماست و نه بی‌اعتنایی و بی‌توجهی به اعضای خانواده که نقش مهمی در از دواج فرد دارند) بر خود دار نباشد، خود نشان نداشتن بلوغ کافی برای انتخاب همسر و وارد شدن به زندگی مشترک است. از سوی دیگر وقتی همه اعضای خانواده با از دواج شما مخالف هستند، احتمال در میان بودن دلیل بزرگ و جدی وجود دارد که همه آن‌ها به اتفاق نظر مخالفت می‌کنند! بهتر است به دلایلی که مطرح می‌کنند، توجه و اگر اشکالی وجود دارد آن را بر طرف کنید. البته منوط به آن که اعضای خانواده که مخالفت می‌کنند از بلوغ فکری و لازم‌تجر به کافی بر خود دار باشند به عبارت دیگر صلاحیت و شایستگی لازم برای این مذاخله و اظهار نظر را داشته باشند. به هر حال اطلاعات ما برای توصیه بیشتر کافی نیست.



راهنما فارسی مشاور



راهنله فارسی مشاور

شما یک زندگی مستقل دارید و همسر‌تان هم این زندگی را دوست دارد و حتی با خانواده خودش به دلیل حفظ این زندگی می‌جنگد خیلی جای خوشحالی دارد که همسر‌تان حامی شماست. این امر کار شما را برای رهایی از دخالت‌ها آسان‌تر می‌کند. در ادامه مواردی را برای کمتر شدن دخالت خانواده همسر‌تان در زندگی‌تان می‌گوییم.

#### ناپخته بر خوردت کنید

یکی از نکات مهم در زمان مواجه شدن با دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، مدیریت احساسات و هیجانات ناخوشایند است چرا که اگر نتوانید مدیریت خوبی بر احساسات خود داشته باشید، احتمال برخورد‌های ناپخته و به دور از رعایت ادب و احترام هم‌زاد می‌شود. پس پیش از انجام هر اقدام دیگری سعی کنید روشی مناسب برای مدیریت احساسات‌تان بیابید تا به این ترتیب مانع‌فوران احساسات ناخوشایند و برخورد‌های نادرست شوید.

#### ساعات حضور را کاهش دهید

ساده‌ترین راه برای کم کردن میزان دخالت‌ها، تنظیم روابط به اندازه و معقول است. اگر می‌بینید میزان دخالت‌ها بسیار زیاد است و از سویی امکان‌ش را دارید، میزان زمان حضور در خانه آن‌ها را کاهش دهید البته نه این که دفعات را کم کنید، بلکه فقط می‌توانید زمان هر بار حضور را کاهش دهید.

#### فقط نقاط ضعف را نبینید

گاهی اوقات دلخوری ما از برخی رفتارهای



مهربان منوچهری روان‌شناس تربیتی از دانشگاه علامه طباطبائی



مهربان منوچهری روان‌شناس تربیتی از دانشگاه علامه طباطبائی



ناخوشایند خانواده همسر، آنچنان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد که به کل، یادمان می‌رود که آن‌ها ویژگی‌های مثبتی هم دارند. فهرستی از ویژگی‌های مثبت خانواده همسر‌تان تهیه کنید تا حتی در بدترین شرایط هم‌تان باشد که آن‌ها هم مانند شما در کنار نقاط ضعف‌شان، ویژگی‌های مثبتی دارند. داشتن قضاوت منصفانه در این مورد هم در کوتاه مدت به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر راه‌حل را بیابید.

#### همسر‌تان این گونه با خانواده اش صحبت کند

اگر راهکار‌هایی که تا به حال استفاده کرده‌اید مثمر نبوده، بهترین گزینه صحبت کردن همسر‌تان با خانواده اش در این باره است؛ البته اگر همسر‌تان می‌خواهد با خانواده خود در باره چنین موردی صحبت کند؛ بهتر است به چند نکته در این زمینه توجه داشته باشد. اول – در زمان صحبت حتما به ویژگی‌های مثبت آن‌ها اشاره کند و بگوید قدر دان ز حمات‌شان است. سوم – توضیح دهد برخی برخورد‌های آن‌ها با وجود نیت خوب‌شان موجب سوء تفاهم شده است. چهارم – این موارد را به صورت مشخص و با تعیین مواردی که به نظر شما دخالت بوده است، توضیح دهد. پنجم – در زمان صحبت به هیچ عنوان آن‌ها را تهدید به قطع رابطه یا برخورد‌های دیگر نکند و البته در هر شرایطی احترام‌شان را نگه دار دو در آخر، هیچ وقت از قول شما و این که ناراحت شده‌اید با والدین خود صحبت نکند.