



آموزش عدالت به دیکتاتورهای کوچولو

داستان سینا ۶ ساله و تحلیل آن، توصیه‌هایی دارد به پدر و مادرهایی که نمی‌دانند چگونه خصلت با انصاف بودن را در کودکان‌شان پرورش دهند

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



این سوال که چگونه عدالت را به کودک مان آموزش بدهیم تا در بزرگ سالی، آدم‌های منصفی باشند، توسط بسیاری از والدین در جلسات مشاوره مطرح می‌شود. داستان امروز و تحلیل آن در همین باره است. در این مطلب از کلیدهای پرورش خصلت مهم و کاربردی عدالت در کودکان گفتیم.

داستان

یک پنجم کیک مال تو، چهار پنجمش مال من!

سینا ی شش ساله وقتی در مهمانی یکی از اقوام، کیک کوچک شکلاتی را در کیفم دید، گفت: «خاله می‌شه کیکت رو بدی من بخورم؟» گفتم: «باشه ولی باید با برادرت تقسیم کنی چون شاید اون هم دلش بخواد.» سینا قبول کرد و کیک را به دستش دادم. برادر کوچک‌ترش کنارش ایستاده و منتظر بود سهم خودش را دریافت کند. سینا کیک را طوری تقسیم کرد که چهار پنجم کیک به خودش رسید و یک پنجم باقی‌مانده را به دست برادرش داد! برادر کوچک‌تر کمی غرولند کرد اما سینا اعتنایی نکرد و سریع کیک را در دهانش جا کرد. کمی چپ‌چپ نگاهش کردم اما قبل از این که حرفی بزنم، رفت به اتاقش. بعد از شام، وقتی مردها در حال بحث‌های همیشگی بودند و زن‌ها مشغول شستن ظرف‌ها و تمیز کردن آشپزخانه، زیر چشمی‌نگاهی به سینا انداختم که روبروی تلویزیون دراز کشیده بود و دوستمندی در باره حیوانات

داده تصویری

۶ ویژگی یک خانواده موفق



آن چه خانم‌ها درباره تاثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نمی‌دانند

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

با توجه به تعداد بیماری‌ها و آمار مرگ و میر مرتبط با بی‌تحریکی در جهان، باید گفت یک جانشینستن، یکی از بدترین پالاهایی است که بر سر سلامتی‌مان می‌آوریم. در این روزها که به دلیل ویروس کرونا و محدودیت در تفریح و رفت و آمد، بیشتر وقت بسیاری از خانم‌ها و فرزندان در منزل می‌گذرد، استفاده از گوشی، تبلت و فضای مجازی بیشتر شده است؛ اما بدتر از استفاده زیاد از فضای مجازی، کارهایی است که هنگام یک جانشینی انجام می‌دهیم؛ تصور کنید دقایق ارزشمند اوقات فراغت را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهیم، برای برخی خانم‌ها و فرزندان، این دقایق به ساعت‌ها تبدیل می‌شود. تحقیقات مختلف ثابت کرده‌اند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی جزو بدترین عادت‌هایی است که افراد جامعه از لحاظ روان‌شناسی اجتماعی با آن روبه‌رو می‌شوند. در ادامه به چند نکته که احتمالاً خانم‌ها درباره تاثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نمی‌دانند، اشاره خواهد شد.

۱. شبکه‌های اجتماعی اعتیادآور هستند
در یکی از مطالعات، نتایج تحقیقات گذشته در زمینه «مشخصات روان شناختی، شخصیتی و استفاده

از شبکه‌های اجتماعی» بررسی شد. محققان به این نتیجه رسیدند که «احتمال واقعی بودن اختلال اعتیاد به فضای مجازی» وجود دارد چرا که معیارهای اعتیاد

تحلیل داستان

چگونه عدالت را به کودکان آموزش دهیم؟

درست همانند سایر صفات مثبت، برای این که فرزندانی عادل و با انصاف پرورش دهیم باید در درجه اول خودمان به عنوان والدین، انسان‌هایی عدالت‌پیشه باشیم.

اگر فرزندمان فرق می‌گذاریم، به یکی بیشتر و به دیگری کمتر محبت و توجه می‌کنیم، اگر مدام فرزندمان را از نظر هوش، نمره و پیشرفت با بچه‌های دیگر مقایسه می‌کنیم، اگر همیشه بهترین چیز را برای خودمان برمی‌داریم و دیگران را نادیده می‌گیریم، اگر خودمان نوبت را رعایت نمی‌کنیم یا حق و حقوق دیگران را زیر پای می‌گذاریم، چطور می‌توانیم انتظار رفتاری عادلانه از فرزندمان داشته باشیم؟ پس قبل از هر کار دیگری، باید انصاف و عدالت را در خودمان پرورش دهیم.

آموزش عدالت در بستر بازی

اگر می‌خواهید فرزندتان منصفانه بازی کند، باید قوانین یک بازی عادلانه را به او آموزش بدهید. بهترین زمانی که می‌توانید این قوانین را به او آموزش دهید، زمانی است که خودتان با او بازی می‌کنید:

۱- ابتدا در باره بازی‌های مورد علاقه فرزندتان با هم صحبت کنید و بر سر انتخاب بازی با آن‌ها به توافق برسید. اگر به توافق رسیدن سخت بود، می‌توانید از شیر یا خط استفاده کنید یا مان را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که به چند بازی بپردازید، مثلاً «۲۰ دقیقه فوتبال بازی می‌کنیم و ۲۰ دقیقه وسطی».

۲- قبل از شروع بازی قوانین آن را با هم مرور کنید و بگویید هیچ کس حق ندارد وسط بازی قوانین را تغییر دهد.

۳- به بازیکنان دیگر کمک و با آن‌ها همکاری کنید. سعی کنید حداقل دوبار قبل از تمام شدن بازی، هم تیمی‌های خودتان را تشویق کنید.

۴- هیچ وقت از بازی خودتان یا دیگران شکایت نکنید. اگر نمی‌توانید حرف‌های مثبت بزنید، فقط

اتاق مشاوره

۳۲ ساله‌ام، هم بیکارم، هم عاشق شدم!

چهار سال پیش به دختری علاقه‌مند شدم که پزشک است. چند وقتی به هدف از دواج با هم در ارتباط بودیم تا این که به دلیل بیکار بودنم، گفت دیگر تمایلی به دیدن من ندارد. من ۳۲ ساله‌ام و هنوز نتوانسته‌ام یک شغل خوب برای خودم پیدا کنم. الان نزدیک دو سال است که آن دختر رانده‌ام. می‌خواهم به خانواده‌ام بگویم هر چه زود تر به خواستگاری او برویم ولی بعید است قبول کنند. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



برای انتخاب شغل، واقع‌بین باشید

به طور طبیعی وقتی شما با یک رویکرد مشخص چند سال است به دنبال شغل مناسب هستید و موفق نشده‌اید، می‌طلب که معیارها، انتظارات و برخی دیگر از مولفه‌های مربوط به انتخاب شغل را در خودتان تغییر دهید و بارویکرد جدید مبتنی بر واقع‌بینی پیش بروید.

توجه داشته باشید گذشت زمان بیشتر از این به نفع شما نیست بنابراین سعی کنید به خودتان بیایید و بر اساس واقعیت‌های امروزی جامعه و شرایط فعلی تان邁ادرت به انتخاب شغل کنید. باز هم به شما یادآوری می‌کنم مدیریت زمان را بیش از گذشته جدی بگیرید.

شاید لازم است آن دختر را فراموش کنید
برای این که بتوانید یک زندگی کم‌درسر را شروع کنید، بهتر است انتخاب درستی داشته باشید

اجتماعی ایجاد می‌کند که در سایر فعالیتهای انفرادی وجود ندارد. نتیجه این بررسی نشان داد هر قدر کاربران بیشتر از این شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، خود را از لحاظ اجتماعی منزوی‌تر می‌دانند.

۳- افزایش حسادت و چرخه بدبختی

تقریباً همه‌ما می‌دانیم مقایسه کردن در شبکه‌های اجتماعی به حسادت منجر می‌شود. بیشتر افراد اعتراف می‌کنند که تعطیلات دوستان‌شان در مناطق گرمسیری یا رفتارهای مؤبدانه کودکان آن‌ها، باعث حسادت می‌شود. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند چرخه بدبختی ایجاد کنند. احساس حسادت باعث می‌شود، افراد تلاش کنند تا ظاهر زندگی خود را بهتر جلوه دهند؛ به همین دلیل در پست‌هایی، جنبه‌های مختلف زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

۴. یک روش برآسب برای پر کردن اوقات فراغت

تحقیقاتی که چند سال قبل انجام شده بود، نشان می‌دهد تعداد بیشتر دوست‌ها در شبکه‌های اجتماعی، لزوماً به این

قرار و مدار

روز نجات یک نفر از فکر و خیال

بعضی از اطرافیانمون در این روزها به دلایل مختلف، بیش از مد نگران آینده‌شون هستند و مدام با فکر و خیال‌های منفی، هم وقت‌شون رو هدر میدن و هم انگیزه‌شون رو نابود می‌کنن. امروز با یکی از اون‌ها صحبت و سعی کنین با صرف‌هاتون بهش آرامش بدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من نتونستم همه پرونده زندگی سلام با عنوان «شغلی که روی هواست!» و بخونم چون به شدت ترس از ارتفاع دارم و تصور فعالیت در این شغل هم برام غیرممکنه! البته پولم ندارم و خیلی دوست دارم ماهی ۲۵ میلیون در آمد داشته باشم!

* اگر درست متوجه شده باشم، راهکار «معنی درمانی» که در صفحه خانواده بهش اشاره کردین، علاوه بر شکست عشقی، برای درمان بسیاری از اختلالات دیگر مثل افسردگی، استرس، ناامیدی و... هم باید مفید باشه.

* در صفحه اول زندگی سلام، خانم رضایی گفتند که در دهه ۷۰ در مدرسه افغانستانی‌ها را از بقیه دانش آموزان جدای کردند. به عنوان باز نشسته فرهنگی باید بگویم در آن زمان، دانش آموزان افغانستانی هم درس خوان بودند و هیچ تبعیضی وجود نداشت.

* در صورت امکان در زندگی سلام، شغل‌هایی را معرفی کنید که بازار کار خوبی دارد و افراد با تحصیلات دیپلم و کمی آموزش، می‌توانند از آن طریق، پول در بیاورند. ممنون.

* با دیدن عکس «تنها در باران!» در صفحه جوانه، خیلی دلم برای باران و قدم زدن زیر آن تنگ شد.

* من به عنوان یک پدر که دختر دم‌بخت دار، جرئت نمی‌کنم با ازدواج دخترم با پسری موافقت کنم که شغلش کار در ارتفاع است! یک خطا، یک بی احتیاطی و... در کمتر از ثانیه، جان این افراد را به شدت تهدید می‌کند.

و برای یک انتخاب درست، یک سری ملاک‌ها و مولفه‌ها باید بررسی شوند بنابراین این مولفه‌ها و ملاک‌ها مهم هستند. از این رو لازم است به روز و منطبق با شرایط و وضعیت فعلی شما باشند. به عبارت دیگر هم اکنون ببینید به دنبال چگونه همسری هستید و همسر مد نظر شما باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد. با توجه به توضیحات مطرح شده، اگر آن دختر در قالب معیارهایتان برای انتخاب همسر جای نمی‌گیرد، بهتر است به تدریج فراموشش کنید و اگر با معیارهایتان مطابق است با طرح موضوع تکلیف خود را مشخص کنید زیرا تا زمانی که درگیر این بلاتکلیفی و عشق خیالی باشید، زمان حال و آینده خود را از دست خواهید داد. باز هم توصیه اکید می‌کنم قبل از هر اقدامی این موضوع را تعیین تکلیف کنید تا در آینده، پشیمان نشوید و حسرت گرفتن تصمیمی بدون توجه به همه جوانب آن را نخورید.

خانواده‌تان کمک بگیرد

پیشنهاد می‌کنم این موضوع را به طور کلی با خانواده‌تان مطرح کنید و خود را کاملاً از آن‌ها جدا نکنید. در این بین، شاید آن‌ها پیشنهادهایی داشته باشند و بتوانند به شما در تصمیم‌گیری کمک کنند. با این حال اگر مشکل خاصی به وجود آمد، از مشاوره حضوری توسط مشاوران با تجربه و مجاز بهره بگیرید تا مسیر را درست تر طی کنید.

معنای نیست که زندگی اجتماعی بهتری دارید. این طور که به نظر می‌رسد، مغز ما می‌تواند تعداد مشخصی از افراد را به عنوان دوست بشناسد. علاوه بر این، افراد باید تعاملات واقعی اجتماعی داشته باشند تا یک رابطه دوستی شکل بگیرد؛ صرفاً داشتن رابطه مجازی کافی نیست بنابراین، با فعالیت در شبکه‌های اجتماعی به یک فرد اجتماعی تبدیل نمی‌شوید؛ البته منظور این نیست که شبکه‌های اجتماعی هیچ مزیتی ندارند. یکی از مهم‌ترین مزایای این شبکه‌ها، برقراری ارتباط از فاصله‌های بسیار دور است. علاوه بر این، به ما کمک می‌کند، افرادی را پیدا کنیم که سال‌هاست نشانی از آن‌ها نداریم اما استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای برپای کردن اوقات فراغت یا در زمان‌هایی که احساس خوبی ندارید، اصلاً ایده خوبی نیست. مطالعات نشان داده‌اند فاصله گرفتن از شبکه‌های مجازی، حتی در کوتاه مدت، به بهبود سلامت روان ما کمک می‌کند.

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است



زندگی سلام • سه شنبه • ۲ شهریور ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۵۵

خانواده و مشاوره

