

انسان نه تحت تأثیر خود اشیا، بلکه تحت تأثیر برداشتی است که از آن ها دارد.

ایپیکتتوس

سخن روز

هر روز با این توصیف‌های ساده می‌فهمید که توانایی‌های او در چه حدی است و از این یادآوری هر دوبهره خواهید برد. از طرف دیگر شادی «چه دختر خوبی» یا شنیدن «امروز دختر بدی بودی» از بین خواهد رفت؛ اما احساسی که تحسین توصیف‌گونه به فرزندتان می‌دهد برای همیشه در ذهنش می‌ماند. هر بار که کار خوب او را به این شیوه تصدیق می‌کنید، او یک ویژگی خوب در باره خودش کشف می‌کند؛ منظم، بااراده، سازگار و ... احساس موفقیت حاصل از این لحظات برای همیشه در ذهن کودک کتان حفظ می‌شود تا در زمان ناامیدی و تردید به آن مراجعه کند و بداند در گذشته کاری انجام داده که از آن احساس غرور کرده‌اند.

موضوعی کار کنی و نتیجه چیزی نباشه که انتظارش رو داشتی». این توصیف به او احساس در کشدگی و آرامش می‌دهد. * اشتباه‌های فرزندتان را به عنوان بخشی از روند یادگیری بپذیرید و اگر می‌خواهید به اعتماد به نفس او آسیبی نرسد، از شیوه توصیف برای گوشزد کردن آن‌ها استفاده کنید نه توبیخ. به این صورت که اگر برای مثال فرزندتان قبل از رسیدن به خانه بسته در تشراتیوی خودرو باز کرده، به جای «بچه شکمو! نمی‌تونستی به کم دیگه صبر کنی؟» می‌توانید بگویید «تمام ماشین‌پر از تشر شده باید جاروبرقی کشیده بشه» و اجازه بدهید خودش خودرو را تمیز کند.

موفق شدن در این امتحان خیلی تلاش کردی». ۳- توجه کنید که نشان دادن علاقه بیش از حد به کاری، می‌تواند در تمایل فرزندتان به انجام دادن آن کار اختلال ایجاد کند؛ هیچان مداوم و توجه زیادوالدین به عملکرد فرزندنان، باری بردوش آن‌هامی‌گذارد. وقتی فرزندتان هر روز از شما می‌شنود که «تو نابغه‌ای! حتما باید در مسابقات نقاشی شرکت کنی»، فکر می‌کند که شما زیادی از او انتظار دارید. ۴- وقتی یکی از رفتارهای فرزندتان را تحسین می‌کنید، او بارها آن را تکرار خواهد کرد. در واقع تأثیر تحسین بسیار زیاد است و باید آن را در مواقع خاصی به کار برد. پس اگر نمی‌خواهید فرزندتان هر روز از نرده‌ها بالا برود به او نگوید «تو خوب می‌دانی که چطور از ماهیچه‌هایت برای بالا رفتن استفاده کنی». ۵- حواستان باشد به جای تحسین فرزندتان، هوش و توانایی خودتان را استایش نکنید. وقتی به فرزندتان می‌گویید «تعجبی نداره، من می‌دونستم که تومی‌تونی این جایزه رو بگیری»، در واقع بیشتر به علم لایتناهی خودتان اعتبار می‌بخشید تا موفقیت فرزندتان. او بیش خودش فکر می‌کند: «از کجای می‌دانست؟ چرا من نمی‌دانستم؟»

برگرفته از کتاب «چگونه با فرزند خود گفت‌وگو کنیم؟»، نوشته «ادل فایبر» و «الیان ماز لیش»، ترجمه «لاله دهقانی»

سه شنبه ها : از دنیای روان شناسی

آیا پر خوری باعث کاهش استرس می‌شود؟

حتما شنیده اید بعضی ها در مواقع بحرانی و پر استرس، به خوردن غذا و خوراکی روی می‌آورند. شاید خودتان هنگام ناراحتی، نگرانی یا تجربه استرس و فشار فکری سراغ شیرینی، بستنی، فست‌فود یا خوراکی‌های دیگر می‌روید تا فکرتان را به چیزی بهتر مطلق کنید. تعداداشخاصی که به این ترتیب سعی در رفع استرس‌های خود دارند، کم نیست. اما آیا اقبال این ولع و در پی آن پر خوری کردن، می‌تواند مشغله‌های فکری را تسکین بدهد؟ این رفتار تکانشی که باعث می‌شود فرد به مصرف خوراکی‌های شیرین روی بیاورد، در نتیجه «گرسنگی روحی» ایجاد می‌شود. «سایک‌نیوز» به نقل از «پرچل گولدمن»، کارشناس روان‌شناسی و متخصص عارضه‌های ناشی از پر خوری، در این باره می‌نویسد: «برخی از انسان‌ها هنگام مواجهه با شرایط پر استرس، ناراحتی، عصبانیت و غم، دچار نوعی «گرسنگی روحی» می‌شوند که باعث می‌شود به پر خوری روی بیاورند، گولدمن برای اثبات این ادعا، روی اشخاصی که به‌تازگی عمل جراحی چاقی انجام داده‌بودند، آزمایش‌هایی انجام داد؛ به این ترتیب که تصاویری از غذاهای ساده به این افراد نمایش داده‌شد. کسانی که پس از جراحی، موفقیت کمتری در راستای لاغری کسب کرده‌بودند، بعد از دیدن عکس‌ها به سرعت هوس غذا کردند در حالی که دسته دوم، یعنی کسانی که جراحی لاغری را با موفقیت پشت سر گذاشته‌بودند، بعد از دیدن تصاویر هیچ حسی به غذا پیدا نکردند. این آزمایش نشان می‌دهد غذا هم می‌تواند خاصیت اعتیاد گونه داشته‌باشد. لازم است اشاره کنیم که بین پر خوری عصبی و پر خوری عادی، تفاوت زیادی وجود دارد. در پر خوری عادی، فرد با سرعت بسیار بالا مقدار زیادی از غذا را می‌بلعد و هیچ کنترلی هم روی این رفتار ندارد. البته ممکن است پس از زیاده‌روی کردن در مصرف غذا، دچار عذاب وجدان بشود. در پر خوری عصبی اما، غذا خوردن از زروی هوس انجام می‌شود پس از آن هم ممکن است هیچ پشیمانی یا عذاب وجدانی به فرد دست ندهد. پر خوری عصبی و ناشی از استرس، زمانی نگران کننده خواهد بود که فرد از روی هوس این کار را انجام بدهد، در حالی که هیچ کنترلی روی آن ندارد؛ در این صورت، این رفتاری می‌تواند به پر خوری بیمارگونه تبدیل شود. برای غلبه بر ولع ناشی از استرس، می‌توانید به کارهای ساده‌ای مثل پیاده‌روی، تمرین کردن خانه‌یانتاس یا دوستان بپردازید. اگر بعد از ۱۰ دقیقه هوس شما از بین رفت، ممکن است احساس گرسنگی شما عصبی بوده‌باشد. اما اگر همچنان احساس گرسنگی داشته‌باشید، پس حتما بدنتان را قهقه به مصرف غذائیان را در دو اگاهی دلیلی نمی‌توانید بر این نوع ولع خوردن غلبه کنید، بهتر است به جای مصرف غذاهای حضر، میوه و سبزی‌های سالم مصرف کنید تا دست کم از عوارض ناراحت کننده این رفتار، یعنی چاقی، دیابت و فشار خون جلوگیری کرده‌باشید.



توصیف را جایگزین تحسین سنجشی کنید

بیشتر والدین برای تحسین فرزندانشان از واژه‌هایی مثل «خوبه»، «قشنگه»، «عالیه» و مانند این‌ها استفاده می‌کنند. این کلمات اگر چه بار هیجانی مثبتی دارد اما پیام دقیق و واضحی به کودک منتقل نمی‌کند. روش بهتر و در ستر تحسین کردن این است که آن چهارامی ببینید یا حس می‌کنید، توصیف کنید. فرزندتان بعد از شنیدن این توصیف، می‌تواند خودش را تحسین کند. یعنی اگر فرزندتان انافش را تمیز کرده، به جای «چه دختر خوبی»، بگویید «می‌بینم که کار این جاتمام شده، اسباب بازی‌ها توی قفسه چیده شده و کتاب‌ها مرتب سر جایشان است». توصیف باعث می‌شود فرزندتان به توانایی‌های خودش آگاه‌تر شود، شما هم

با این همه، ممکن است تحسین‌های شما به فرزندتان احساس خوبی بدهد اما او همچنان برای انجام کارهایش اعتماد به نفس کافی نداشته‌باشد. اگر فرزندتان از شکست می‌ترسد و برای انجام هر کاری دایم نگران است و همه جزئیات را بارها بر رسی می‌کند، با استفاده از همان شیوه توصیفی به او کمک کنید: * وقتی فرزندتان ناراحت است، ناراحتی‌اش را کوچک جلوه ندهید. به جای جمله «این که ناراحتی نداره»، بگویید «خیلی ناراحت کننده است که مدت زیادی برای

پیشنهادهایی برای تحسینی تأثیر گذار

۱- تحسین باید با موقعیت و میزان توانایی فرزندتان هماهنگی داشته‌باشد. زمانی که به فرزند کم سن و سال‌تان می‌گویید «می‌بینم که هر روز مسواک می‌زنی»، او احساس غرور می‌کند در حالی که همین جمله برای فرزند نوجوان‌تان توهین‌آمیز خواهد بود.

۲- در تحسین هایتان هرگز به ضعف‌ها و شکست‌های گذشته فرزندتان اشاره نکنید و توجه‌تان بیشتر روی توانایی‌های فعلی او باشد. یعنی به جای «اصلا فکر نمی‌کردم در این امتحان موفق بشی ولی تو موفق شدی» بهتر است بگویید «می‌دانم که برای

فرزندانم برای مادر خانمم جاسوسی می کنند

مردی ۳۸ ساله و صاحب دو فرزندم، یک دختر ۱۱ ساله و یک پسر ۷ ساله. متأسفانه مادر همسر م از بچه‌ها برای جاسوسی استفاده می‌کند و چون ما و برادرم در یک خانه دو طبقه زندگی می‌کنیم مدام از بچه‌ها یواشکی درباره ارتباطات ما سوال می‌کند. این که در خانه عمویشان چه دیدند و چه خوردند و کی چی گفت و...؟ من واقعا نگرانم چون می‌بینم دخترم در ارتباطات فامیلی دیگر هم همین کار را می‌کند؛ یعنی بدون ضرورت از گفت و گوهای دیگران برای مادرش خبر می‌آورد. نمی‌دانم چطور این عادت را از سرش بیرون کنم در حالی که مادر زنم مدام این کار را می‌کند؟



با دختر تان صحبت کنید

علاوه بر آن، باید با دخترتان هم صحبت کنید و از او رفتار مودب‌پسند را بخواهید. کاملاً شفاف باشید. مواظب باشید که در این راه افراط نکنید، چون حدی از این مسئله هم طبیعی است و هم بودن در جمع بزرگسالان و خانم‌ها به شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی و رشد هیجانی نوجوان شما کمک خواهد کرد؛ بنابراین احتیاط کنید. اگر تایک‌ماه این راه‌حل‌ها لاگفت‌وگو با دخترتان؛ اعلام موضع و گفت‌وگو با همسر و مادر همسر تان، فراهم کردن تفریحات مناسب برای دخترتان (جواب‌نداده، می‌توانید میزان رفت‌وآمد و مدت زمان بودن در خانه فامیل را تا حدی کنترل کنید یا حداقل رفت‌وآمد دخترتان را در شرایطی که تشخیص می‌دهید در ست نیست، محدود کنید.

با همسر تان همسو باشید

توصیه مهم دیگر، این است که سعی کنید در شیوه تربیتی فرزند با همسر تان همسو باشید، اگر شما یک پیام و همسر تان پیام متفاوتی به بچه‌ها بدهید، آن‌ها دچار تناقض می‌شوند و نمی‌دانند چه رفتاری در ست است. سرزنش هر یک از شما باعث عذاب وجدان آن‌ها خواهد شد و کلام آخر این که با صبر و حوصله در این راه قدم بردارید و موانع پیش‌بینی نشده را هم جزو مسئله بدانید. موفق باشید.



روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی



روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

چرا و چطور فرزندمان را تحسین کنیم؟

آفرین، صد آفرین، بچه خوب و نازنین

الیه توانا- بعضی از ما پدر و مادرها در انتقاد، سریع و در تحسین، کند هستیم در حالی که ما وظیفه داریم برعکس عمل کنیم. عزت نفس فرزند ما از شسمند تر از آن است که با بی‌توجهی از کنارش بگذریم یا به دست بیگانه‌ها بسپاریمش. شما به خوبی متوجه شده‌اید که دنیای خارج از خانه، هیچ عجله‌ای برای تحسین عملکردهای ما ندارد. تمام دنیا اشتباه‌های فرزندتان را با صدایی رسا گوشزد خواهند کرد و این وظیفه شماست که به او نشان بدهید در چه مواقعی خوب و در ست عمل کرده‌است. والدین موظف هستند کارهای در ست فرزندشان را تصدیق کنند و این کار چیزی بیش از «آفرین»، گفتن است.



عکس تزئینی است

دوست قدیمی ام زیر آیم را زد



یکی از دوستانم که از دوران مدرسه تاکنون باهم دوست هستیم والان هر دو ۳۰ ساله ایم، همیشه دوست خوب و همراهی برای من بوده است. به تازگی باهم همکاری شدیم و شنیدم که پشت سرم غیبت کرده و زیر آیم را زده‌است. خیلی به هم ریخته ام که یک موقعیت شغلی،



بنفشه دولت‌بادی مشاور خانواده

کار، چه در دانشگاه و چه در دنیای دوستی‌ها. واقعیت سخت زندگی این است که وقتی به چیزی که به دست آورده‌اید یا انجام داده‌اید، حسادت کنند شروع به حرف زدن پشت سرتان خواهند کرد.

واکنش تند نشان ندهید

واکنش بدر چنین موقعیتی کمک‌تان نخواهد کرد و فقط این واقعیت را ثابت خواهد کرد که از نظر ذهنی تحت تأثیر آن حرف‌ها قرار گرفته‌اید. آرام‌باشید و از این مهم‌تر، نشان دهید شایعانی که درباره شما شکل گرفته است، هیچ اهمیتی برایتان ندارد. اگر لازم است با او برخورد کنید، باید خوب برنامه‌ریزی کنید تا باوی پشت درهای بسته صحبت کنید تا فرد دیگری از ماجرا با خبر نشود و بتوانید در ست و حسابی، دلیل این رفتارش را بیابید.

شاید باید از او فاصله بگیرید

اگر این شرایط شما را آز رده کرده و توان تحملش را نداشتید و توضیحات دوستان‌تان هم قانع کننده نیست، می‌توانید به صورت تدریجی و غیر ملموس و کاملاً طبیعی از دوست خود فاصله بگیرید، به طوری که علت این فاصله را حتی دوست‌تان متوجه نشود و این کار را می‌توانید با محدود کردن روابط، کم کردن ملاقات‌ها و در نهایت ترک رابطه انجام دهید.

به موفقیت فکر کنید

با دعوا کردن، آز رده خاطر شدن از افرادی که پشت سرتان حرف می‌زنند و احساس ناامیدی و منزوی شدن موفق نخواهید شد. تنها راه موفقیت، جلو رفتن و ادامه دادن راه‌تان بر خلاف حرف دیگران است. تنها راه موفقیت همین است!

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به آدرس کانال زندگی سلام (@ZendeegiiSalam) ارسال کنید.

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود)، درج کنید .. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید