

۵ توصیه کمتر شنیده شده برای آموزش نظم به کودکان؛ از اشاره به نظم طبیعت تا راهکارهای خلاقانه

# فسقلی های منظم!



برای ازدواج بگویم صرع دارم؟

۳۱ ساله، مجرد و دارای شغل آزاد هستم. از پنج سالگی مبتلا به بیماری صرع خفیف هستم طوری که هر ۴ تا ۵ سال اگر قرص هایم را نخورم، دچار حمله صرع (فقط در خواب) می شوم. خوشبختانه این بیماری جلوی پیشرفتم را نگرفته و خانه و سرمایه و خودرو هم دارم. سوالم این است اگر بخواهم ازدواج کنم، آیا گفتن این که من دچار این بیماری هستم ضروری است و این که چگونه بگویم صرع دارم با آن که خیلی خفیف است؟

باتوجه به بیماری تان که بیان کرده اید از نوع خفیف است و مشکل جدی برای شما به وجود نیافرده است و با وجود این مشکل، پیشرفت خوبی هم داشته اید و امکانات خوبی برای شروع زندگی مشترک فراهم کرده اید، جای نگرانی وجود ندارد که انتخاب های شمارا محدود کند و نتوانید فرد خوبی را برای ازدواج برگزینید. بنابر این بهتر است ازدواجی سالم و در کمال صداقت داشته باشید.

## ● لزوم صداقت داشتن در جلسات خواستگاری

یکی از شرایط ازدواج سالم «خود خواست» بودن است یعنی خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم و لازمه آن نیز آگاهی کامل از شرایط طرف مقابل است. شما باید موقعیت اجتماعی، شغلی، خانوادگی و... را توضیح دهید و همچنین همین توضیح را از شریک تان نیز بخواهید تا بتوانید با آگاهی تمام هر دو طرف، انتخاب درستی داشته باشید. شما علاوه بر این که باید با آگاهی انتخاب کنید و انتخاب شوید، باید در کنار همدیگر احساس راحتی هم بکنید. متأسفانه بعضی از افراد در مراسم خواستگاری به دلیل هیجانات بالا و ترس از دست دادن طرف مقابل، بعضی نکات را به روشنی توضیح نمی دهند یا شخصیت و هویت خود را تغییر می دهند اما بعد از گذشت چندی نقاب برداشته می شود و ممکن است آسیب

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس @ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

ارتباط  
باصفحه خانواده و مشاوره



زهرا غنمی، کارشناس کودک

«وای از دست تو، بازم کل خونه رو به هم ریختی که چه کار کنم از دستت آخه من! مگه بهت نگفته بودم که اسباب بازی هات رو ببر تو اتاقت و وسط خونه نریز.» همه ما چنین جمله هایی را از زبان پدر و مادرهایی شنیده ایم که آرزوی شان داشتن فرزندی منظم بوده است. معمولاً هم گمان بر این است که برای آموزش یک مفهوم به کودک یا ایجاد نگرش درباره یک موضوع در ذهن کودک، دیکته کردن و امر و نهی مستمر درباره آن موضوع، ضروری است اما زمانی که به منابع علمی و کاربردی در زمینه تربیت کودک مراجعه کنیم، درمی یابیم که این باور عمومی مغرب، نه تنها تأثیری در ایجاد یک رفتار مطلوب در کودک ندارد بلکه می تواند مانعی برای ایجاد رفتار مطلوب در وی به شمار آید.

## ● حالا باید چه کرد؟

برای آموزش نظم و نشان دادن ضرورت و اهمیت این موضوع در زندگی کودک، چه راهکارهایی می تواند مؤثر باشد؟ آیا پذیرفتن این مسئله که امر و نهی و دیکته کردن به کودکان راه حل مناسبی نیست، آسان است؟ چگونه به کودک کم بفهمانم نظم در همه ابعاد زندگی اش مهم و کارگشاست؟ این ها سوالات مهمی هستند که معمولاً به ذهن والدینی که دغدغه تربیت صحیح فرزندشان را دارند، خطور می کند. در ادامه به چند نکته کاربردی همراه با ذکر مثال می پردازیم تا برای رسیدن به هدف، کارگشای والدین باشد.

## از خودتان شروع کنید

همه ما جملات و توصیه هایی درباره این که برای تربیت کودک، ابتدا باید اصلاح رفتار را از خودمان شروع کنیم و امثال آن شنیده ایم اما در واقع کمتر کسانی هستند که این اصل را در زندگی خود به کار ببرند. این که والدین بعد از آمدن از سر کار لباس های شان را به هم ریخته و نامنظم در هر طر اتاق رها می کنند، واقعیتی دور از ذهن نیست و همه ما کم و بیش در موقعیت هایی خودمان را بی نظم یافته ایم. نداشتن نظم و برنامه ریزی در کارهای روزمره یا حتی بی نظمی در رانندگی، مثال های دم دستی برای تناقض بین رفتار و گفتار والدین در مقابل کودکان است. پس هر روز و هر لحظه این اصل را برای خودتان تکرار کنید که کودکان می بینند و یاد می گیرند.

## با او منظم بازی کنید

متناسب با سن کودک با او بازی هایی را انجام دهید که نظم را در وجودش نهادینه می کند. برای مثال اگر با قطعات لگو با کودک ۴ یا ۵ ساله بازی می کنید، به او بگویید: «بیا برای ساخت خانه از لگوهای هم اندازه و یک رنگ استفاده کنیم». این کار هماهنگی و نظم بین اجزای سازنده را در او تقویت می کند و قادر خواهید بود زیبایی ناشی از هماهنگی و نظم را به او نشان دهید یا اگر در حال خاله بازی با کودک دوتاسه ساله هستید، به او بگویید که برای هر چیزی جای مشخصی انتخاب و وسایل مربوط به آن قسمت را با خلایق و سلیقه و نظم جای گذاری کند.

اصلا از پول های شوهرم خبر ندارم

خانم ۲۳ ساله و صاحب دو فرزند هفت و دو ساله هستم. حدود ۱۰ سال است خانه دارم. با شوهرم خیلی مشکل دارم بیشتر از همه سر پول. شوهرم کارمند است و حقوق کارمندی خوبی می گیرد. سه شیت کاری می کند ولی من اصلا از پول هایش خبر ندارم و به من خرجی نمی دهد. مدام باید سر پول گرفتن با او جر و بحث کنم.

کنید. در قدم اول، لطفاً عصبانی نشوید. برای این که آرامش زندگی تان به دلیل مسائل مادی از بین نرود، در زمان هایی که درباره مسائل مالی به مشکل می خورید، ابتدا خود را به آرامش دعوت کنید زیرا در صورت عصبانی شدن شما، همسر تان نیز عصبانی می شود و پیامدهای بسی ناراحت کننده تر پیش خواهد آمد. اگر همسر تان فرد خسیسی است، به طور قطع ارتباطات اجتماعی خوب و قوی ندارد چرا که افراد خسیس همیشه از برقراری ارتباط با دیگران به دلیل این که مبادا بخواهند پول خرج کنند، خودداری می کنند. همسر تان را متوجه ضررهای خساست کنید و بگویید این سبک رفتار بر شما و فرزندان تان چه تأثیری خواهد داشت. قبل از خرید هر وسیله ای، با همسر تان مشورت کنید. این که نیاز شما به آن وسیله برای چیست؟ قیمتش چند است؟ و چه مزایایی می تواند برای شما داشته باشد زیرا اگر بدون مشورت با او به خرید بروید قطعاً در ارتباطات به مشکل بر می خورید. هنگامی که از همسر تان به دلیل خسیس بودن ناراحت می شوید، حتماً این مسئله را بدون دعوای و مشاجره با او بیان کنید و بگویید با آن که دوستش دارید، از این ویژگی شخصیتی منفی او ناراحت هستید. در پایان و بعد از خرید هر چیزی از او قدردانی کنید. همین که او هزینه ای را بابت خرید چیزی پرداخت کرده، کافی است. تشکر شما می تواند نوعی تشویق برای تکرار رفتارهای مثبت و از بین رفتن برخی مشکلات رفتاری همسر تان باشد.



از دنیای روان شناسی

احتمال زوال عقل  
در مجردها بیشتر است



مطالعات اخیر کالج دانشگاهی لندن نشان می دهد افرادی که ازدواج می کنند با احتمال کمتری از ابتلا به زوال عقل نشان مواجه اند افرادی که تنها هستند، جدا شده اند یا همسر خود را از دست داده اند در معرض ابتلا به اختلالات ذهنی هستند. به گزارش اسپنا و به نقل از یک تایمز، این پژوهش جدید توسط محققان کالج دانشگاهی لندن روی بیش از ۸۰۰ هزار نفر در آسیا، آمریکای شمالی و جنوبی و اروپا انجام شده است. نتایج این مطالعه می گوید افرادی که هرگز ازدواج نکرده اند، ۴۲ درصد بیشتر احتمال ابتلا به دمانس (زوال عقل) را در مقایسه با افراد متاهل نشان داده اند. تیم تحقیق همچنین کشف کرد افراد جدا شده و همسر از دست داده، نسبت به کسانی که با همسرشان زندگی می کنند، ۳۰ درصد احتمال بیشتری برای ابتلا به زوال عقل دارند.

«اندر و سامرلند»، نویسنده اصلی این مقاله می گوید: ما فکر نمی کنیم که فقط ازدواج یا دست کردن حلقه ازدواج باعث کاهش خطر ابتلا به زوال عقل شود. در عوض، تحقیقات ما نشان می دهد اثر حفاظتی ممکن است با عوامل مختلف شیوه زندگی مرتبط باشد که این آثار معمولاً با ازدواج همراه هستند. آثاری مانند شیوه زندگی به طور کلی سالم تر و داشتن انگیزه اجتماعی بیشتر که نتیجه زندگی با همسر است. تحقیقات پیشین نشان داده اند افراد متاهل سلامت بیشتری نسبت به افراد تنها دارند و نتایج جدید می تواند بخشی از این یافته ها را توضیح دهد. زوج ها معمولاً یکدیگر را به استعمال کمتر دخانیات تشویق می کنند، روابط اجتماعی را حفظ می کنند، غذای سالم می خورند و ورزش می کنند. تمام این عوامل با ریسک کمتری برای زوال عقل همراه است. مرگ همسر و آثار آن می تواند سطوح استرس را افزایش دهد و با تأثیر بر دریافت کننده های سیگنال های عصبی در مغز، توانایی های شناختی را مختل کند. در ضمن یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه چینی هنگ کنگ با همکاری دانشگاه ملی سنگاپور مقاله مشترکی منتشر کرده اند که نشان می دهد فعالیت جنسی نیز با عملکرد شناختی بهتر مرتبط است. این مطالعه در مجله Neurology Neurosurgery & Psychiatry منتشر شده است.