

امروز کتاب فرزندان را ورق بزنیم، به تصاویر یک کتاب کودک ناه نگاه کنیم و به احساساتمان توجه کنیم، نگذاریم بین ما و این احساسات خوب فاصله بیفتد.

پیشنهاد
امروز

قفسه



همه آن چیزهایی که دختران و پسران جوان باید بدانند

ر شد و پرورش همه جانبه نوجوانان و جوانان، از دغدغه های جدی والدین است. یکی از مهم ترین عواملی که می تواند به این مسیر رشد کمک شایانی بکند، خواندن کتاب های سودمند و مؤثر است. نوجوان و جوان نیاز شدیدی به راهنما و هدایتگر دارد. پیدا کردن کتاب های خوب و تشویق نوجوانان و جوانان به خواندن آن ها، می تواند راهی را آرامش بخش باشد.

در این راستا، کتاب «آنچه یک جوان باید بداند (ویژه پسران و دختران)» نوشته رضا فرهادیان است که از سوی مؤسسه بوستان کتاب برای نهمین بار چاپ شده است. به گزارش فارس، در معرفی این کتاب آمده است:

جوان، همواره در حال رشد است و رشد روحی و روانی وی در ارتباط مستقیم و متقابل با رشد جسمی اوست. نیازمند هدایت و راهنمایی و بیان صالح و خیراندیش است. این کتاب در پنج فصل، مسائل ضروری رشد و تربیت را برای پسران و دختران (به طور مشترک) می کاود و شامل فصل های «جست و جو»، «جوانی، بینش و اندیشه»، «روابط دختر و پسر»، «مرزهای عشق و دوستی» و «آسیب شناسی» می شود. انتشارات بوستان کتاب، «آنچه یک جوان باید بداند (ویژه پسران و دختران)» را در ۱۴۴ صفحه به مبلغ ۷۵۰۰ تومان برای مخاطب جوان و نوجوان تجدید چاپ کرده است.



عکس ترینی است

آیا می توانم هنگام تربیت فرزندم از دیگرانی که اومی شناسد، استفاده کنم؟ هرگز!

مادران و پدران بسیار زیادی وجود دارند که در موقع تربیت فرزندشان به او مدام یادآوری می کنند که مادر بزرگ یا پدر بزرگشان در تربیت آن ها اعتقاد داشته که باید فلان کار را انجام داد یا این که عمو یا خاله او اعتقاد دارد که ما تورا زیادی لوس کرده ایم و از این قبیل اظهار نظر ها. طبیعی است که با تکرار چنین نقل قول هایی نه تنها به هدفتان که اصلاح رفتار کودک است نمی رسید، بلکه او را نسبت به خودتان بی اعتماد می کنید، چون به او یادآوری می کنید که نمی توانید به صورتی مستقل رفتار کنید و او را هم از این افراد متنفر می کنید.

آیا می توانم از تلویزیون یا بازی های رایانه ای برای ساکت کردن فرزندم استفاده کنم؟ هرگز!

وقتی پدر و مادری از شیطنت های کودکشان در خانه خسته می شوند، به دنبال یک بچه خفه کن می گردند! در سال های اخیر این بچه خفه کن، تماشای تلویزیون یا استفاده از بازی های رایانه ای است. این واکنش در برابر شیطنت های کودک به هیچ عنوان درست نیست. وقتی مدام این اتفاق رخ می دهد، کودکشان یاد می گیرد که هر وقت بخواهد تلویزیون تماشا کند یا بازی کند، باید شیطنت کند. بازی های رایانه ای و تماشای تلویزیون که به این صورت انجام می گیرد هم به طور معمول از کنترل لازم خارج شده و این رابطه باید کمی سخاوتمند باشد و نگران هدر رفتن غذا یا کثیف شدن میز یا فرشتان هم نباشید. این هزینه آموزش خود کنترل ی به کودک کان است.»

آیا ما مراحل مختلف غذا دادن به بچه ام را باید خودم انجام دهم؟ هرگز!

غذا دادن به بچه ای که خودش می تواند غذا بخورد، تنها موجب در مانده شدن او و زود جازدن و خستگی در برابر مشکلاتی می شود که در بزرگسالی تجربه می کند. این تنها یک ادعا نیست و نتیجه تحقیقات زیاد یک روان شناس بزرگ آمریکایی است. وقتی شما به کودک کتان غذا می دهید، به او این پیام را می رسانید که خودش توان این کار را ندارد. برخی از والدین ادعا می کنند که اگر این کار را نکنند، فرزندشان غذا نمی خورد. پاسخ سلینگمن را بخوانیم: «این فقط یک پیش بینی از رفتاری است که ما تنها گوشه ای از آن را دیده ایم. والدینی که معتقدند در صورتی که به بچه شان غذا ندهند او غذا نمی خورد، آیا تا به حال برای چند روز این کار را امتحان کرده اند؟ آنها در یک یادو موقعیت که با این ادعای کودک کشان مواجه شده اند، جاز ده اند و دوباره خودشان وظیفه غذا دادن را به عهده گرفته اند؟» سلینگمن می گوید: «در این رابطه باید کمی سخاوتمند باشید و نگران هدر رفتن غذا یا کثیف شدن میز یا فرشتان هم نباشید. این هزینه آموزش خود کنترل ی به کودک کان است.»

آیا به کودک کم اجازة دهم پیش من بخواهد؟ هرگز!

چند وقت پیش در خبری اعلام شد، مادری که فرزند ۳ ساله اش را پیش خود خواباند، بر اثر افتادن روی کودک موجب خفگی او شد. این اتفاق وحشتناک است؛ اما توصیه اکید روان شناسان برای اجازة ندادن به کودک برای خوابیدن پیش والدینش تنها به دلیل این پیام ها نیست. دلایل روان شناختی و تربیتی بسیار زیادی هم در این باره وجود دارد. یکی از مهم ترین این دلایل، استقلال نیافتن کودک است؛ البته یکی از مهم ترین موارد که باید مورد توجه قرار دهید، این است که منظور از این بچه ها، کودک کان بالای دو سال هستند. کودک کان زیر دو سال باید در تختی که کنار تخت والدین شان قرار دارد بخوابند تا در صورتی که خطری آن ها را تهدید کرد، بتوانند سریع واکنش نشان دهند؛ بنابراین یادتان باشد که اگر فرزند بالاتر از دو سال شما به خوابیدن پیش شما تمایل دارد، بعد از مدتی به تنها خوابیدن عادت خواهد کرد. فقط شما باید این مسئله را بخواهید.

کارهایی می کنم که اصلا دوست ندارم



مردی ۲۷ساله و مجرد هستم. خیلی زود عصبانی و زود هم آرام می شوم، وقتی عصبانی ام حرف هایی می زنم و کارهایی می کنم که اصلا دوست ندارم. دست خودم نیست، فحاشی می کنم. به همین دلیل دختر مورد علاقه ام ترکم کرده، با این که همه می دانند چیزی توی دلم نیست؛ ولی این شخصیت را دوست ندارم.

مسئله شما خشم است. خشم احتمالا پیچیده ترین احساسی است که به انسان دست می دهد و اگر جنبه های مختلف آن را نشناسید ممکن است در چرخه بی پایان احساسات برآمده از خشم، تنفر و یاس خود غرق شوید. شما باید به کمک یک روان شناس بالینی نوع خشم تان را تشخیص دهید و سپس آن را مهار کنید؛ البته در نهایت باید بتوانید خشم خود را ابر از کنید؛ ولی به شیوه ای در دست



*زنی ۲۲ساله ام، شوهرم بسیار بد دهن است و گاهی دست بز ن دارد، این رفتارش باعث شده، به مرگ و خودکشی فکر کنم یا به پسر ی که قبلا دوست داشتم، تمایل پیدا کنم. لطفا کمکم کنید، چطور اخلاقش را تغییر دهم و چطور آن پسر را فراموش کنم، هر چند فراموش شدنی نیست.



*۲۸سال قبل که مادرم فوت شد، خواهر انم خیلی اذیتم کردند بین من و خواهر بزرگ ترم که او هم مثل من مجرد بود فرق گذاشتند. خواستگار انم را به خاطر آورد می کردند، بعد از اتمام درسم از دواج کردم ولی باز هم غیبت می کنند و سرزنش. در اثر فشار های روحی افسردگی و دیابت گرفتم. اصلا هیچ رابطه ای نداریم. چه کار کنم؟

بسیار متأسفیم که این شرایط سخت و احساسات تلخ را تجربه کرده اید و شما را می فهمیم. از شما یک سوال مهم داریم: چرا این قدر قضاوت و داوری دیگران برایتان مهم است؟ چرا درگیر دیدگاه دیگران در باره خودتان هستید؟ این سوال به معنای رد کردن احساسات شما نیست ولی وقتی دریافتید که اطرافیان شما به دلیلی رفتار مناسبی با شما ندارند چرا با فکر کردن به دلایل رفتارشان و تلاش برای تغییر آن ها(احتمالا) همچنان درگیر این موضوع مانده اید؟ آیا زندگی موضوعات دیگری در خود ندارد؟ خوشبختانه شما توانسته اید به تحصیل ادامه دهید و از دواج کنید، بهتر است اطرافیان و آدم هایی را که در زندگی تان حضور دارند همان گونه که هستند، بپذیرید و تلاشی برای تغییر شان نداشته باشید. مهم این است که شما معیار های درست و مشخصی برای زندگی تان داشته باشید و بر اساس این زندگی کنید و نزدوجان خودتان سر بلند باشید. این که با افکار بیهوده و منفی جسم تان را بیمار کنید، جز هدر دادن عمر و زندگی و نابودی خودتان نتیجه ای در پی ندارد در حالی که بزرگ ترین و مهم ترین مسئولیت شما در زندگی نسبت به خودتان است. به خودتان برگردید، ما نمی توانیم انسان ها را تغییر دهیم ولی خودمان را می توانیم تغییر دهیم و با روش بهتر و سالم تری زندگی کنیم.



بعد از تصادفم از رانندگی خیلی می ترسم

خانمی هستم ۲۹ساله. وقتی ۸سالم بود، تصادف کردم و مادر و یک خواهرم را از دست دادم. من خیلی رانندگی را دوست دارم و رانندگی هم بلد هستم اما وقتی پشت خودرو می نشینم و رانندگی می کنم، خیلی می ترسم و استرس می گیرم و دستپاچه می شوم و همه چیز از یادم می رود.



ذهنی در زمینه های دیگر و حتی نابسامانی خانوادگی یا شغلی یا تحصیلی بالاتری داشته باشید، ترس ها و اضطراب های قدیمی، فعال تر خواهند بود. حال بد، افکار منفی را از نمایی و یادآوری آن را سریع تر می کند تا حال خوب که مانع باز نمایی سریع افکار منفی و برعکس سرعت بخشی به باز نمایی افکار مثبت و بر انرژی می شود. اگر احساس می کنید در این زمینه هم به افزایش مهارت ذهنی و عملی در سازگاری بیشتر با پدیده های ذهنی و رفتاری اطراف خود نیاز دارید، در صورت تمایل می توانید به متخصص روانشناس مراجعه کنید تا هم به ترس اصلی شما پرداخته و هم به ترس ها و اضطراب های نگه دارنده آن بپردازد.

و کیفیت زندگی زناشویی سابق ایشان اطلاعات کامل کسب و اطمینان پیدا کردند آن رابطه کاملا تمام شده است و دیگر احساسی بین طرفین نیست می توانند انتخاب کنند که با ایشان از دواج کنند. اگر آن خانم احساس و دل بستگی نسبت به این آقا داشته باشد امکان دارد حتی بعد از از دواج خواهرتان همچنان به دنبال برقراری مجدد رابطه باشند. حتی دل بستگی این آقا به فرزندشان نیز می تواند سبب برقراری ارتباط باشد. خواهرتان می تواند بعد از کسب اطلاع از تمامی جوانب آن رابطه با ایشان از دواج کند.

مدیریتی که خواستگار باید یاد داشته باشد

با این حال در این از دواج احتمالا رنج هایی خواهند داشت که دلیل آن، ارتباط دوباره ای است که ایشان به واسطه فرزندشان با آن خانم دارند. این سبب نگرانی هایی خواهد شد که برای محدود کردن این رنج و نگرانی ها بهتر است که خواستگار از ابتدا به خوبی این موقعیت را مدیریت کند و اگر توانایی مدیریتی آن را ندارد بهتر است برای کسب مهارت به یک روانشناس مراجعه کنند.



بچه دار شدن ایشان را بپرسند. معمولاً افرادی که از نظر مالی و فرهنگی وضعیت مناسبی دارند از دواج دائم را در اولویت قرار می دهند و افرادی که اوضاع اقتصادی مناسبی برای تشکیل زندگی ندارند، از دواج موقت را انتخاب می کنند. بعد از این که خواهرتان از وضعیت



رها زبایی
روانشناس بالینی

و طبیعی. همه ما آدم ها خشم را تجربه می کنیم در دست مثل شما. ولی شیوه ابراز خشم شما مشکل ایجاد می کند؛ به ویژه در روابطتان با دیگران. این که می گوئید چیزی تودلم نیست؛ اتفاقا باید بدانید که چیزی هست و شما در ابراز همان چیزها مناسب عمل نمی کنید؛ البته به شما حق می دهم چون شناخت آن و اصولا شناخت خشم به درک عمیقی احتیاج دارد. در کنار مشاوره، مراجعه به یک روانپزشک برای تجویز دارو می تواند گزینه معقولی باشد زیرا ممکن است مشکلی در فیزیولوژی بدن، تعادل هورمون ها یا مغز شما اتفاق افتاده باشد که به بررسی جسمی و آزمایش نیاز داشته باشد. علاوه بر این ها بعضی مشکلات روان پزشکی به ویژه مشکلات خلقی مثل افسردگی خود را به شکل خشم و پر خاشگری نشان می دهد. مصرف دارو در کنار روان درمانی تحت نظر یک روان شناس یا مشاور مجرب به شما کمک خواهد کرد.

خواستگار خواهرم تجربه از دواج موقت داشته است

خواهری دارم ۲۳ساله که مدرکش کارشناسی است. سطح اقتصادی و فرهنگی مان خوب است. خواستگاری دارد ۲۷ساله که از از دواج موقتش یک بچه هم دارد اما یک سال است که جدا شده اند و بچه را داده به خانم. حال به خواستگارم خواهرم آمده اند. از نظر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی وضع مناسبی دارند البته از کرده خود پشیمان است و همه هم قبولش دارند. به نظر شما چه کار کنیم؟

این سوال ها را از خواستگار بپرسید

در پیامک تان ذکر کرده اید که ایشان از نظر مالی، فرهنگی و اجتماعی موقعیت مناسبی دارند. دلیل این را که ایشان به جای از دواج دائم به از دواج موقت روی آورده اند، جویا شوید و این که در آن از دواج حتی صاحب فرزند می شده اند. آیا در آن از دواج موقت قصد و نیت دائمی شدن از دواج بوده است؟ به خواهرتان بگویید که با همسر سابق خواستگارش صحبت کند و درباره دلایل شروع رابطه و از دواج موقت سوال کنند و چرایی

خواهر شما خواستگاری دارد که سابقه از دواج قبلی (صیغه) داشته است و فرزند ی را هم که ثمره آن از دواج است، دارند. مرد هستند که آیا با ایشان از دواج کند یا نه؟ آیا این آقا(خواستگار) صرفا با خانمی بوده اند که صیغه ایشان بوده اند یا افراد دیگری هم زمان در زندگی ایشان بوده اند؟ ایشان فرزند ی دارند که به احتمال زیاد احساس زیادی به آن فرزند دارند و احتمالا به واسطه فرزند با همسر قبلی شان در ارتباط خواهند بود، آیا خواهرتان با این موضوع مشکلی ندارد؟



خود پشیمان است و همه هم قبولش دارند.



زهرا وفايي جهان
روانشناس عمومی