

امروز در حد امکان یکی از خواسته های (هر چند کوچک و ساده) اطرافیانمان را برآورده کنیم.

پیشنهاد
امروز

فرزندپروری

راهکارهای آموزش خودکنترلی به کودک!

سید مجتبی آل علی؛ دانش آموخته فلسفه آموزش و پرورش

هر انسانی در زندگی به دنبال رسیدن به بهترین هدف است. خودکنترلی و مواظبت از مزه رسیدن به نقطه مطلوب و ایده آل است؛ برای مثال کودک کو نوجوان ما برای موفقیت در یک رشته تحصیلی و قبول مسئولیتی اجتماعی (پزشک) نیاز به کنترل داشته هایش دارد. مسلمان این کنترل ابتدا بیرونی و در نهایت درونی است. خودکنترلی یعنی فرد با آگاهی کامل نیاز هایش را کنترل کند که دست یابی به این مهم، امر احلی دارد.

بروز و ظهور : در ابتدا اجازه بدهید کودک و نوجوانتان در باره رفتاری که قصد انجاش را دارد صحبت کند و تصمیمش برای زندگی کردن و درس خواندن را به زبان بیاورد. به زبان آوردن خواسته ها، گام اول شروع و حرکت به سمت هدف می باشد.

نوشتن اهداف و نیاز ها: اهداف یعنی انتظاری که کودک کان و نوجوانان از آینده زندگی و کارشان دارند. این انتظار می بایست متناسب با نیاز جامعه اطرافشان باشد و همچنین در این موضوع توانمندی لازم را داشته باشند و از چستی هدفی از شمننداست که از جنبه اقتصادی بتواند نیاز آینده کودک کان و نوجوانان را پوشش دهد.

سازماندهی نیاز ها: از کودک کو نوجوان تان بخواهید آنچه را به زبان آورده است، بنویسد و با کمک والدین خود نوشته ها را دسته بندی و اولویت بندی کند. اولویت بندی یعنی بگوید تا کلاس چندم به کدام هدف باید برسد. به طور مثال انتظار من این است که در فارسی مقطع هفتم، مفاهیم را متوجه بشوم و نمره ام فلان بشود.

برنامه ریزی نیاز ها: هر هدفی برای محقق شدن به برنامه ریزی نیاز دارد. به طور مثال اگر فرزندان ما بخواهند نمره درس خود را به ۱۸ برسانند باید روزانه یک ساعت درس بخواند. این برنامه ریزی را باعث می شود قدرت مدیریت فردی بالا برود. این فرایند را کنترل ابتدایی می گوئیم.

کنترل نیاز ها: مسلمان کودک کان ما هم زمان نمی توانند به تمام نیاز های شان رسیدگی کنند. به همین دلیل در داخل نیاز ها نیاز یی مهم تر است که به هدف و برنامه نزدیک تر باشد. به طور مثال برای موفقیت تحصیلی در یک زمان تفریح اولویت دارد و در زمان دیگر مطالعه. این فرایند را کنترل میانی می نامیم. **کنترل فکر خود**: به مرور زمان سختی فعالیت های روزانه باعث می شود که کودک کان و فرزند زان ما کسل و خسته شوند. در این زمان با ایجاد انگیزه و دادن وعده های کوچک می توانیم به آنها کمک کنیم تا با فکر خودشان بر سختی ها غلبه کنند. خندیدن، طنز، شادی و هیجان عواملی است که می تواند به آزادی ذهن و کنترل فکر کمک کند.

بهره وری: موفقیت های کوچک و گام به گام باعث بروز بهره وری می شود. و بر نامه نزدیک تر باشد. به همین دلیل برای موفقیت تحصیلی در یک زمان تفریح اولویت دارد و در زمان دیگر مطالعه. این فرایند را کنترل میانی می نامیم. **کنترل فکر خود**: به مرور زمان سختی فعالیت های روزانه باعث می شود که کودک کان و فرزند زان ما کسل و خسته شوند. در این زمان با ایجاد انگیزه و دادن وعده های کوچک می توانیم به آنها کمک کنیم تا با فکر خودشان بر سختی ها غلبه کنند. خندیدن، طنز، شادی و هیجان عواملی است که می تواند به آزادی ذهن و کنترل فکر کمک کند.

بهره وری: موفقیت های کوچک و گام به گام باعث بروز بهره وری می شود. و بر نامه نزدیک تر باشد. به همین دلیل برای موفقیت تحصیلی در یک زمان تفریح اولویت دارد و در زمان دیگر مطالعه. این فرایند را کنترل میانی می نامیم. **کنترل فکر خود**: به مرور زمان سختی فعالیت های روزانه باعث می شود که کودک کان و فرزند زان ما کسل و خسته شوند. در این زمان با ایجاد انگیزه و دادن وعده های کوچک می توانیم به آنها کمک کنیم تا با فکر خودشان بر سختی ها غلبه کنند. خندیدن، طنز، شادی و هیجان عواملی است که می تواند به آزادی ذهن و کنترل فکر کمک کند.

خواهر و برادرانم خیلی دلم را می شکنند

مطالعات نشان داده است که دوقلوهای همسان هم اینگونه نیستند؛ بنابراین نباید انتظار داشته باشید که پدر و خواهر و برادر شما هم مانند شما یا مادر تان به این مسئله نگاه کنند.

سطح انتظارات خود را تعدیل کنید

گاهی ممکن است ششرابط و موقعیت افرادی که در اطرافتان هستند آن طور که شما تصور می کنید، نباشد و به همین دلیل شاید قادر نباشند که مطابق میل و خواسته شما رفتار کنند. در این شرایط احتمال این که دلخوری به وجود بیاید زیاد است و برای اینکه از این ناراحتی جلوگیری کنید بهتر است قبل از هر چیز نسبت به شرایط و توانمندی های دیگران شناخت کافی پیدا کنید تا بتوانید سطح انتظارات خود را بر مبنای آن تنظیم کنید. این مورد حتی درباره خودتان هم صدق می کند و شما باید سطح انتظاراتی که از خودتان و دیگران دارید بر مبنای واقعیت ها و توانمندی های موجود باشد. به هر حال ممکن است خواهر و برادر شما به دلیل درگیری ها و مشغله های زندگی، کمی از شما فاصله گرفته یا به اندازه شما حساس و شکننده نباشند ولی این امر دلیل بر بی احساس بودن و پر خاشگری آن هان نیست.

حساسیت خود را کاهش دهید

باتوجه به روحیه حساسی که دارید، احتمال اینکه حساسیت بیشتری نسبت به رفتار های پدر، خواهر و برادر تان پیدا کرده اید وجود دارد؛ بنابراین لازم است برای اینکه بتوانید نسبت به آن هادید گاه مثبتی پیدا کنید، به تدریج حساسیت خود را نسبت به رفتار آن ها کم کنید و به نوعی بی تفاوت تر نسبت به گذشته باشید. شاید در این فرایند متوجه شدید که آن واقعا خسیس و پر خاشگر نیستند. این که با همسر، فرزندان و مادر تان رابطه نزدیکی دارید یک امتیاز مثبت تلقی می شود یا بزر گنمایی موفقیت های خود و همچنین لذت بردن از بودن در کنار آن هامی توانید روحیه خود را تقویت کنید.



پدرم خسیس است و اهل رفت و آمد نیست. خواهر و برادرم که متاهلند هم بی احساس و پر خاشگرند و خیلی دلم را می شکنند. خیلی عاطفی هستم و با همسر، مادر و فرزندانم رابطه خوبی دارم ولی احساس تنهایی می کنم.

با این که اطلاعات زیادی ارائه نکرده اید ولی به نظر می رسد که احساس خوبی ندارید و این موضوع برای هیچ فردی خوشایند نیست. به همین دلیل هم ضمن این که شرایط شمار در کمی کم، قصد دارم با کمک شما تا حدودی از شدت این احساس منفی بکاهم و برای این کار چند نکته را برای اطلاع و به کار گیری، خدمت شما عرض می کنم.

واقعیت ها را بپذیرد

همه چیز در زندگی آن طور که توقع داریم اتفاق نمی افتد و بخشی از این فرایند ممکن است موافق اراده ما و بخشی بر خلاف خواسته ما رخ بدهد؛ بنابراین اگر بخواهید کمتر دچار ناراحتی و اضطراب شوید باید به دنبال پذیرش آن بخش از حقایق زندگی باشید که قابل تغییر نیستند و در عین حال همواره بر ای تغییر آنچه که ممکن است، تلاش کنید. بر فرض که خصوصیات فوق در بار پدر، خواهر و برادر شما درست باشد، یکی از مواردی که امکان تغییر دادن آن کم است و یا به نوعی وجود ندارد همین عادت های آن هاست؛ بنابراین بهتر است که آن ها را همان طور که هستند بپذیرد و دوست داشته باشید.

به تفاوت های فردی توجه کنید

هر فردی دارای دیدگاه و شخصیت مخصوص به خودش است و به طور معمول هیچ دو نفری نیستند که دقیقاً مثل هم فکر و رفتار کنند به گونه ای که حتی

۶) استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی

حتماً شما هم می دانید که شبکه های اجتماعی یکی از عوامل همیشگی دعوای زوجین است. اگر می خواهید فعالیتی در این شبکه ها داشته باشید، بهتر است که از قبل با شریک زندگی تان صحبت کرده و محدودیت ها را ابشناسید. این کار نه تنها احترام شما را به نظرات اونشان می دهد بلکه از درگیری های بیش رو هم جلوگیری می کند.

۷) غیبت داشتن در زمان حضور کنار همسر

تماشای تلویزیون، مشغول بودن باتلفن همراه، انجام بازی های کامپیوتری و... از فعالیت هایی است که اگر به آن وابسته شوید، به رابطه عاطفی تان آسیب خواهد زد. در یک رابطه عاطفی حضور فیزیکی کافی نیست، بلکه شریک زندگی ما احتیاج به صحبت، در ددل یا نصیحت و مشورت دارد؛ بنابراین اگر ساعت های زیادی را صرف فعالیت هایی می کنید که مانع از گفت و گوی شما با عشق زندگی تان می شود، بهتر است از همین حالا در آن ها را خط بکشید. در غیر این صورت پس از مدتی شریک زندگی تان هم شمارا نادیده خواهد گرفت.

۸) سرکوفت زدن

همه ما گاهی عصبانی شده و کنترل خود را از دست می دهیم اما این دلیل خوبی برای بی احترامی و سرکوفت زدن به شریک زندگی ما نیست. اگر طرف مقابل تان خطایی را مرتکب شد، وظیفه شماست که او را ببخشید و به دنبال راهی برای جبرانش باشید. اگر شما هم بخواهید همان کار را تکرار کنید و مدام به او سرکوفت بزنید، چه فرقی با او خواهید داشت؟

۹) انتقاد منفی کردن

هیچ فردی کامل نیست پس اگر می بینید که شریک زندگی تان کمبودی در زندگی اش دارد، دست از انتقاد منفی او بردارید. اگر چیزی است که شما را از می دهد، با گفت و گو و پیدا کردن راه حلی می توانید به آن خاتمه دهید اما نقد منفی طرف مقابل تان تنها اعتماد به نفس را از او می گیرد و شرایط را بدتر از آنچه هست، می کند.

۱۰) اهمیت ندادن به سلامتی خود

سلامت فیزیکی هدیه ای از جانب خدا به شماست، اگر شما برای آن اهمیتی قائل نشوید، چطور ممکن است بتوانید برای دیگران ارزش قائل باشید؟ شما با داشتن سلامت روحی و فیزیکی در واقع بهترین حالت خود را می توانید به شریک زندگی تان ارائه دهید؛ پس تاجایی که می توانید سلامتی خود را در اولویت کار هایتان قرار دهید.

۱۱) فضا ندادن برای تنها بودن همسر

هر فردی به تنهایی احتیاج دارد. در واقع شما باید این فرصت را به شریک زندگی تان بدهید تا زمان هایی را تنها باشد و در تنهایی تجربه های جدیدی را به دست آورد. اگر بخواهید که تمام دقایق خود را با عشق زندگی تان بگذرانید و از او هم چنین انتظاری داشته باشید، در واقع فضا را برای او تنگ کرده اید. در این شرایط او پس از مدتی از شما دزد خواهد شد و مدام به دنبال راهی برای تنهاتر شدن خواهد بود.

فقط خیانت و دروغ ماند گاری زندگی مشترک تان را تهدید نمی کند

۱۱ عادت مخرب زوجین

جداً از رفتارهایی چون خیانت یا دروغ که موجب نابودی رابطه عاطفی می شود، عادات دیگری هم هستند که می توانند بر آن تاثیر منفی بگذارند ولی کمتر جدی گرفته می شوند. به گزارش سایت «برترین ها»، شاید از نظر شما برخی کارها، جزئی و بی ارزش به نظر برسند؛ اما نشان دهنده احترام نگذاشتن به طرف مقابل تان است و در دراز مدت ممکن است به جدایی شما از شریک زندگی تان منجر شود که در ادامه به برخی از آن ها اشاره کرده ایم.

۱) احترام نگذاشتن به دوستان و خانواده همسر

فرقی نمی کند که مخاطب شما پدر، مادر، خواهر، برادر یا حتی دوست صمیمی شریک زندگی تان باشد، در هر شرایطی بد صحبت کردن درباره این اشخاص و بی احترامی به آن ها تاثیر منفی بر طرف مقابل تان خواهد گذاشت. هر چه باشد او عمری با آن ها زندگی کرده است؛ بنابراین در صورت بی احترامی به این افراد، تنها شخصی که آسیب می بیند، شریک زندگی تان است.

۲) رعایت نکردن بهداشت شخصی

یکی از مواردی که رعایت آن در زندگی مشترک واجب است؛ بهداشت شخصی است. وقتی شما زمانی از روز را با خانم تان قسمت می کنید، باید به خاطر او هم که شده به تمیزی و زیبایی خود اهمیت دهید؛ برای مثال به طور مداوم به حمام بروید، موهایتان را شانه کنید، عطر بزنید و... تا شریک زندگی تان هم از بودن در کنار شما لذت ببرد.

۳) تکرار گذشته ها

تجربه های جدید همیشه هیجان انگیز است. تا به حال برایتان پیش آمده که به همراه شریک زندگی تان چیزهای مکان های جدید را تجربه کنید و تا مدت ها تکرار آن خاطرات خنده را بر لبان تان بنشانند؟ اگر چه خاطرات گذشته ارزش خود را دارد اما تجربه های جدید اگر به خوبی پیش رود، می تواند حتی خاطرات بد گذشته را محو کند. پس اگر به دنبال تغییری مثبت در زندگی تان هستید، بی کارهایی باشید که تا به حال انجام نداده اید.

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 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.

@zendegisalam ۲۰۰۹۹۹

❖ دختری ۱۲ ساله ام؛ برادری دارم که موسیقی، فیلم و عکس های مبتدل نگاه می کند. لطفاً راهنمایی ام کنید که چطور با او رفتار کنم که آسیب نبیند و به بر ایه کشیده نشود.

❖ ۲۳ ساله هستم و شاغل ـ طرف مقابلم، پسری ۳۱ ساله و شاغل است. مدت زیادی است که با هم ارتباط داریم. باتوجه به جدایی پدر و مادرش، او خرج برادر و گاهی مادرش را تامین می کند. طی این مدت طولانی ارتباطمان، رفتارهای افرایشی او را در خرج کردن برای برادرش دیده ام. من برای زندگی به پشتیبان نیاز دارم. او برای مهریه من ۱۴ سکه پیشنهاد کرده است. چه کنم؟

❖ جوانی هستم ـ ۳۰ ساله ـ تا کلاس ششم درس خوانده ام. روابط عمومی ضعیفی دارم و نمی توانم حق خودم را از دیگران بگیرم و در مقابل مشاخره ها هم نمی توانم حرفم را بیان کنم. هر چیزی را که باید بگویم از ذهنم می رود و احساس می کنم فراموشی هم دارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

❖ دختری ۱۰ ساله هستم. احساس تنهایی می کنم. رفتار برادر ام اذیتم می کند. او همه کارهایش را روی دوش من می اندازد. وقتی از من کاری می خواهد باید بدون چون و چرا انجام دهم اما وقتی از او چیزی می خواهم فریاد می زند و می گوید برو. هیچ جانی آید و وقتی در خانه است مدام با تپلن کار می کند، مادرم هم از او طرفداری می کند. پدرم به من می گوید قدم کوتاه است و فریاد می زند چیزی بخور! خسته شدم کمکم کنید.

❖ بعد از اینکه دختر ۳ ساله ام را در ۱/۵ سالگی از شیر گرفته ام، عادت کرده شب تا صبح دستم را بغل کند و بخوابم. خواب مختل شده است. هر عادت بدش با یک عادت بدتر جایگزین می شود. چه کار کنم؟ یک پسر ۵ ساله هم دارم.

❖ خانمی ۲۸ ساله هستم و کم کاری تیروئید دارم تحت درمان هستم. این مسئله باعث شده به شدت برای زایمان استرس و اضطراب داشته باشم، مدام دلشوره دارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.



فکر می کنم خیلی تنها هستم

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

تنهایی بیش از آن که یک تجربه فیزیکی باشد یک تجربه ذهنی است. ما ممکن است در یک جمع هزار نفر هم احساس تنهایی کنیم اما به جای آنکه احساس تنهایی را نقص یا ویژگی شخصیتی غیر قابل تغییر بدانیم، باید بدانیم که احساس تنهایی تجربه ای همگانی و البته قابل تغییر است. احساس تنهایی در شما به عنوان یک نوجوان ممکن است ناشی از علت های مختلفی مثل نداشتن مهارت اجتماعی باشد یا احساس خطا کاری، اشتباهی بی ارزشی در خود که در این صورت آموزش مهارت ارتباطی می تواند به شما کمک کند تا در جمع پذیرفته شوید و خود را ابراز کنید. چند راه حل بر ای راهایی از تنهایی :

۱- تنهایی ات را بشناس:

برای متوقف کردن احساس تنهایی، اول باید بپذیریم که احساس تنهایی می کنیم یا اینکه گاهی اوقات پذیرفتن آن خیلی مشکل است. سپس باید احساس تنهایی را به شیوه ای ابراز کنیم. یادداشت در دفتر روزانه، نوشتن یک نامه به یک دوست، کشیدن نقاشی و ترسیم طرح های خیالی یا هر کار دیگری که بتواند ما را به فعالیتی وادارد، موجب بیرون آمدن ما از این احساس می شود. بیان احساسات با یک دوست، یکی از والدین یا مشاور مدرسه نیز موجب ایجاد ارتباط با دیگران شده و همین موضوع می تواند ما را از احساس تنها بودن دور کند.



شیوا زارغ زاده خبیری
دانشجوی دکتری
روانشناسی دانشگاه
فردوسی