پیشنهاد امروز

امروز یک سری به آلبوم‌های قدیمی بزنیم و خاطراتمان با یک دوست یا همکلاسی قدیمی را مرور کنیم.

راهکارهایی برای نوجوانان در راستای پاسخ به این نیاز که دوست دارند دیده شوند!

۶ راهکار رضایت از خود

تو نوجوان هستی و همه باید بدانند که تو آن کودک دیروز نیستی و درست مثل بقیه می توانی تحلیل و انتخاب کنی؛ اما گاهی جامعه آن طور که باید نوجوان ها را نمی بیند و این دیده نشدن می تواند بحران های عمیقی در زندگی ایجاد کند. بحرانی که می تواند در تلاش برای گرفتن عکس یادگاری با ساختمان سوزان پلاسکو بروز کند یا در ازدحام بی مورد برای حضور در جایی که همه توجه ها به آن است فقط برای قرار گرفتن در کانون توجه! به گزارش «همشهری آنلاین» همه ما از دیدن این عکس های یادگاری و این ازدحام بی دلیل ناراحت می شویم. اما چه می شود کرد که بعضی دچار بحران دیده نشدن می شوند و حتی در بزرگسالی برای دیده شدن دست به هر کاری می زنند. از روی آوردن به مواد مخدر و اعتیاد گرفته تا ورزش ها و ماجراجویی های خطرناکی که هیچ آینده ای ندارند. برای نوجوان ها اما هنوز راهکاری هست. اگر به هر دلیلی اطرافیان، شما را جدی نمی گیرند و آن‌چه را که هستید به درستی نمی بینند، این چند راهکار ساده را به خاطر بسپارید و هر لحظه نیاز به دیده شدن پیدا کردید این ها را به خاطر بیاورید.

خودت را قبول کن

دوست داشتن خود با قبول داشتن خود آغاز می شود. اگر تو خودت را قبول نداشته باشی چطور می توانی از دیگران چنین انتظاری داشته باشی؟ لحظه‌هایی را به‌یاد بیاور که دائم در حال سرزنش خودت هستی، وقتی به این لحظه‌ها رسیدی فقط این جمله را به خودت بگو و سرزنش کردن را متوقف کن: من همین هستم و همین را دوست دارم!

مقایسه و قضاوت ممنوع!

مقایسه کردن کار هر روز ماست. اما یادت باشد، درست از لحظه‌ای که شروع کردی خودت را با دیگران مقایسه کنی، داری به ناخودآگاهت می گویی که من کافی نیستم. حقیقت این است که هر کدام از ما توانایی های زیادی داریم که فقط و فقط در وجود خود ما نهفته است و شبیه به توانایی های هیچ کس دیگری نیست. قضاوت هم شبیه مقایسه است. با قضاوت درباره دیگران خواه‌ناخواه خودت را با دیگران مقایسه می کنیم. درست وقتی که داری درباره کسی قضاوت می کنی، این کار را با ارائه راه حل متوقف کن. مطمئن باش راه حل نشان دادن در بحران ها، بسیار سخت‌تر و خاص‌تر از یک قضاوت ساده است.

از خودت تشکر کن

در پایان روز، وقتی مدرسه را ترک می کنی، از معلم، مدیر و بابای مدرسه تشکر می کنی. وقتی خرید می کنی از فروشنده و وقتی یک درخواست تلفنی داری از کسی که با او صحبت می کنی قدردانی می کنی؛ اما چرا شب ها، وقت خواب برای هر کار خوبی که کرده‌ای، از خودت تشکر نمی کنی؟ «دستم درد نکند، امروز تکالیفم را به موقع انجام دادم.»، «ممنون و خسته نباشی به خودم، بابت تحمل کردن یک کلاس خسته کننده و نت برداری از مباحثش!»

مرز یا احترام؟

یکی از کلیدهای اصلی نگه داشتن احترام در روابط با دیگران، مرز داشتن است و بزرگ‌ترین چیزی که مرزها را میان آدم‌ها مشخص می کند، گفتن نه است. کسانی که هیچ وقت نه نمی گویند و برای برآوردن خواسته های دیگران به هر کاری تن می دهند، اعتماد به نفس کافی ندارند و می ترسند بابه گفتن اطرافیان را از دست بدهند؛ اما درست برعکس، قدرت نه گفتن بجا برای شما احترام می آفریند و با ایجاد مرز در روابط، هر کسی مشتاق می شود با شما رابطه داشته باشد.

به خودت زمان خوشبختی هدیه کن

تو کافی هستی، محترم هستی و مهربان. آیا این ها برای پاداش گرفتن کافی نیست؟ پس هر از گاهی به خودت زمان های خوشبختی هدیه کن. زمانی را در نظر بگیر و در آن فقط کاری را که دوست داری انجام بده؛ مثلاً خودت را به یک فیلم دعوت کن، یک قهوه در کافه مورد علاقه ات. کتاب خواندن در مبل راحتی یا درست کردن غذاهای من درآوردی... مهم نیست کدام یک از این ها را بیشتر دوست داری. مهم این است که زمان خوشبختی فقط مخصوص توست و خودت باید از آن لذت ببری.

من کافی هستم

در دنیایی که هیچ چیز کافی نیست و هر کسی برای به دست آوردن چیزی بیشتر از آن چه دارد تلاش می کند، کافی بودن سخت است؛ اما تو کافی باش. هر روز به خودت بگو هر چه دارم و هر چه هستم برایم کافی است. تو از لحظه به دنیا آمدنت کافی بودی و در هر لحظه از زندگی ات کافی هستی و برای دیده شدن نیاز به چیزی، بیشتر از آن چه هستی، نداری. پس هر روز به خودت یادآوری کن: من کافی هستم.

کودک و اندیشه

راهکارهای شکل دهی هویت کودک

سید مجتبی آل علی؛ دانش آموخته فلسفه آموزش و پرورش

هر کودک و نوجوانی در زمان های مختلفی از زندگی اش این سوال که «من کیستم؟» و «چه کاری را می توانم انجام دهم؟» را می پرسد و برای یافتن جوابش تلاش می کند. تلاش او راهی برای رسیدن به هویتش می باشد. نتیجه شناخت هویت هر کودک و نوجوان این است که بهترین کار با بهترین کیفیت در بهترین زمان و مکان چیست. هویت، مجموعه رفتار، منش، نگرش، تلاش و مسئولیت پذیری یک فرد درباره شخص خود، خانواده و اجتماعش است که موارد مختلفی در شکل گیری اش تاثیر دارد.

نام گذاری و صدا زدن: یکی از اولین گام ها در شکل گیری شخصیت یک نفر، عنوانی است که از طریق آن کودک ما مورد خطاب قرار می گیرد. انتخاب اسم مرحله مهمی است. کودکان ما شبیه اسم هایشان می شوند و در این مسیر در صورتی که تربیت درست صورت پذیرد نمونه عملی اسم شان می باشند. اسم باید رسا، کامل و مودبانه بیان شود.

بیان ویژگی های بارز فرزندمان: هر کودک و نوجوانی یک رفتار خوب دارد که با آن شناخته می شود. اگر ما در شکل های مختلف از این رفتار تشکر و فرزندمان را برای این رفتار تشویق کنیم موفقیت فرزندمان نزدیک می شود. این بیان باید با دلیل باشد و گرنه نوجوانان آن را به چاپلوسی برداشت می کنند؛ برای مثال بگویید: «علی تو خیلی فرد سخاوتمندی هستی و این برای من الگوست چون چندین بار دیده ام که پول توجیبی ات را به محمد قرض و هدیه داده ای.»

مطالعه و بررسی تاریخ: مطالعه تاریخ باعث بالا رفتن تجربه کودکان و نوجوانان می شود و این فرصت مناسبی است تا بتوانند مقایسه کنند. این مقایسه باعث می شود قدرت تفکر آن ها رشد کند. علاوه بر این مطالعه مستمر تاریخ باعث می شود کودکان و نوجوانان بتوانند شرایط زندگی فعلی شان را تحلیل کنند و بهترین تصمیم را بگیرند.

آموزش تفکر اصولی: هویت، رابطه مستقیمی با باور دارد و باور یعنی اطمینان قلبی و اطمینان قلبی یعنی چیزی را کامل بشناسیم و شناخت یعنی آگاهی کامل نسبت به مسئله ای تا آن اندازه که بتوانیم تصویری شفاف و کامل با جزئیات و کیفیت مشخص در ذهن داشته باشیم. مهم ترین ابزار برای شکل گیری هویت، تفکر می باشد. به عبارتی کودکان و نوجوانان با تفکر در داشته های شان به این نکته می رسند؛ مثلا نوجوانی ۱۰ هزار تومان دارد. حال فکر می کند که بهترین تصمیم را بگیرد و اگر در تفکر، آینده نگری کرد، مبلغی را پس انداز می کند. با پس انداز ابتدایی نسبت به هزینه کردن مابقی پولش حساس می شود، بنابراین نوجوان در خریدش احتیاط می کند و این نوع تفکر و برنامه ریزی مالی به مرور زمان باعث شکل گیری هویت می شود.

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

*دختری ۱۵ ساله هستم و دوستم هم سن خودم است. هر دو در حال تحصیل هستیم. پسری در راه مدرسه از دوستم خوشش آمده و با هم آشنا شده اند، دو روز است که دوستم پشیمان شده است. خیلی دوست دارم به او کمک کنم. لطفا راهنمایی ام کنید که چه کار کنم؟

*۳۱ ساله، با تحصیلات سیکل و خانه دار هستم. وضع زندگی ام متوسط است. حدود ۱۳ سال است که ازدواج کرده ام، شوهرم خیلی بی احساس است و اصلا من را درک نمی کند. خیلی عصبانی است و غر می زند. خسته شده ام. من را جلوی بقیه تحقیر می کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

*سه سال است که همسرم را از دست داده ام. می خواهم ازدواج کنم؛ ولی خواهر و برادرانم مانع من می شوند. عاجزانه می خواهم کمکم کنید. به خدا دارم روانی می شوم.

متأسفیم که شرایط دشواری را سپری می کنید و احساس تان را درک می کنیم؛ اما هیچ توضیح و اطلاعات کافی برای مسئله خود بیان نکرده اید. فردی که ازدواج کرده و تجربه زندگی مشترک دارد، به طور طبیعی توانایی و استقلال لازم و کافی را برای تصمیم گیری های مهم و بزرگ زندگی خود دارد. منظور شما چیست که خواهر و برادرهایتان مانع ازدواجتان می شوند؟! آیا آن ها تصمیم گیرنده زندگی شما بوده و هستند؟ اگر این طور است ظاهرا و به طور واقعی هنوز به بلوغ کافی برای تصمیم گیری ها نرسیده اید ولی اگر این طور است ازدواج قبلی و زندگی مشترک شما به چه صورتی انجام شده است؟! ما سن شما و دیگر شرایطتان را نمی دانیم؛ همچنین از دلایل خواهر و برادرهایتان نیز هیچ چیزی ننوشته اید. بنابراین نمی توانیم راهنمایی کافی و مؤثری را خدمت تان ارائه کنیم؛ به هر حال اکیدا توصیه می کنیم با اراده نسبت به دست یافتن به استقلال شخصیتی و توان تصمیم گیری تان اقدام لازم را انجام دهید و از مشاوری توانمند و متعهد در این مسیر کمک بگیرید تا بر مشکلات تان فائق آیید.

شوهرم می گوید قدرنشناسم

زنی ۳۲ ساله هستم. ۵ سال است که از همسرم جدا شده ام. نزدیک ۳ سال است که در عقد موقت یک پسر مجرد هستم. او برای من چیزی کم نگذاشته است. با کمک مادرم یک خانه رهن کردیم و مقداری وسایل تهیه کردم و این آقا با من زندگی می کند اما اخیرا تا دعوایمان می شود، به من می گوید برو از خانه بیرون. وقتی اعتراض می کنم، می گوید قدرنشناسی چون خیلی برایت خرج کردم. لطفا راهنمایی ام کنید.

فهیمه ملکی
روانشناس بالینی
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

در سوال تان مطرح نکرده اید که چه مسائلی باعث ایجاد اختلاف نظر بین شما می شود؛ اما به طور کلی شیوه حل مسئله با تهدیدهایی مانند بیرون کردن از خانه به طور طبیعی باعث احساس ناامنی در رابطه می شود. ابتدا باید توجه کرد که این شیوه تهدید کردن چه مواقعی استفاده می شود و واکنش شما در این مواقع چگونه است؟ آیا ممکن است تهدید کردن شیوه ای برای گرفتن امتیازاتی در این رابطه شده باشد؟ که اگر این طور باشد باید توجه کنید که با دادن آن امتیازات، تهدید کردن را برای طرف مقابل تان به شیوه ای کارآمد تبدیل نکنید.

درباره آینده رابطه تان به توافق برسید

در این راستا با توجه به شرایطی که گفتید، در قدم اول نیاز است که به صورت واضح و مشخص درباره شرایط ارتباط و مدت و نوع رابطه و تصمیم برای آینده ارتباط تان با هم به توافق برسید. اگر برای مدت زمان طولانی، شرایط رابطه مبهم باشد و تصمیم و توافق مشخصی درباره نوع رابطه گرفته نشود باعث احساس ناامنی و کمرنگ شدن تعهد و مسئولیت پذیری می شود. ضمن اینکه با تعیین چهارچوب مشخص برای ارتباط، مسئولیت هر کدام از شما درباره مسائل مالی و امور دیگر به طور واضح مشخص خواهد شد و این مسائل دستاویزی برای ایجاد احساس دین در طرف مقابل قرار نمی گیرد.

این راهکارهای کنترل خشم را به کار گیرید

علاوه بر این، در بعضی مواقع تهدید کردن تنها شیوه ای برای بروز و تخلیه خشم است و فردپس از تسلط بر عصبانیت متوجه اشتباه خود می شود و اقدامی برای عملی کردن تهدیدها انجام نمی شود. در این مواقع نیاز است با راهکارهای کنترل خشم جلوی بروز این مشکل گرفته شود؛ برای مثال وقتی درباره موضوعی که مورد اختلاف است صحبت می کنید تنها به همان مسئله بپردازید و از صحبت کردن درباره مسائل گذشته بپرهیزید یا اینکه در زمان عصبانیت درباره تصمیم های مهم ارتباط تان صحبتی نکنید و آن را به زمان های آرامش موکول کنید.

دخترم تا صبح روی دستم می خوابد!

دختر ۳ ساله ام عادت دارد شب تا صبح روی دستم بخوابد، خوابم را مختل کرده و صبح ها با احساس درد در دست ها و گردنم بیدار می شوم. صبح که از کنارش بلند می شوم نیم ساعت جیغ می زند. با او چه کنم؟

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

رفتار کودک شما می تواند به دلیل احساس نداشتن امنیت و ترس باشد که در این سن به دلیل اینکه کودکان نمی توانند واقعیت را از تخیلات یا افکارشان جدا کنند، طبیعی است. با این حال این احساس نبود امنیت در صورت وجود استرس های شدید در خانه مثل کتک زدن، سرزنش، تهدید و تحقیر مداوم کودک یا دعواهای مکرر بین والدین بیشتر می شود؛ بنابراین در کنار انجام راهکارهایی که گفته می شود، لازم است نسبت به وجود استرس های ذکر شده در خانه حساس شوید و راه هایی را برای حذف یا کاهش آن ها به کار گیرید.

راهکارها:

از آنجایی که کودک شما به سنی رسیده که می توان از او توانایی به تنهایی خوابیدن را انتظار داشت، بنابراین وظیفه شماست که این توانایی را در او ایجاد کنید و آموزش لازم را به او بدهید؛ بنابراین راهکارهای ارائه شده را با جدیت و بدون سرزنش و تحقیر کودکتان انجام دهید:

۱- هر شب که کودکتان می خواهد کنار شما بخوابد او را با آرامش به اتاق خودش یا فضایی مستقل از اتاق خواب خودتان هدایت کنید.

۲- مواجهه کودکتان را با داستان های ترسناک در کتاب ها و تلویزیون کاهش دهید.

۳- اتاق کودک را دقیقا وارسی کنید تا او بفهمد که هیچ هیولا یا چیز ترسناکی وجود ندارد.

۴- چراغ خواب او را روشن بگذارید.

۵- کنار تخت کودک بنشینید تا به خواب برود و اسباب بازی یا عروسکی که دوست دارد را کنار رختخوابش قرار دهید.

۶- به کودکتان یاد بدهید که کلمات آرام بخش (مثل مامان و بابا مواظب من هستند، هیچی تو اتاق نیست که تو رو اذیت کنه و...) را با خودش تکرار کند.

۷- به کودکتان بگویید که این نوع خوابیدنش چه مشکلاتی برای شما ایجاد کرده است تا مهارت همدلی را هم به او آموزش دهید.

۱۵ ساله‌ام و میلی به تحصیل و مطالعه ندارم

نوجوانی هستم ۱۵ ساله و دیگر میل به تحصیل و مطالعه ندارم و احساس می کنم تنها دارم وقتم را هدر می دهم. در درس ریاضی هم کلی مشکل دارم و معدلم بالای ۱۹ است.

فریبا البرز
مشاور خانواده دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

بی انگیزه شدن برای تحصیلات و حس اتلاف وقت، احساس ناراحت کننده ای است که به سراغ شما آمده به طوری که حتی الان به ترک تحصیل فکر می کنید.

عوامل موثر بر ادامه تحصیل دانش آموزان

۱- وضعیت اقتصادی خانواده: فقر مالی ممکن است محصل را نسبت به ادامه دادن بی انگیزه کند و ترجیح دهد که مدرسه را رها کرده و کاری برای خود دست و پا کند.

۲- سواد والدین: محیط خانواده نقش مهمی در پیشرفت و انگیزه تحصیلی ایفا می کند. بچه ها با والدین همانندسازی می کنند. پدر و مادر تحصیل کرده و در حال مطالعه و آموختن، الگوی بسیار مناسبی برای یک دانش آموز هستند.

۳- اهمیت قائل شدن والدین برای تحصیل فرزندان: حتی اگر والدین سواد زیادی نداشته باشند اما برای تحصیلات فرزندان شان و موفق شدن آن ها بهای زیادی را پرداخت کنند، باعث پیشرفت فرزندشان می شوند.

۴- گروه همسالان: ارتباط دانش آموز با همسالانی که پشتکار فراوانی برای ادامه تحصیل دارند، می تواند یک انگیزه و تشویق مناسب برای تحصیل ایجاد کند و اگر با دوستانی باشد که مدرسه گریز و ناسازگار هستند رغبت به تحصیل از بین می رود.

عواقب ترک تحصیل

از پیام شما کاملا مشخص است که مشکلاتی پیش رویتان قرار دارد. اما راه حل این مشکلات ترک تحصیل نیست چرا که همین ترک تحصیل کردن هم مشکلات جدیدی برای شما ایجاد می کند. اگر قصد شاغل شدن دارید، مطمئنا کار مناسب و با درآمد کافی پیدا نخواهید کرد. آیا سرمایه کافی و تجربه لازم برای انجام شغل مناسب را دارید یا خیر؟ در جامعه، آینده یک فردی که حداقل تحصیلات متوسطه را دارد با فرد کم سواد متفاوت است. این قضیه از دواج شما و همچنین ارتباط تان را با فرزندیا فرزندان تان در سال های آتی تحت تأثیر خودش قرار می دهد! به هر حال تصمیم به ترک تحصیل، رضایت شما را در دراز مدت در پی ندارد چرا که دنیای امروز و جایگاه سطح سواد نسبت به گذشته خیلی تغییر کرده است.

چه باید کرد؟

موفقیت های خود را همیشه به یاد داشته باشید. از نمره های میانگین دوران تحصیل تان مشخص است که فرد با استعداد و توانایی هستید. اگر در ریاضیات قدری ضعیف هستید قابل حل و جبران است. سعی کنید فقط به نقاط ضعف تان نپردازید و حتما در کنار ضعف ها به نقاط قوت تان نگاه کنید. از شکست نهراسید. یادتان باشد که شکست پل پیروزی است. تمام افراد کاملا موفق امروز، بدون شک شکست های فراوانی را تحمل کرده اند. خودتان را با خودتان مقایسه کنید نه دیگران. این کار کمک می کند که اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. زمان را در نظر داشته باشید. زندگی آنقدر طولانی نیست که فرصت های مناسب زندگی را از دست بدهیم. فهرستی از موفقیت های مادی، معنوی، موقعیتی و تحصیلی خود را تهیه و آن را مرور کنید تا ببینید که به عنوان یک دانش آموز توانایی های خاص خود را دارید. گروه دوستان خود را بررسی کنید. شاید برخی از آن ها و شرایط زندگی شان، شما را از درس خواندن و تحصیل دور می کند. با کمک گرفتن از افراد خبره و توانا مشکلات و ضعف های درسی خود را برطرف و اصلاح کنید.