

۴ توصیه طلایی برای تشویق اصولی فرزند

در زمان تحسین فرزندانمان به چگونگانی توجه کنیم تا تشویق مان باعث تقویت رفتارهای مناسب شود و احساسات خوبی را در کودک در باره خودش ایجاد کند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

تربیت
فرزند

تشویق کردن کودکان و البته نوجوانان از موضوعاتی است که بسیاری از والدین در باره آن کمی گیج هستند. گاهی آن ها جملاتی را به منظور تشویق به زبان می آورند و بعد در کمال تعجب می بینند که فرزندشان به جای این که خوشحال شود، با ناراحتی از آن هادور می شود یا گاهی بعد از تشویق والدین، کودک دیگر آن رفتار

✖

آفرین! می بینم که اتاقت رو خوب جمع کردی، می دونی که وقتی منظم می شی، دوستت دارم!



وای مامان اگه بدونه که لباس هارو از روی زمین جمع کردم و همین طوری ریختم توی کمد، دیگه دوستم نداره.

۱

وسط تشویق، پای علاقه تان را وسط نکشید

نکته: هیچ وقت در زمان تشویق فرزندتان بابت رفتار مناسب، پای دوست داشتن او و علاقه ای را که به او دارید به میان نکشید زیرا مرتبط کردن علاقه با رفتارهای مناسب، می تواند در کودک این اضطراب را ایجاد کند که اگر زمانی آن رفتار را تکرار نکنند، از محبت شما محروم خواهند ماند.

✖

۲ در زمان تشویق به دنبال کسب اعتبار برای خود نباشید

نکته: زمانی که می خواهید فرزندتان را تشویق کنید، به دنبال کسب اعتبار برای خودتان نباشید. زمان تشویق کودک، زمان خوبی برای اشاره به این که حق با شما بوده یا شما معلم خوبی برای او بوده اید یا حتی این که او استعدادش به شما رفته، نیست. بگذارید کودک شما احساس افتخار ناشی از آن رفتار مناسب را تنها به خودش نسبت دهد و اعتماد به نفس او تقویت شود.



بابا نگاه کن! نقاشی ام رو ببین، زرافه ای که کشیدم خیلی عالی شده!

آره، واقعا عالیه! چه رنگ جالبی برای زرافه ات انتخاب کردی؟ ترکیب چه رنگ هایی است؟



۳ با توجه کامل به کودک اورا تشویق کنید

نکته: زمانی که می خواهید فرزندتان را تشویق کنید، با تمام وجود این کار را انجام دهید؛ تماس چشمی برقرار کنید، توجه تان را به صورت عیان معطوف به او کنید و با زبانی که برای او قابل درک است، کار او را تحسین کنید. یادتان باشد توجه مثبت والدین به فرزندشان، یکی از لذت بخش ترین و مهم ترین تشویق هایی است که فرزند می تواند در زندگی اش دریافت کند. تاثیر این توجه مثبت از هدیه های گران قیمت هم بیشتر است.

عجب کار دستي قشنگي درست کردی، چقدر کار قیچی ات تمیزه، معلومه بالاخره به حرف های من گوش کردی!



✖

بهیه! چه دست خط خوبی، خیلی این قسمت رو تمیز نوشتی اما اون صفحه دیگه، به این مرتبی نیست.

۴ در زمان تشویق فقط تشویق کنید

نکته: کودکان به بازخوردهایی که صرفا حاوی نکات مثبت رفتارها و انتخاب هایشان است، بیشتر از شنیدن ایراد کارشان نیاز دارند. با افزایش سن، می توانید جدای از زمان هایی که فرزندتان را بابت رفتارهای مناسب اش تشویق می کنید، زمان هایی را هم به نقد کار هایش اختصاص دهید. دقت کنید که در این جلسات فرزندتان باید مشارکت فعال داشته باشد و صرفا شنونده حرف های شما نباشد.



چطور با خانمم که فریب اش دادند، آشتی کنم؟

مدت هاست در این فکر هستم که من، همسر مرا خیلی دوست داشتم و او هم مرا خیلی دوست داشت، برای سوال است آیا کسی یا کسانی خانمم را فریب دادند که حالا با من قهر کرده است و آشتی نمی کند؟ البته می دانم و اطمینان دارم همسرم زنی ساده و زودباور بود. چه کنم برای آشتی کردن؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره
زوجین



این که شما و همسرتان یکدیگر را دوست داشتید و دارید، به عنوان یک مولفه مثبت خیلی خوب است ولی توجه داشته باشید دوست داشتن به تنهایی ضامن بقای زندگی مشترک نیست. علاوه بر آن زوج ها نیازمند داشتن یک سری مهارت ها هستند تا بتوانند در فرآیند تشویب های زندگی در کنار یکدیگر بر مشکلات فائق آیند. در ادامه نکاتی را متذکر می شوم.

● **نگوید که خانمم را فریب دادند**

در پاسخ به سوال تان در خصوص احتمال فریب دادن همسرتان باید عرض کنم که بهتر است اولاً از منفی نگری و بدبینی پرهیز کنید و ثانیاً به جای سلب مسئولیت از خود و جست و جوی برای یافتن مقصر یا مقصران بیرونی، عملکرد و

بانوان

ماشین لباس شویی فقط برای شستن لباس نیست!

کوله پشتی، پرده توری، کفش و... از وسایلی است که با رعایت چند نکته

می توان آن ها را با ماشین لباس شویی شست

مارال مرادی | مترجم
منبع: realsimple
پاسخ این سوال که آیا فقط لباس و ملحفه را می شود در ماشین لباس شویی شست؟، خیر است. خانم ها بیشتر اوقات فقط برای شستن لباس و ملحفه ماشین لباس شویی را روشن می کنند؛ در این مطلب می خواهیم شما را با وسایل دیگری که می شود در ماشین لباسشویی شسته شود، آشنا کنیم و البته به نکاتی که هنگام شستن آن ها باید رعایت شود هم اشاره خواهیم کرد.

● **نوار پرده** | برای شست و شوی نوار پرده، از آب گرم و کمی سرکه سفید، جوش شیرین یا پودر لباس شویی ملایم استفاده کنید. همچنین می توانید از ترکیب پودر لباس شویی و یک پیمانه جوش شیرین کمک بگیرید. توجه داشته باشید که شست و شوی نوار پرده با آب داغ ممکن است به آن آسیب برساند. برای جلوگیری از پاره شدن نوار پرده و تمیز تر شدن آن، بهتر است چند حوله کوچک را به هم انوار پرده، داخل ماشین لباس شویی بیندازید.

● **تشک صندلی های حیاط و بالکن** | تشک صندلی های حیاط به دلیل قرار گرفتن در فضای باز معمولاً خیلی زود کثیف می شوند. در صورت نیاز با یک اسپری ضد لک، لکه های چربی یا دود را از روی تشک ها تمیز کنید و سپس تشک ها را با آب سرد و دتر کم در ماشین لباس شویی بشویید. بعد از شست و شو، تشک ها را در هوای آزاد قرار دهید تا کاملاً خشک شوند.

● **پرده های توری** | برای شستن پرده های توری آن ها را داخل یک کیسه توری قرار دهید و کیسه را در ماشین لباس شویی بیندازید. دور ماشین باید پایین باشد. ماشین لباس شویی برای شستن پرده های ساتن یا پرده های



تلافی جوانه، پرهیز از مقایسه و داشتن گذشت و... از مواردی هستند که باعث کاهش تعارضات و افزایش میزان رضایتمندی از زندگی زن و شوهری می شوند. بنابراین سعی کنید با فراگیری این موارد از بروز مجدد مشکلات پیشگیری کنید.

● **مسئولیت پذیری را تمرین کنید**

از شرایط پیش آمده به عنوان یک فرصت استفاده و با مرور اتفاقات گذشته، نقش خودتان را در ایجاد این وضعیت مشخص کنید؛ زیرا اگر شما بتوانید به مرحله ای برسید که با شناسایی نقاط قوت و ضعف های خود، آن ها را به درستی پوشش دهید زمینه ایجاد دلگرمی در همسرتان فراهم می شود.

● **کاری کنید که خوشبختی را در کنارتان احساس کند**

در پایان ضمن توصیه به انجام مشاوره حضوری و یادآوری می کنم که شتاب آشتی کردن با همسرتان فکر نکند بلکه تلاش کنید با ایجاد تغییرات مدنظری شرایطی ایجاد کنید که بتواند اعتماد کند و با میل و رغبت به زندگی شما برگردد. سپس به گونه ای او را در کاری کنید که خوشبختی را در کنار شما احساس کند. در این صورت حتی اگر فرضیه شما مبنی بر ساده بودن همسرتان یا بحث فریب او وجود داشته باشد، مطمئن باشید خودش در برابر آن مقاومت کافی و مدیریت صحیح را خواهد داشت و دیگر نیازی نیست شما نگران باشید.

سنگین انتخاب خوبی نیست.

● **کیف چرمی** | اگر شستن کیف چرمی با ماشین لباس شویی به نظر تان منطقی نیست و به این موضوع شک دارید، کافی است یکی از کیف های چرمی تان را که نیاز به شست و شو دارد داخل ماشین لباس شویی بیندازید و آن را با آب ولرم و مایع لباس شویی ملایم بشویید. نتیجه نهایی، نظرتان در باره شست و شوی چرم در ماشین لباس شویی را تغییر خواهد داد. ● **کوله پشتی** | کوله پشتی، کیف و کیسه های خریدار چه ای قابل شست و شور می توانید با ماشین لباس شویی تمیز کنید. برای این که قسمت های فلزی و زیپ این وسایل به ماشین لباس شویی آسیب نرساند، بهتر است قبل از گذاشتن کیف در ماشین لباس شویی آن را داخل یک روپاشی کهنه قرار دهید یا کیف را پشت و رو کنید تا زیپ و حلقه های فلزی کمترین تماس را با سطح داخلی ماشین لباس شویی داشته باشند.

● **کفش ها و کتانی ها** | بند کفش ها را جدا کنید و آن ها را داخل یک کیسه توری قرار دهید. کفش ها و کیسه را به همراه چند عدد حوله داخل ماشین لباس شویی بگذارید. قرار دادن حوله در ماشین لباس شویی از کوبیده شدن کفش ها به دیواره آن جلوگیری می کند. بعد از اتمام شست و شو، کفش ها را برای خشک شدن در هوای آزاد قرار دهید.

قرار و مدار

روز هدر ندادن زمان

بعضی از کارهایی که ما در طول روز انجام می دیم، فایده و ثمری برامون نداره. بعضی هاشون هم از روی عادتته. امروز با دقت بیشتر به فعالیت های روزانه تون، اون هایی که وقت تون رو هدر می دن، حذف کنین و انبام ندین

ما و شما

راه ار تا با طی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* یاد «ادوار دو آنیلی» بخیر. یادمه که تقریباً سال ۶۰، بود که اومد ایران و خیلی هم مورد توجه قرار گرفت. بعد از این که شنیدم اومده مشهد، خیلی دوست داشتم برم از نزدیک ببینمش، اما نشد.

* چقدر ترسناک که قد دختران ۱۹ ساله ایرانی معادل قد دختران ۱۳ ساله هلندی شده! البته مقصر اصلی، نخوردن لبنیات به خصوص شیر که هر روز هم داره مصرفش تو کشور به خاطر افزایش قیمت، کمتر می شه.

* درود بر زندگی سلام به خاطر چاپ مطلبی با عنوان «ادوار دو آنیلی» به روایت «جوزپه پیوپو» و این که یاد این شهید بزرگوار روز نده نگه داشتید.

* باید ببذیریم که آدم های موفق، الکی موفق نمی شن. مثلاً شما ببین، پیشنهاد استیو جابز برای مقابله با افرادی که پشت سرمون بدگویی می کنن، سکوتته. حالا همه ما تا مات ماچرا رو در نیاریم و طرف رو به خاک سیاه نشونیم، آروم نمیشیم.

* وقتی ادوار دو فهمید اسلام و شیعه حقه، دارایی های چندین میلیارد دلاری خودش رو رها کرد تا مسلمان بشه، واقعا الگویی محسوب می شه برای خودش.

* الان کرونا دقیقاً روی چی تاثیر نمی داره؟ هر روز تو صفحه سلامت می زنین که روی ریه، قلب، مغز و... تاثیر میذاره، تو صفحه خانواده نوشتین که مشکل روانی هم ایجاد می کنه! بسه دیگه، خسته شدیم!

چرا از بیماری جسمی بیشتر از بیماری روانی

واهمه داریم؟

عطیه تقوی بجنوردی | کارشناس ارشد مشاوره و روان شناسی

یادداشت

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت این گونه است: «وضعیت رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی و نه صرفاً نداشتن بیماری و نقص جسمانی». با این حال همه ما وقتی به سلامت فکر می کنیم، اولین گزینه سلامت جسمی است! شاهدی بر این ماجرا، حال و هوای این روزهای نه تنها کشور ما بلکه همه دنیاست که در ادامه کمی بیشتر در این باره توضیح خواهیم داد.

مثلاً کرده است و آن قدر گسترده است که پیش بینی شده تا سال ۲۰۳۰ عامل اصلی بیماری های جهانی می شود! این آمار و ارقام از تعداد مراجعہ کنندگان به مراکز مشاوره به دست آمده، در حالی که خیلی از افراد افسرده در طول عمرشان هیچ وقت به این مراکز مراجعه نمی کنند، چون خود را بیمار نمی دانند.

● **فرصتی که این روزها برای مان فراهم شده**

این روزها فرصتی فراهم شده تا در مواجهه با خودمان این سوالات را مطرح کنیم: قبل از این ویروس چقدر در لحظه زندگی کردم؟ آخرین باری که خودم را دوست داشتم کی بود؟ چند بار آرزو کردم زودتر این زندگی تمام شود؟ چقدر در روابط اشتباه ماندم و آسیب خوردم؟ چقدر به دیگران آسیب زدم؟ چندبار با کمال گرایی هایم شرمنده خودم شدم؟ چندبار اضطراب و کابوس های مکرر شبانه قلبم را از جاد آوردم؟ چندبار بغض هایم را خوردم و راه گلویم بسته شد؟ چندبار افسردگی تو انما را از من گرفت؟ حالا احتمالاً متوجه شده باشید که رسیدگی به سلامت روان به اندازه رسیدگی به سلامت جسم ضرورت دارد. نادیده گرفتن و کوچک انگاری هر کدام از آن ها ما را به سمت نابودی می کشاند، یکی آشکار و سریع مثل یک ویروس همه گیر، دیگری پنهان و تدریجی مثل مشکلات روانی. امیدوارم بعد از رعایت نکات بهداشتی و خودمراقبتی ها هنگامی که از این بحران رهایی یافتیم به شکرانه این سلامت، برای پیشگیری از مشکلات جدی در روان مان هم از کمک متخصصان حرفه ای بهره ببریم، مطالعه و هزینه کنیم تا زندگی را زندگی کنیم!

● **درون بعضی هایمان گره های کوری هست**

بعد از اعلام شیوع همه گیر ویروس کرونا و هشدارهای سازمان بهداشت جهانی، همه ما به تکاپو افتادیم تا مواردی را که انجام نمی دادیم یا لزومش را نمی دانستیم، حالا رعایت کنیم. حواس مان هست در خانه بمانیم، دست هایمان را مرتب شست و شو دهیم، شب نشینی و مهمانی ها را تعطیل کنیم، هر چیزی را قبل از مصرف ضد عفونی و تمیز کنیم و... اما چرا این مواردی را که بعضی هایش بر ایمان سخت و طاققت فراست، انجام می دهیم؟ پاسخ اش واضح است! ما زندگی را دوست داریم و نمی خواهیم به خودمان و دیگران آسیبی وارد شود. حتی اگر مرگ اتفاق نیفتد، تصور داشتن یک بیماری جسمی، بستری شدن حتی برای چند روز یا نفسی که به سختی بیرون می آید، بر ایمان سخت و عذاب آور است. اما اگر خوب فکر کنیم درون بعضی هایمان گره های کوری هست که پس از سال ها هنوز هم توانایی باز کردن شان را نداریم، یا مسائلی که هیچ وقت حل نشدند و در گلوگاه های زندگی گریبان مان را می گیرند، فکر می کنیم راه نفس مان بند آمده و چه بسا در شمایل مشکلات جسمانی بروز و ظهور یابد. تا به حال چه راهکارهایی را برای رسیدگی به این مسائل در نظر گرفته اید؟

● **عامل اصلی بیماری ها در سال ۲۰۳۰**

سری برنیم به آمار و ارقام سازمان بهداشت جهانی؛ این سازمان می گوید افسردگی شایع ترین بیماری روانی است که بیش از ۳۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۴۶۹ آبان •
شماره ۱۷۴۴

خانواده و مشاوره

۳