



بابا، مامان، با ما حرف بزنید!

وقتی در جلسه مشاوره به آن‌ها گفتیم: «می‌دانستید بزرگ‌ترین آرزوی فرزندان این است که بیشتر با او حرف بزنید؟» چشم‌های هر دونفر از تعجب گرد شد

زهرافرا | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

به عنوان پدر یا مادر، تا چه حد با فرزندان (به خصوص کودک و نوجوان) خود صحبت می‌کنید؟ اصلاً از ضرورت و اهمیت این کار آگاه هستید؟ آیا می‌دانید چطور باید سر صحبت را با فرزندتان باز کنید تا شناخت کامل‌تری از نگاه او به زندگی کسب کنید و همدلی بیشتری با او داشته باشید؟ داستان امروز در همین باره است و نکات مهمی برای والدین در آن مطرح شده است.

کاش باوالدینم صمیمی‌تر بودم

همراه والدینش به مرکز مشاوره آمده بود. پدر و مادرش مانند بسیاری از والدین دیگر از تغییر خلق و خویش در سن بلوغ نگران شده بودند. از این که منزوی، لجباز و بیش از حد وابسته به دوستانش شده بود. پس از شنیدن گلایه‌های پدر و مادرش، خواستم با خودش تنها صحبت کنم. وقتی والدینش اتاق را ترک کردند، کمی با او گپ زدم و بعد پرسیدم: «دوست داری چه چیزی در زندگی خانوادگی‌تان تغییر کند؟» آهی کشید، قطرهای اشک در چشم‌هایش جمع شد و گفت: «کاش پدر و مادرم بیشتر با من حرف می‌زدند، کاش صمیمی‌تر بودیم...». شنیدن این حرف برایم چندان تازه‌گی نداشت. بارها مشابه همین راز زبان نوجوانان یا حتی کودکان دیگر هم شنیده بودم. وقتی گفت و گوی مان به پایان رسید، از او خواستم اتاق را ترک کند تا با والدینش صحبت کنم.

فکر می‌کردیم حوصله حرف زدن با ما را ندارد!

وقتی پدر و مادر ش روی صندلی هادر مقابل من نشستند،

تفاوت حرف زدن و باز جویی کردن!

بحث که به این جا رسید، فرصت را مغتنم شمرده و

مسئله این جاست که شما باید وقت بیشتری را صرف «گفت و گو» با فرزندتان کنید، در دست مثل گفت و گویی که او با دوستانش دارد.» مادر با نگرانی پرسید: «چطور باید با او گفت و گو کنیم که کمتر از ما فاصله بگیرد و صمیمیت مان بیشتر شود؟» گفتیم: «این شید یک سوال خوب!»

چگونه باب گفت و گو با فرزندان مان را باز کنیم؟

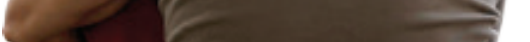
توجه کنید. بر صحبت فرزندتان تمرکز کنید. از ارتباط غیر کلامی برای نشان دادن علاقه واقعی خود برای گفت و گو یا او استفاده کنید؛ مثلاً روزنامه را کنار بگذارید، ارتباط چشمی برقرار کنید و کمی به جلو خم شوید. کاری کنید که فرزندتان احساس کند حرف‌های او مهم و جالب است. اگر برای او مهم است، باید برای شما هم مهم باشد.

از فرزندتان نظر بخواهید. همیشه منتظر نباشید تا فرزندتان وارد بحث شود. در صورتی که چند گزینه برای مسافرت در عید نوروز پیشنهاد داده‌اید، نظر او را هم بپرسید. اگر در اخبار چیزی دیدید که ممکن است مورد علاقه او باشد، آن را توضیح دهید و سپس نظر او را بخواهید. اگر در محل کارتان اتفاقی افتاده است که ارزش بیان کردن را دارد، فقط به تعریف ماجرا اکتفا نکنید. از فرزندتان بپرسید نظر او چیست؟ اگر او به جای شما بود، چه کاری انجام می‌داد؟...

چیزهایی بپرسید که نیازمند پاسخ‌های طولانی باشد نه پاسخ‌های یک کلمه‌ای. به جای آن که بپرسید آیا از کتابی که برای او خوانده‌اید خوشش می‌آید یا نه (که احتمالاً یک بله یا نه ساده جواب می‌دهد)، از او بپرسید از چه چیز کتاب خوشش آمده یا نیامده است. پرسش‌های خاص مثل: «نظر معلمت راجع به تحقیق علومت چه بود؟» بهتر است از پرسش‌های کلی مثل: «کلاس علوم امروز چطور بود؟».

به علایق فرزندتان توجه کنید. ببینید به کدام سریال، رشته ورزشی، درس مدرسه یا شخصیت معروف علاقه دارد و با او راجع به همان موضوع مورد علاقه‌اش صحبت کنید.

حداقل دو بار در هفته یک وقت خصوصی با فرزندتان داشته باشید برای گشت و گذار و گفت و گوی دونفره. مثلاً با هم به کوهنوردی، سینما، باشگاه یا پیاده‌روی بروید و در همین حین راجع به موضوعات گوناگون با یکدیگر گفت و گو داشته باشید.



تصادفی که یک قهرمان جهان ساخت!

«ماناسی جاشی» بعد از قطع پایش به خاطر تصادف با کامیون از ناامیدی به قهرمانی جهان رسید

دسامبر ۲۰۱۱ بود و ماناسی جاشی ۲۲ ساله که مدتی قبل دانش آموخته شده بود و تازه به عنوان مهندس نرم افزار در شهر بزرگ بمبئی (مومبای) مشغول به کار شده بود، تصادف سختی کرد. خانهای که ماناسی همراه با پدر و مادرش در آن زندگی می‌کرد، کمتر از هفت کیلومتر با محل کارش فاصله داشت و او با موتور سیکلت سر کار می‌رفت. فقط ۱۰ دقیقه پس از خروج از خانه سانه رخ داد. او در حالی که مشغول دور زدن زیر یک پل هوایی بود، یک کامیون که خلاف جهت می‌راند، پایش را زیر گرفت. زمان زیادی در انتظار آمبولانس تلف شد و پلیس او را با یک برانکاره به نزدیک‌ترین بیمارستان رساند. پای چپ ماناسی کاملاً خرد شده بود و خون زیادی از دست داده بود. او ۴۵ روز در بیمارستان بود و هر ۵ یا ۱۰ روز جراحی می‌شد اما سرانجام تیم پزشکی تسلیم شد و گزینه‌ای غیر از قطع پا نماند.

ماناسی تسلیم نمی‌شود!

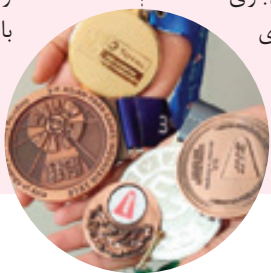
هشت سال پس از آن تصادف، ماناسی پارا-بدمینتون را جدی گرفت و به تیم ملی هند راه یافت و همین چند وقت پیش نماینده کشورش در فینال مسابقات قهرمانی جهان بود. در دیدار نهایی او باید با دوست، هموطن و مدافع عنوان قهرمانی، پارول پارما مسابقه می‌داد. در حین بازی ماناسی از پارما جلو افتاد و کنترل مسابقه را در دست گرفت. ست پایانی تعیین کننده بود و او ۱۳ امتیاز متوالی گرفت و ناگهان دید که قهرمان جهان شده است! شما از این از دواج چیست؟

نقش یک مربی کار در دست نباید غافل شد

او در اولین روزهای ورودش به دنیای بدمینتون و از بخت خوش با «پوللا گوپیچاند»، مربی اسطوره‌ای هند ملاقات کرد. مربی که سبک بازی ماناسی را متحول کرد. این قهرمان

پیشین بین‌المللی، چهره اصلی پشت موفقیت‌های اخیر بدمینتون هند در جهان است. ماناسی زمانی که با گوپیچاند ملاقات کرد، کارمند بانک بود. او بلافاصله سراغ این مربی رفت و از او خواست تمرینش دهد. گوپیچاند در این باره گفته است: «او دختری بسیار شجاع به نظر می‌رسید و داستان

زندگی‌اش بسیار الهام بخش بود. من گفتم، بسیار خوب در باره‌اش فکر می‌کنم.» اما تمرین به عنوان یک ورزشکار معلول چالش جدیدی بود. گوپیچاند ویدئوی بازی‌ها را به دقت بررسی می‌کرد و حتی گاهی روی یک پا تمرین می‌کرد تا متوجه شود که بازی با این وضعیت چه حالی دارد. او سپس در کنار دیگر کارهای مربیگری، یک



قرار و مدار

روز فکر کردن به موفقیت‌ها

همه ما در طول زندگی‌مون، روزهای شیرین، موفقیت‌های کوچک و بزرگ، فاجعات خوب از پیروز شدن در مسابقات علمی، ورزشی، فرهنگی، هنری و... داریم. امروز به اون‌ها فکر کنیم تا هم اعتماد به نفس‌تون بره بالا و هم طعم شیرین‌شون دوباره بیاد زیر (یون‌تون)...



از دنیای روان‌شناسی

تأثیر شگرف صحبت با خود در نمره ریاضی!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد تشویق بچه‌ها به تکرار جملاتی در سکوت که بیش از توانایی ذاتی بر تلاش برای موفقیت تأکید می‌کنند، موفقیت‌های بیشتری را نصیب آن‌ها خواهد کرد. ایسنا به نقل از CNN می‌نویسد که «ادی برالمن»، استادیار دانشگاه آمستردام در همین باره گفته: «پژوهش‌های ما نشان می‌دهد عملکرد کودکان با اعتماد به نفس پایین، بعد از تکرار جملاتی نظیر نهایت تلاشم را خواهم کرد، در درس ریاضی بهبود می‌یابد.»

نحوه انجام این تحقیق

محققان هلندی در باره ۲۱۲ کودک بین سنین ۹ تا ۱۳ سال (سنی که از نظر آن‌ها احساسات منفی در باره توانایی‌های دانش‌آموزان در مدرسه معمول‌تر است) تحقیق کردند و از آن‌ها خواستند در باره میزان توانمندی خود در درس ریاضی فکر کنند. چند روز بعد، کودکان در کلاس درس نیمی از یک آزمون استاندارد ریاضی را تکمیل کردند. بلافاصله بعد از اتمام نیمی از آزمون، از دانش‌آموزان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، خواسته شد با یاد خودشان صحبت کنند یا تمرکز بر تلاش مانند این که «من نهایت تلاشم را خواهم کرد» یا با تمرکز بر توانایی «من در درس ریاضی خیلی خوب هستم!» یا هیچ حرفی با خودشان نزنند. بعد از آن از دانش‌آموزان خواسته شد نیمه دوم آزمون ریاضی را انیز تکمیل کنند. محققان دریافتند کودکانی که با خودشان صحبت و بر تلاش تمرکز کرده بودند، در مقایسه با کودکانی که با خودشان صحبت نکرده بودند، عملکردشان در آزمون ریاضی بهتر شد بود. در مقایسه با آن‌ها، کودکانی که در هنگام صحبت با خود روی توانمندی ذاتی ریاضی تمرکز کرده بودند (من در این درس بسیار قوی هستم!) به رغم این که خودشان باور داشتند در این درس قوی هستند، بهبودی در نمرات ریاضی‌شان نشان داده نشد. بنیتر توماس، استاد روان‌شناسی در دانشگاه اوترخت که هدایت این پژوهش را بر عهده داشت، می‌گوید: «والدین و معلمان به دفعات خواسته شده است تا دانش‌آموزان فرزندانشان خود را تشویق کنند جملات انگیزبخش و مثبت را در شرایط استرس‌زا با خودشان تکرار کنند اما تاکنون مانمی‌دانستیم آیا تکرار این جملات در موفقیت دانش‌آموزان واقعاً تأثیر می‌گذارد یا نه. ما به این نتیجه رسیدیم که در باره کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، تکرار جملاتی که روی تلاش تمرکز می‌کنند، بسیار مفید است و عملکرد آن‌ها را بهبود می‌بخشد.»

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹
و تلگرام ۹۹۵۴۳۹۴۵۷۶

* توصیف جهانگرد در پرونده چاپ دوشنبه از دو چرخه‌سواری و تافوتش با سفرهایی که با خودرو و موتور انجام می‌شود، بی‌نظیر بود. ذهن خلاق او نگرش متفاوتش با سفر برایم خیلی هیجان‌انگیز بود.
* در باره خوردن چای با نمک، یکی باید به مردم مغولستان بگوید که کداداش، داری اشتباه می‌زنی! **سینه**
* نویسنده مطلب «رایحه در مانی هنگام زایمان» در صفحه سلامت، یازن نیست یا تا حالا مادر نشده‌آه! خه تو اون وضعیت، کی می‌تونه به فکر رایحه در مانی بیفته؟ با این داروهای بی‌حسی درد قابل تحمل نیست، با بو در مانی میشه تحملش کرد؟
* توصیه خاص به آقایانی که همسرشان باردار است» را کاش همه آقایان بخوانند! **ملیحه صفرزاده**
* با وضعیت گرانی بنزین، تا چند وقت دیگر همه مالیرانی‌ها مجبور می‌شوم برای سفر از دو چرخه استفاده کنیم. آقای ایران نژاد که در پرونده زندگی سلام، با مواصبه کردید، فقط پیش قدم‌شده خیلی کار خاصی نکرده!
* مطلب گلدوزی در ستون بانوان را با آموزش دادن، ادامه دهید. به خصوص برای این روزهای مانده تا شروع سال نو، یک هنر به در بخور است.
* چاپ مطالبی در صفحه کودک مانند کاشت گل در حیاط خانه برای زندگی‌های آارتان نشینی امروزی، توصیه نمی‌شود.
* در باره اتاق مشاوره در صفحه خانواده، واقعاً کسی که در این شرایط ۴۰۰ هزار تومان می‌ده به فالگیر، نباید هم طلسمش بشکند!