

روزل خشاری: به شخصی می‌گویند که در نگاه شخصی کاروی انجام نمی‌دهی به سر انجام آن می‌رسی و اگر طایفه رشد نده آن را انجام بدهی اگر طایفه نسله و قیامی رو، آن را رو مانگی

برگرفته از مطالبی که فضل لغکرو و اندر

رازهای رستگاری

به مناسبت روز «جهانی کودک»

جملاتی که والدین نباید به کودکان بگویند

هوشمندانه و هدفمند کار کردن است؛ سخت کار کردن، خوب است اما باید همراه با هوشمندی باشد. فرض کنید خانواده ای دو فرزند دارد، آن‌ها بزرگ می‌شوند و یکی از آن‌ها عقیده دارد سخت کار کردن، کلید موفقیت است بنابراین ساعت در روز کار می‌ماند، ۱۶ ساعت در روز کار می‌کند و تنها می‌تواند هر چند سال یک بار، یک پیشرفت جزئی داشته باشد، چون مهارت خاصی کسب نکرده است. اما فرزند دیگر عقیده به هوشمندانه کار کردن دارد و سعی می‌کند دوره‌هایی را بگذراند و مهارت در باره خوشحالی این است که انتخاب معجز کند، او کاری را انتخاب می‌کند تا از مهارت‌هایش به خوبی استفاده کند و در واقع در ازای سخت کار کردنش، جواب خوبی هم می‌گیرد و پیشرفت‌هایش مداوم است. هر دو نفر سخت کار کرده اند اما دومی هوشمندانه تر عمل کرده و موفق تر است.

باشد که گزینه‌های مختلف را به او نشان بدهید و اطلاعات کافی را در اختیارش بگذارید تا خودش انتخاب کند. هدف و آرزویی که شانس رسیدن به آن، کمتر از یک درصد باشد، تخیلی و دست‌نیافتنی است.

رمز موفقیت، سخت کار کردن است!

این توصیه ای است که بسیاری از والدین به اشتباه به فرزندان‌شان می‌کنند. این که فردی ۱۶ ساعت در روز کار می‌کند لزوماً به این معنی نیست که فرد موفق است. افراد ممکن است به سختی کار کنند و تمام تلاش خود را بکنند اما هیچ فرصتی برای رشد و پیشرفت نداشته باشند. چیزی که مهم است

نهایت جامعه‌ای خواهیم داشت پر از مردانی با احساسات سرکوب‌شده. خفه کردن احساسات و سرزنش‌اندن آن‌ها هم در بلندمدت به ضرر سلامتی است و هم به روابط آسیب می‌زند. به پسران خود اجازه دهید – مردانی شوند که با افتخار احساسات خود را بروز می‌دهند، حتی گریه کردن را.

تو هر چه خواهی، می‌توانی بشوی!

دور نگه داشتن کودک از واقعیت و شاخ و بال دادن به آرزوهای دست‌نیافتنی او، به ضررش تمام خواهد شد. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که فرزندتان را برای رسیدن به خواسته‌های معقول و در دسترس تشویق کنید و به او انگیزه بدهید. به عنوان پدر یا مادر باید به او کمک کنید از واقعیت جدا نشود تا بتواند اهدافی بلندمدت برای زندگی‌اش داشته باشد؛ خواسته‌هایی که دست‌یافتنی باشند. مراقب باشید آرزوهای او را سرکوب و لگدمال نکنید اما به او کمک کنید به اهداف واقعی و دست‌یافتنی فکر کند و مطمئن باشید با حمایت شما و در سا به این اهداف معقول، آرزوهای غیرمنطقی‌اش ناخودآگاه کمرنگ و محو خواهد شد. کمک شما می‌تواند این گونه

زودی به مدرسه باز خواهد گشت ولی در واقع این گونه نخواهد شد. بنابراین به او امیدواهی ندهید چون تبدیل به یک دروغگو خواهید شد.

پسر ها گریه نمی‌کنند!

واقعاً این جمله بی‌معنی‌ای که آموخته‌است؟! وقتی پدر و مادری این جمله را به پسر خود می‌گویند، احساسات او را نادیده می‌گیرند و به او این پیام را می‌رسانند که آن‌ها باید هیجانات و احساسات خود را سرکوب کنند و در

توانید به فرزندتان بکنید. بچه‌ها در حقیقت، بیشتر از رفتارهای پدر و مادر الگومی‌گیرند تا از گفتارشان. اگر پدر و مادر الگوی رفتاری نادرستی ارائه دهند و سپس بگویند: «بین من چه می‌گوییم و به رفتارم کاری نداشته باش»، کلماتشان کوچک‌ترین اثری نخواهد داشت. اگر واقعاًضعفی در رفتار خود دارید، بهتر است آن را برطرف کنید، دیگر نیازی نیست با گفتار پند بدهید. بچه‌ها با نگاه کردن به شما، خودشان الگوهای درست را فرا خواهند گرفت. به طورمثال اگر به دخترتان می‌گویید نباید سر برادرش داد بزند، خودتان هم نباید این کار را بکنید تا بتوانید الگوی مناسبی باشید.

همه چیز در دست خواهد شد!

واقعاً پدر و مادرها از کجا مطمئن هستند که همه چیز در دست خواهد شد؟! آن‌ها که پیشگو نیستند، پس گاهی بهتر است از این عبارت استفاده نکنید به خصوص وقتی که فایده‌ای ندارد! اگر بهترین دوست فرزندتان به دلیل سرطان در آستانه مرگ است، این که به فرزندتان بگویید: «غصه نخور، همه چیز درست خواهد شد»، هم تغییر واقعی است و هم به او آسیب می‌زند. فرزندتان عبارت «همه چیز در دست خواهد شد» را چنین تعبیر می‌کند که دوستش در مان خواهد شد و به

۱۶ مهر، در ایران روز جهانی کودک نام گرفته است؛ روزی که در آن پدران، مادران، مربیان و دست‌اندرکاران مسائل کودک‌ان، فرصت می‌یابند تا درباره کودک و دنیای زیبای او ببیند، بشنوند و افق‌های زیباتری برای آینده‌اش ترسیم کنند. به همین بهانه برخی از رفتارها و گفتارهایی را باهم مرور می‌کنیم که رایج‌ترین اشتباهات گفتاری والدین در برخورد با کودک است.

«دردت نگرفت که» یا «بزرگ میشی یادت میره»!

این دروغ ساده می‌تواند آسیب جسمی به فرزندتان وارد کند. درد، راهی است که بدن علامت می‌دهد چیزی در دست نیست. قوی بودن و با انرژی‌پر در دقایق آمدن، مسئله دیگری است اما این که به فرزندتان بگویید دردی را که دارد، تحمل کند یا دردی مسئله مهمی نیست، به نفع او و شخصیتش نیست. در عوض به او یاد بدهید درباره علامت‌های بدنش دقیق باشد. شما هم توجه کنید؛ آیا دردی که دارد صرفاً احساس ناراحتی است یا درد واقعی؟ به‌او یاد بدهید فرق بین درد واقعی و احساس ناراحتی بدون درد را تشخیص دهد.

از من تقلید نکن!

این یکی از بدترین توصیه‌هایی است که می‌

دختر مورد علاقه پسر م، فخر فروشی می‌کند!

پسری دارم که به زودی مدرک کارشناسی‌اش را می‌گیرد و با دختری که دو ماه از خودش کوچک‌تر است، آشنا شده است. هر دو خانواده، زندگی کارمندی داریم و پنج نفره هستیم. او آینده‌ا می‌ترسم. از حالا دختر خانم بر پسر مسلط یافته است. به قول آن‌ها دو، سه خواستگار دارد کرده‌اند. پسر هم زود باور است. با برداشتی که دارم سطح زندگی مان نزدیک به هم است ولی دختر خانم خودشان را بالاتر می‌دانند.

حامی فرزندتان باشید

برای این که بتوانید فرزند خود را به درستی راهنمایی کنید پیش از هر چیز لازم است ایشان احساس کنند که شما حامی و پشتیبان او هستید. بنابراین شما باید به گونه‌ای رفتار کنید که او متوجه شود احساسات او را در کم می‌کنید و تصمیم‌ها و قدرت‌تشخیص او را به رسمیت می‌شناسید. در این صورت اگر نکته قابل توجهی را درباره انتخاب ایشان به او گوشزد کنید، با تردید کمتری آن را قابل تامل خواهید یافت.

هیچ فردی کامل نیست

هر انسانی مجموعه‌ای از کاستی‌ها و نقاط قوت است. همان طور که فرزند شما در کنار معایب خود نقاط قوتی در موقعیت و شخصیت خود دارد، همسر آینده ایشان نیز بی‌شک چنین خواهد بود. بنابراین سعی کنید در عین توجه به کاستی‌های شخص مورد علاقه فرزندتان به نقاط قوت شخصیتی و موقعیتی ایشان نیز توجه کنید. توجه به نقاط قوت انسان‌ها منجر می‌شود تا آنان در صدد افزایش آن برآیند و بدین ترتیب و جوه بهتری از شخصیت ایشان متجلی می‌شود.

مشاوره پیش از ازدواج فراموش نشود

در نهایت برای این که سازگاری فرزندتان و فرد مدنظر ایشان به دقت بررسی شود، توصیه می‌کنم پیش از ازدواج از مشاوره در این زمینه بهره‌مند شوند. یک متخصص با بررسی دقیق شرایط فرزندتان و شخص مورد علاقه ایشان قادر خواهد بود بخش عمده‌ای از مسائل را در نظر بگیرد و درستی این تصمیم را دقت کافی بررسی کند.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹۰۰ پیامک یا به آدرس کانال زندگی سلام (@ZendegiiSalam) 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



تینا امیری روان‌شناس بالینی از استیتوروان پزشکی



نسیم احمدی روان‌شناس بالینی

خانمی ۳۳ ساله ام و دو دختر دارم. به دلیل بعضی مشکلات خانوادگی از شوهر متنفرم. دیگر هیچ علاقه‌ای به او ندارم. همسر خیلی به خانواده‌اش وابسته است و اصلاً به او علاقه‌ای ندارم.

دلیل بار مسئولیتی که دارند، دچار استرس می‌شوند و اگر همسرشان با آن‌ها همراه نشود و به آن‌ها سرکوفت و غر بزند و سرزنش‌شان کند و این حس برایشان ایجاد شود که همسرشان در مواقع سختی و مشکلات همراه آن‌ها نیست، ممکن است از زندگی زن‌ناشویی خود، زده و به همسرشان بی‌علاقه شوند و سپس زن‌شان هم به آن‌ها بی‌علاقه شود. زنان نیز در مواقع سختی و مشکلات، احتیاج به دلگرمی و همراهی دارند و اگر احساس کنند همسرشان از پذیرفتن مسئولیت شانه‌خالی می‌کند و نمی‌تواند تکیه‌گاه خوبی در مشکلات برای خانواده‌اش باشد و در واقع استحکام و قدرتی از او ببینند، ممکن است به او بی‌علاقه شوند.

چند توصیه

• با توجه به بی‌علاقگی شما به ایشان، در قدم اول باید مشکلات زندگی‌تان را رفع کنید. وقتی در برقراری رابطه با همسرتان، مشکلی را احساس می‌کنید از آن نگذرید و در رفع آن بکوشید. اولین قدم در رفع مشکل پذیرش آن است.

• زندگی را برای خود و همسرتان شیرین کنید. زندگی تماش‌مشکل و سختی نیست و نباید باشد و این دست شماست. برای همسرتان وقت بگذارید و باهم تفریح کنید. گاهی استرس و نگرانی‌های خود را کنار بگذارید و آن را به همسرتان منتقل نکنید.

• به یکدیگر احترام بگذارید و حریم همدیگر را رعایت کنید. احترام کلامی و قلبی به همسرتان و هر آن‌چه به او مربوط می‌شود اعم از خانواده، کار، علائق و ... در چارچوب زندگی مشترک می‌تواند نهال عشق شما را به درختی تنومند تبدیل کند و برعکس بی‌احترامی و تجاوز به حریم همسرتان و گرفتن استقلال او در زندگی مشترک، وی را از شما دورتر می‌کند.



یک شنبه ها: دخترونه

انتخاب خوشحالی!

فرنگیس یاقوتی- آیا می‌دانید خوشحالی یک انتخاب است؟ موضوع خیلی مهم خوشحالی به این معنا نیست که فرد هیچ مشکل یا دغدغه‌ای ندارد بلکه به این معناست که فرد با وجود همه آن‌ها، تصمیم می‌گیرد امروز لبخند گرم‌تر و پرنرنگ‌تری بر روی لب‌هایش داشته باشد. نظر شما در این باره چیست؟ می‌توانید امروز یا فردا را برای خودتان روز خوشحالی بی‌قید و شرط به نظر بگیرید. برای این کار لازم نیست کارهای عجیب و غریبی انجام دهید فقط باید از ابتدای صبح زندگی را محور دیگری آغاز کنید. به طور مثال به محض بیدار شدن از خواب بیکار بمانید زیرا به استقبال یک روز فوق‌العاده بروید و همان لحظه با خودتان سه بار تکرار کنید که «امروز یک روز فوق‌العاده و پر از خنده‌های از ته دل و شادی‌های بی‌پایان است». بعد با همان هیجان و لیخند و انرژی مثبت به اعضای خانواده سلام کنید! با چه چهره‌های متعجب آن‌ها توجه کنید و کار خودتان را انجام دهید.

به طور مثال می‌توانید امروز برای خودتان چند موسیقی زیبا انتخاب کنید و در راه رفتن به مدرسه یا دانشگاه یا محل کار به آن گوش دهید. امروز به همه آدم‌هایی که با آن‌ها برخورد می‌کنید، لبخند بزنید و سعی کنید هیچ موضوع و حیطه‌ای را با خودتان درگیر نکنید. امروز برای خودتان صبر و لیخند آرزو کنید که با این دو می‌توانید به همه آرزوهای ریز و درشت خودتان برسید.

پایان روز حتماً خودتان را به یک دوش آب گرم دعوت و همه دغدغه‌ها و فکر و خیال‌ها را از خودتان دور کنید و بعد از آن به بررسی امروزتان بپردازید. تجربه امروزتان را درباره یک روز خوشحالی بی‌قید و شرط

بنویسید. از همان ابتدای صبح تا این لحظه را بررسی کنید. اتفاق‌های خوب امروز و اتفاق‌هایی را هم که باب میلان نبود، فهرست کنید. بعد به این فکر کنید برای فردا نیاز به چه تغییراتی دارید تا اتفاق‌های ناخوشایند کمتر از امروز شود و در نهایت فهرست اتفاق‌های بد امروز را پاره‌وآن‌ها را از ذهن‌تان پاک کنید و فهرست اتفاق‌های خوب را دوباره یا سه باره بخوانید و به آن‌ها فکر کنید. شاید چند هفته اول، فهرست اتفاق‌های ناخوشایند بیشتر از اتفاق‌های دوست‌داشتنی باشد اما با کمی تمرین و کنترل می‌توانید تا جایی که در کنترل شماست اتفاق‌های ناخوشایند را کم کنید.