

از امروز تصمیم بگیریم روزی حداقل چند دقیقه را به سکوت و تفکر بگذرانیم.

پیشنهاد
امروز

کودک و اندیشه



تمرین نگرش و تفکر برای کودکان

سید مجتبی‌آل علی؛ دانش‌آموخته فلسفه آموزش و پرورش

ناخدايي را در نظر بگيريد که مي‌خواهد کشتي خود را به مقصد برساند. اين کشتي زماني که مسير و جهت درست را بشناسد و سوخت کافي براي حرکت داشته باشد به مقصد مي‌رسد. اگر جهت قطب نما نباشد به جاي سيدن به شرق به غرب مي‌رود و اگر سوخت نداشته باشد در جابدون حرکت مي‌ايستد. نگرش فرزندان ما در حکم قطب نماي حرکت شان و انگيزه همان مواد حرکت دهنده آنان است. بال هاي انگيزه و نگرش، زندگي فرزندان ما را متحول مي‌کند. کودکان و نوجوانان از ابتدا با باري هايي همچون درد و پليس و دکترو ... انگيزه شان را براي اينده شغلي خود تمرين مي‌کنند ولي چون فرصتي براي تمرين نگرش و تفکر به عنوان مسير سيدن به نگرش ندار در جا حرکت مي‌کنند و پيش رفتي نخواهند داشت.

عاقبت نگرى: به فرزندان ما ياد دهيم پايان يک مسئله را بر رسي کنند، با پرسيدن اين سوال که آخر و عاقبت اين کار چه مي‌شود؟ اين سوال ذهن کودکان و نوجوانان را با دنياي بزرگ تری آشنا مي‌کند. براي اين کار مي‌توانند از حوادث و اتفاق هاي موجود زندگي که بر اساس عاقبت انديشي بوده يا نبوده الگو و عبرت بگيرند.

بازي يا داشته ها: اين بازي براي تقويت بزرگ انديشي کودکان و نوجوانان مي‌باشد و شما با طرح پرسش هاي ساده ويژه سن فرزندان مي‌توانيد قدرت تفکر و اينده انديشي آن ها را بالا ببريد؛ براي مثال اين پرسش را مطرح کنيد: «اگر يک کيك داشته باشي چه مي‌کني؟» و مدام تعداد کيك را بالا ببريد. براي اين نوجوانان بول توچوبي شان را مثال بنزيد. بايد چيزي را مثال بنزيد که فرزندان تان بتوانند در ک درستي از نوع و تعداد آن داشته باشند.

موقعيت شناسي و مسير يابي: اين بازي به «آدرس بازي» معروف است و شما بايد مسير هايي را که به مقصد مي‌رسد از فرزندان تان پيرسيد تا آن ها با پاسخ هاي متعدد بهترين مسير را پيش روي شما بگذارند. شما نيز مدام به فرزندان تان با پاسخ هاي چالشي جواب دهيد تا آن ها براي حل مسائل فکري بکند؛ مثلاً مقصدی را مشخص کنيد و از فرزندان تان مسير را پيرسيد و آن ها وقتي جواب دادند شما در پاسخ بگويد فلان مسير تر افکيک است و اين گونه ذهن فرزندان را مهياي پاسخ هاي بيشتري کنيد.

توجه داشته باشيد آن چه باعث ايجاد انگيزه مي‌شود مجموعه الگوها، عبرت ها و به عبارت کلي تر، مجموعه تجربه ورزي هاست. کودکان و نوجوانان ما بايد اتفاقات پيرامون شان را تجربه کنند.

بعد از طلاق از ازدواج می ترسم



است قبل از هر گونه اقدامی به رفتار های خود و همسر تان در زندگی مشترک تان ببینید و با قاضی کردن کلاه تان به مسائل نگاه آن ها را تحلیل کنید. بعد از نتیجه گیری منطقی و راهی ذهن را اینکه چرا اخیات اتفاق افتاد یا ذهنی باز تر می توانید به دنیا و آینده خود نگاهی بیندازید و از ازدواج مجدد نهراسید چرا که با دید باز تر و تجربه بیشتر به استقبال زندگی جدید می رویید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

موضوع بعدی آن است که قرار نیست با طلاق گرفتن، اطرافیان دست از ارتباط با انسان کشیده و وی را تنها بگذارند مگر اینکه بعد از طلاق، خود انسان تصمیم بگیرد به دلایلی خاص از جمله پیشگیری از آبروریزی، ترس از سرکوب شدن در جمع و ... دست از ارتباط بکشد ولی پیشنهاد ما این است که در چنین موقعیت هایی بهتر است با افرادی که دیدگاه های مثبت تر و نگاه منطقی تری دارند و می توانید به آن ها اعتماد کنید ارتباط برقرار کنید و یا آن ها به گفت و گو بهتر دازید تا علاوه بر راهنمایی شما در مسیر زندگی تان در بالا بردن روحیه شما هم اثر گذار باشند.

بدترین راه را انتخاب نکنید

در آخر کلام لازم می دانم تاکید کنم بعضی از ما انسان ها در شرایط خلأ عاطفی، بحران هایی را تجربه می کنیم بهترین و آخرین راه را خود کشی می دانیم که متأسفانه دست بر روی بدترین راه می گذاریم ولی با کمی تأمل و تغییر در اندیشه و رفتار خود با توجه به راه های گفته شده به بالا می توان راه های بهتری را برای زندگی کردن و گذر ایام به بهترین نحو ممکن انتخاب کرد تا علاوه بر ایجاد زندگی شاد برای خود، برای دیگران از جمله فرزندانمان نیز الگوی مناسب و اثر گذاری باشیم.

والدینم به شدت با شبکه های مجازی مخالفند

نگرانی را به صفر برسانید؛ بنابراین اصل، بهترین و منطقی ترین راهکار این است که ضمن احترام به این نگرانی، تلاش کنید با رفتار های درست آن ها را نسبت به خود مطمئن ساخته و اعتماد شان را به دست آورید؛ در کوتاه مدت کار راحتی نیست اما شدنی است. در ادامه راهکار های مختصری را برای شروع پیشنهاد می کنم.

۱- **اعتماد سازی نسبت به خودتان:** احتمالاً والدینتان، در زمینه های مختلف تحصیلی، اجتماعی، دینی و ... از شما انتظاراتی دارند که به هر دلیل در برآورده کردن این انتظارات موفق نبوده اید. والدین همیشه دوست دارند فرزندان تصویری از خودش ایجاد کند که به آن افتخار کنند و مایه مباهات آن ها باشد و در این راه هر گونه اقدامی از سوی فرزندان که این نگرش آن ها را به خطر بیندازد، با مقاومت و مخالفت از سوی والدین همراه خواهد شد. اگر بتوانید به آن ها نشان دهید که خواسته هایشان را می فهمید و متوجه شده اید و دوستان تان را در همین راستا انتخاب کرده اید، احتمالاً آن ها نسبت به انتخاب های شما اطمینان خاطر بیشتری خواهند داشت.

۲- **اعتماد سازی نسبت به دوستان:** اینکه والدین تان با بیرون رفتن شما یا رفتن به دور همی که با دوستانتان دارید، مخالف هستند می تواند یک دلیل عمده داشته باشد: آن ها نسبت به دوستان شما هیچ اطمینانی ندارند. به عبارت دیگر شما نتوانسته اید آن ها را نسبت به دوستانتان مطمئن کنید. تنها زمانی که نسبت به دوستانتان شناخت کافی داشته باشید، بودن شما در کنار آن ها احساس آسودگی خاطر برایشان ایجاد می کند. این شناخت کافی به این معناست که دوستانتان را حداقل یک بار از نزدیک دیده باشند و با خانواده آن ها آشنا شده و حتی مرادوه حضوری یا غیر حضوری هم با خانواده دوستانتان داشته باشند. در این باره، اگر والدین تان به طور کلی با این مسئله که شما دوستی داشته باشید مشکل داشته باشند، باید با کمک گرفتن از یک مشاور خبره، به آن ها در تغییر باور های اشتباهی که در باره دوستی های فرزندان شان دارند، کمک کنید.

۳- **شنیدن دلایل نگرانی والدین از شبکه های اجتماعی:** شبکه های مجازی هم سودمند هستند و هم می توانند آغازی برای سقوط باشند. این یک مسئله کلیشه ای است و در اینجا مجال پرداختن به آن نیست؛ اما باید بدانیم که نگرانی های اطرافیان ما، به خصوص والدین در باره این امکانات چیست یعنی چه ویژگی هایی در این امکانات وجود دارد که باعث بدبینی و نگرانی در والدین می شود. در این باره بهترین راهکار این است که نگرانی های آن ها را بشنوید و ضمن دادن اطمینان های لازم، در عمل هم به آن ها نشان دهید که نگرانی هایشان را درک کرده اید و هدف خودتان هم رعایت خط قرمزهای آن ها و خودتان در استفاده از این امکانات است.

دختری هستم ۱۴ ساله. دوست دارم مانند بقیه دوستانم آزاد باشم یعنی با آن ها به جشن تولد یا بیرون بروم اما پدر و مادرم اجازه نمی دهند. در ضمن به شدت با فعالیت در شبکه های مجازی مخالف هستند. لطفا راهنمایی ام کنید.



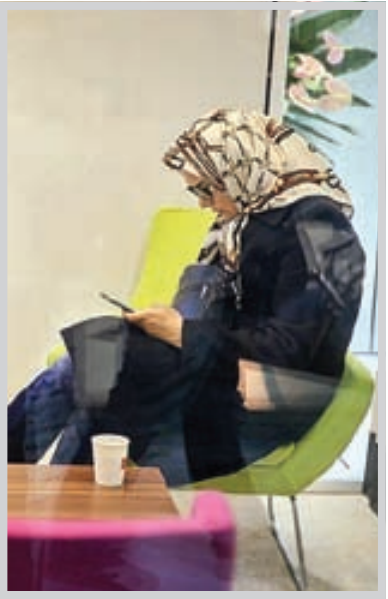
به طور کلی هر انسانی تمایل دارد برای رسیدن به خواسته هایش به خصوص خواسته هایی که برایش لذت بخش هستند، آزادی و اختیار عمل داشته باشد اما گاهی موانعی به وجود می آید. شما هم تقریباً دچار چنین حالتی شده اید، به طور معمول در این مواقع والدین به دلیل قدرت ذاتی که در خانواده دارند در به کرسی نشاندن حرف خود موفق تر عمل می کنند.

نگرانی والدین تان به صفر نمی رسد اما ...

دو مسئله اصلی را در پرسش خود مطرح کرده اید. اول این که با بیرون رفتن و دور همی های دوستانه شما مخالفت می شود و دوم این که با استفاده شما از شبکه های مجازی مخالف هستند. قبل از هر چیزی باید متذکر شوم که بافت فرهنگی و اجتماعی در این باره بسیار تأثیر گذار است. به عبارت دیگر شما باید در تصمیم گیری های تان به بافت دینی و فرهنگی خانواده خود توجه ویژه ای داشته باشید. یک اصل غیر قابل تغییر در باره تمام والدینی که دلسوز فرزندان شان هستند وجود دارد، این که آن ها در تمام شرایط نگران فرزندان هستند و شما به هیچ عنوان نمی توانید این



جواد غفوری نسب
روانشناس



پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روانشناسان 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 در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

zendegisalam@ ۲۰۰۹۹۹

* خانمی ۲۵ ساله هستم. ۵ سال است از دواج کرده ام، همسرم خیلی دهن بین است و هر چه خانواده اش بگویند به حرف آن ها گوش می دهد؛ تا حدی که برای کوچک ترین مسائل زندگی ما اظهار نظر می کنند و او حتی اجازه مخالفت هم ندارد؛ مثلاً وقتی به خانه آن ها می رویم باید چند روزی آنجا بمانیم چون اونمی تواند به آن ها نه بگوید و به خانه خودش بر گردد. مشکل اینجاست که پدر همسرم فوت شده و مردی در آن خانه نیست که برایش الگو شود و او از مادر و خواهرانش تبعیت می کند و اخلاق زاناه دارد. این موضوع خیلی مرا اذیت می کند. دیگر تحمل چنین شرایطی را ندارم.

* من زنی ۳۴ ساله هستم، خیلی زود عصبانی می شوم، شوهر می گوید تو بداخلاقی البته در زندگی ام مشکلاتی داشتم که رفع شد؛ مثلاً اعتیاد همسرم که خیلی عذاب آور بود. دو تا بچه دارم، پسر ۵ ساله و خیلی پرسر و صدا است و جیغ می زند که عصبی ام می کند؛ ولی دخترم آرام است. شوهرم بیکار است و همیشه می گوید در ست می شود، کار هم پیدا می شود، چون خونسرد است من حرص می خورم. چه کار کنم آرامش داشته باشم؟

* لطفاً بفرمایید برای شرکت در جلسات زوج درمانی به کجا مراجعه کنم؟

دوست عزیز! مشاوران و روان شناسان مختلف در مراکز مشاوره متعددی ممکن است گروه های زوج درمانی تخصصی برگزار کنند. بهترین است ابتدا به مشاورای کارآمد در زمینه زوج درمانی مراجعه و با راهنمایی وی در این گونه جلسات شرکت کنید.

* جوانی هستم ۲۸ ساله. بعد از مدت ها که اصلاً در فکر ازدواج نبودم بالاخره با دختری ۱۷ ساله از دواج کردم. به دلیل اخلاق گاهی دچار تردید می شوم. خیلی بهانه گیر است. وقتی می گویم برویم جایی به بهانه های مختلف طفره می رود و نمی آید. اگر بیايد خیلی خوشرو نیست. گاهی فکر می کنم از من فرار می کند فقط به این دلیل که دفعه اول ماشینم خراب شد و نتوانستم برویم جایی که او می خواست. لطفاً راهنمایی ام کنید.