



۴ ویژگی مادر و ۴ ویژگی پدر خوب

هر کدام از والدین با رعایت یک سری اصول می توانند از فرزند خود فردی موفق و کامل بسازند

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

تربیت فرزند نداشتن نقش بسیار موثری در رشد شخصی و اجتماعی آنان و به نوعی چگونگی اتخاذ راهکارهای تربیتی تاثیر مستقیمی بر آینده فرزند آن دارد. والدین اولین و مهم ترین معلمان فرزندشان هستند. فرزند آن از والدین شان ارزش های اخلاقی، باورهای عمیق و سبک های رفتاری شان را یاد می گیرند. همه افراد دوست دارند فرزندشان فوق العاده باشند و هر شخص بسته به شخصیت و اصول خود، راه و روشی را برای تربیت صحیح فرزندانش انتخاب می کند.

۴ ویژگی پدر برای تربیت فرزند موفق

۱ آموزش مهارت های اجتماعی به فرزند آنان هستند که در زندگی روزانه فرزندتان نقش دارند، آشنا شوید از جمله دوستان و والدین دوستان او. در خانه تان را روی همکلاسی های فرزندتان بگشایید، داوطلب ساندن فرزندتان به مهمانی هاوزمین ورزش آنان شوید. به علاقه مندی ها و نگرانی هایشان گوش کنید و با آن ها هماهنگ شوید.

۲ هماهنگ بودن با مادر فرزندتان در قوانین و مقررات تربیتی خانواده ثابت داشته باشید با همسر تان هماهنگ باشید. همچنین در خصوص اعمال محدودیت ها و پاداش ها با همسر تان توافق کنید. مواقع خستگی و مهمانی نباید قوانین عوض شوند بلکه می توانید کمی اغماض و چشم پوشی

کنید. این ثابت در محدودیت و قوانین خانه به فرزند کمک می کند تا محیط قابل پیش بینی در خانه از سوی شما داشته باشد و این به دنبالش امنیت می آورد. ضمنا سعی کنید خود عمل کننده قوانین وضع شده باشید و برای هر چیزی که ارزش دارد، قانون وضع کنید تا جایی که تعداد قوانین، خیلی زیاد و دست و پا گیر روابط شما با فرزندتان نشود.

۳ تقویت خود اتکایی در فرزند

در صورتی که فرزند آن یاد بگیرند که خودشان کارهایشان را انجام دهند و تا حد لازم مستقل باشند، به اعتماد به نفس و خود اتکایی می رسند و راحت تر وارد اجتماع می شوند و در تعامل با محیط و کارهای خود به موفقیت بیشتری می رسند. این کودکان می توانند روی پای خودشان بایستند و وابستگی کمتری به والدین شان داشته باشند. مثلا اجازه دهید که کودک آن لباس هایشان را به تنهایی بپوشند و بند کفش هایشان

برادرهای خانمم چند باری من را کتک زده اند

۲۸ ساله ام و سه سال است که ازدواج کرده ام. در یک شرکت کار گر هستم. طی این سه سال هر زمان با همسر یک جروبحث کوچکی می کنیم، همسر به پدر و مادر و برادرانش خبر می دهد. چند باری آن ها من را کتک زده اند ولی با پدر میانی بزرگ ترها داریم زندگی می کنیم؛ احساس امنیت ندارم و همواره می ترسم.

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره زوجین

برادر گرامی از این که مشکلات بین شما و همسر تان این گونه حل و فصل می شود، متاسفیم و این امر را می توان نشانه عدم وجود صمیمیت در رابطه زوجی شما تلقی کرد زیرا اگر رابطه بین زن و شوهر حالت عاطفی و صمیمانه داشته باشد، از این روش ها برای حل مسئله استفاده نمی شود. این که بیان کرده اید با یک جروبحث کوچک با همسر تان، دخالت و خشونت خانواده همسر تان ایجاد می شود منطقی نیست و ممکن است اختلافات درگیری های بین شما و همسر تان شدیدتر از جروبحث جزئی باشد و به همین دلیل

از خودم بدم می آید چون راحت به دیگران اعتماد می کنم

تلاشم در زندگی بر این اساس است که به حرف دیگران اعتماد کنم و بدبین نباشم. ۲۱ ساله هستم و تجربه زیادی از معاشرت با دیگران ندارم. کلا هر فردی هر حرفی می گوید، زود باور می کنم. احساس می کنم که بعضی از دوستان و آشنا یانم از سادگی ام سوء استفاده می کنند. از خودم بدم می آید چون راحت به دیگران اعتماد می کنم. باید چه کار کنم؟

رضایبایی | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، چقدر خوب که به فکر حل مشکل تان افتاده اید و در اوایل دوره حساس جوانی به این درک رسیده اید که برای حل چنین مشکلاتی باید با یک مشاور مشورت کرد. زود باوری دلایل بسیاری دارد که برخی از مهم ترین آن ها را در ادامه بر می شماریم و در واقع راهبردهای

شاغل شوید یا دانشجوی...

محدود بودن در روابط اجتماعی، خانوادگی و دوستانه متناسب با سن و جنس، یکی از عوامل زود باوری است. برای مثال یک خانواده منزوی و فاقد روابط اجتماعی و خانوادگی، مستعد شکل دادن فرزند آن زود باور و شکننده تر هستند. بنابراین راهبرد متعاقبی که به بهبود کاهش زود باوری

شااید کمبود محبت دارید

علت دیگری که می توان از آن یاد کرد

نکنید، آن ها انگیزه خود را برای تکرار این روش از دست می دهند، بنابراین سعی کنید بهانه ای برای این گونه اقدامات فراهم نکنید و در مقابل رفتارهای غیر منطقی آن ها، پخته و اصولی با چاشنی منطقی بودن رفتار کنید.

مشکلات نباید به خانواده ها منتقل شود

به نظر می رسد که شما و همسر تان نیاز به آموزش مهارت های ارتباطی و حل مسئله دارید بنابراین پیشنهاد می کنم با هم در جلسات آموزشی مهارت های مختلف زندگی که در محله ها و مخصوصا مراکز مشاوره مجاز برگزار می شود، شرکت و سپس برای حل مشکلات خود از خدمات مشاوران و روان شناسان دارای پروانه استفاده کنید. این امر نیازمندیک توافق اولیه بین شما و همسر تان است که باید در اولین فرصت مناسب ضمن یک گفت و گوی صمیمانه به عنوان پیشنهاد با ایشان مطرح توافق کنید از این به بعد مشکلات خود را به خانواده ها منتقل نکنید و از طریق مشاوره حل کنید.

ساده بودن بد نیست

به زبان خیلی ساده «کمبود محبت» است که باعث شکل گیری این رفتار رشد نیافته می شود. افراد زود باور در واقع به طور افراطی وابسته به تایید و حمایت دیگران یا همان توجه و محبت هستند و همین موضوع آن ها را به شدت تاثیر پذیر و منعطف می کند. «بله های افراطی می گویند و زود باوری هایی از سر جذب و کسب محبت دارند. در صورتی که در واقع، این گونه نیست و روابط شان با آدم ها آن قدر شکننده نیست که آن ها گمان می کنند. یکی از محل هایی که می توان به زود باور ها کمک شایانی کرد، دقیقا همین جاست و تغییر نگرش آن ها به کیفیت روابط شان از طریق شناخت- رفتار درمانی است. این شیوه روان درمانی، نگرش ها و فرض های غلط را می شکند و با جایگزینی نگرش صحیح، رفتار وابسته و فاقد عزت نفس، خود کم بین و زود باور را ترمیم می کند.

۴ ویژگی مادر برای تربیت فرزند موفق

۱ در دسترس و پاسخ گو بودن این مورد مهم ترین و موثرترین راه برای ایجاد رابطه خوب با کودک است، مثل وقتی که کودک گریه می کند و مادر در دسترس است و سریع به سراغ او می رود و برای رفع گریه کودک تلاش می کند و این همان پاسخ گو بودن است. چنین ویژگی منجر به شکل گیری دلبستگی ایمن در کودک می شود و پایه شخصیتی فرزند و اعتماد به دنیای بیرون و پایه روابط بعدی وی را در بزرگسالی رقم می زند. پاسخ گو نبودن می تواند منجر به شکل گیری طر حواره هایی همچون دوست داشتنی نبودن، رها شدگی و نقص و شرم و... شود و این مسئله زمینه ساز اضطراب و افسردگی فرزند رشد یافته در آینده می شود.

۲ شناخت احساسات خود

این که مادر به دنیای درون خود و غلیان هیجاناتش واقف باشد و بتواند آن ها را مدیریت کند که در روابط با همسر و فرزندش تاثیر منفی نگذارد، یکی از اصول تربیت فرزند موفق است. البته مادر موفق باید همچنین با هیجانات فرزندش آشنا باشد و به او هیجانات مختلف و مدیریت آن ها را آموزش دهد. در مواقع مختلف فرصت را غنیمت بشمارد و با انعکاس احساس، اسامی هیجاناتی مختلف را به کودک آموزش دهد و این هم کمک به شناخت کودک از خودش و هم کمک به رابطه ایمن با والدین می کند. به طور مثال، فرزند: «مامان ایچی عروسکم رو از من گرفت»، ماما: «آها ایچی عروسک رو از تو گرفت و تو حالا ناراحتی.»

۳ ابراز عشق و عاطفه به شوهر و فرزند

شعله ور نگه داشتن عشق به همسر هم نوعی آموزش غیر مستقیم نقش همسری در آینده به کودک است، همچنین به فرزند حس امنیت را از محیط زندگی منتقل می کند که مهم ترین عامل برای رشد فرزند آن است. در خانواده های پر تنش که فرزند آن شاهد دعواها و راه حل های رفع اختلاف منفی مثل پر خاشگری اند، آن ها مدام نگران امنیت و ادامه روابط پدر و مادر هستند و درگیر حس گناه و مقصر دانستن خود در ایجاد این دعواها می شوند و این مانع رشد آن ها می شود.

۴ دادن حق انتخاب به فرزند

این اتفاق موجب تقویت مهارت های اجتماعی فرزند آن مثل حس مسئولیت و اعتماد به نفس می شود. مسئولیت وقتی پرورش می یابد که در اموری که بر کودک آن اثر می گذارد، به آنان اجازه دهیم نظر شان را ا بیان کنند و هر جا که لازم می بینیم، بگذاریم انتخاب کنند مثال: «اگر تکالیف رو نوشتی، می تونی برنامه مورد علاقت رو ببینی و در غیر این صورت از دیدن برنامه مورد علاقت محروم می شی» و این به فرزند کمک می کند حق انتخاب بین خوب و بد داشته باشد و بعد پیامد رفتارش را تجربه کند.

با برادر های خانم تان صحبت کنید

با توجه به اطلاعات کمی که در پیامک تان از خانواده همسر تان داده اید، به شناخت خوبی از آن ها نرسید اما شاید اهل مذاکره باشند. مشکلات تان را با آن ها در یک فرصت مناسب و در یک جمع مردانه در میان بگذارید و نظر آن ها را جویا شوید. شاید همسر تان که خواهر آن هاست، اطلاعات درستی به آن ها نداده و شما نباید فرصت دفاع از خودتان را از دست بدهید. البته این به شرطی است که شما همه چیز را به ما گفته باشید و خودتان در این ماجرا مقصر نبوده باشید.

راهکار قانونی، آخرین تصمیم است

در صورتی که از روش های فوق به نتیجه نرسیده اید، می توانید از راهکار های قانونی برای ادامه دادن به این موضوع استفاده کنید. توجه داشته باشید که خصوص مسائل خانوادگی آخرین راهکار توسل به قانون است و قبل از هر گونه اقدامی حتی اگر همسر تان راضی به شرکت در جلسات آموزشی و مشاوره نشد شما خودتان حتما این فرایند را انجام دهید و بعد از دریافت مشاوره اگر لازم شد از طریق مراجع قانونی برای خانواده همسر تان محدودیت ایجاد کنید.

ساده بودن بد نیست

موضوع حاشیه ای دیگری که به آن توجه کمتری می شود، برخی خصوصیات شخصیتی مثبت و اخلاقی دوستان به اصطلاح ساده و زود باور است، مانند همدلی، میل به کمک و یاری رسانی به همونوعان، بخشند و مهربان بودن، صادق بودن و موضوعاتی از این دست که گاهی نیاز است ما از این افراد بیاموزیم که انسان بودن فقط با یک خصیصه به اصطلاح «سادگی» زیر سوال نمی رود. برای مثال برخی افرادی که در محیط های غیر شهری بزرگ شده اند از صفات یاد شده بهره بیشتری برده اند و از طرفی ماشه های گاهی آن ها را ساده می نامیم که این سادگی همراه با انسان دوستی و اخلاق مندی بسیار با ارزش تر از پیچیدگی و به اصطلاح زرنگی است. بعضی وقت ها باید قدر سادگی و صداقت طبیعی خود را بدانی و حسرت زرتگی و هوشمندی غیر طبیعی را نخوریم.

قرار و مدار

روز توجه به گذر زمان

شش ماه و شش روز از سال ۹۹ هم مثل برق و باد با همه تلفی و شیرینی هایش، سفتی و رامتی هایش و... گذشت و پادشاه فصل های یعنی پاییز از راه رسید. امروز فرصت فوبیه تا کمی به گذر زمان و برنامه ها تون برای آینده فکر کنین، فقط زودتر تصمیم ها تون رو عملی کنین چون زمان خیلی زود می گذره.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من کم و بیش این سریال دل رو که در صفحه خانواده در باره اش نوشتید، دنبال کردم چون خواهر نوجوانم می دید. الان متوجه شدم که چه محتوای نامناسبی داشت. واقعا کارگردان این فیلم، حواسش نیست که با روان نوجوان ها چه می کنه؟

* چقدر خوبی می شد که من هم دغدغه مالی نداشتم و آخر هفته یک دو برین بر می داشتم، و بر اساس گزارش دیروز زندگی سلام، می رفتم زیستگاه پرنده ها برای عکاسی. واقعا هم لذت بخش بود اما حیف که

* ایول، روزم و ساحتین با کمک صفحه نوجوان در باره این که «بعضی باها خیلی محاسبه گردن»، بابای من که دقیقا همین جوره. البته برای هوپیا مون جوری نیست، چون کلا با قطار می برمون سفر نه با هواپیما!
* در صفحه سلامت، دیگه دستور پخت سوپ مرغ و سبزیجات رو چاپ نکنین. شاید اگر روز نامه رو آرشو کرده بودین، بیش از ۱۰۰ بار تا حالا همین سوپ مرغ چاپ شده، شاید هم بیشتر.

ماوشما: مخاطب گرامی شاید موارد دیگری با عنوان سوپ مرغ و سبزیجات چاپ شده باشد اما هر کدام دستور پخت خاصی و در مواد تفاوت هایی دارند.

نکات علمی، آموزشی، تاریخی

و مسائلی را که می تواند مورد علاقه سالمندان باشد روز های فرد در صفحه آخر زندگی سلام بخوانید.

۴ روش تضمینی

برای برق انداختن کفش های سفید

منبع: whowhatwear-wikihow

ترجمه: فاطمه قاسمی

اگرچه ممکن است خرید کفش های سفید برای شما به عنوان یک خاتم جزو انتخاب های اول تان باشد اما فکر کردن به تمیز کردن و کدر نشدن آن احتمالا شما را از خریدنش منصرف می کند. در این مطلب ما به شما چند روش ساده و کار ساز آموزش خواهیم داد تا از این به بعد دغدغه تمیز و سفید ماندن کفش های سفید تان را نداشته باشید.

۴ رفع زردی لژ سفید

کفش با مسواک

لبه های لاستیکی سفید کفش بعد از یک هفته پوشیدن به تدریج زرد می شود. در این صورت با همه تو بودن خود کفش، این لبه های زرد ظاهری کهنه به کفش ها می دهند. برای تمیز کردن این لبه های سفید از مسواک آغشته به محلول آب و لرم صابون یا خمیر دندان استفاده کنید.

۱ استفاده از مایع سفید کننده

خیلی رقیق

برای شست و شوی کفش سفید اغلب توصیه می شود یک پیمانه سفید کننده را با پنج پیمانه آب مخلوط کنید و با کمک یک مسواک کهنه آن را داخل مایع سفید کننده ر قیق شده فرو ببرید و خیلی ملایم روی سطح کفش بکشید. سپس کفش را با آب و لرم بشویید. از رقیق بودن این محلول کاملا مطمئن شوید و گر نه خیلی زود شاهد لکه های زرد روی کفش های سفیدتان خواهید بود.

۲ تمیز کردن لکه های نه چندان جدی با پارچه و سرکه

برای رفع لکه های کوچک و ناچیز ناشی از گرد و خاک و کثیفی روی کفش سفید می توانید از محلول رقیق شده سرکه با آب استفاده کنید. یک دستمال پارچه ای را به سرکه آغشته کنید و به آرامی کتانی های پارچه ای سفید را با آن بشویید و لکه های سطحی را از بین ببرید.

۳ استفاده از شامپوهای ملایم برای لکه های روغنی

برای این کار کافی است در اولین فرصت با یک شامپوی ملایم، آب و لرم و مسواک یا یک دستمال کهنه به آرامی لکه روغن خوراکی یا روغن سیاه کف خیابان را پاک کنید.



زندگی سلام
یک شبهه
۶ مهر ۱۳۹۹
شماره ۵۷۰

خانواده و مشاوره

