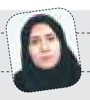
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
۲۱ فروردین ۱۴۰۳
۲۹ رمضان ۱۴۴۵
۹ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۸۳

# آموزش نیکوکاری به کودکان امروزی

کودکان با توجه به تربیت و سرشت کودکانه‌شان تمایل به انحصارطلبی دارند اما بهترین روش آموزش بخشندگی به آن‌ها چیست؟



**سمانه تعلیم‌دهنده** | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

**محوری**

**تربیت فرزند نیکوکار در این دوره و زمانه، اصول خاص خودش را دارد. زمانی که کودکان شما به صورت داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند، هم از سلامت روان بالاتری برخوردار خواهند شد، هم احساس قدرت و توانایی بیشتری دارند و هم ارتباط بهتر و تنگاتنگ‌تری با اجتماع برقرار می‌کنند. در ادامه از یک رفتار رایج اما اشتباه والدین در مسیر تربیت فرزند نیکوکار خواهیم گفت و چند توصیه در همین باره خواهیم داشت.**

### چرا کودکان دوست ندارند وسایل‌شان را به دیگران بدهند؟

کودکان با توجه به تربیت و سرشت کودکانه‌شان تمایل به انحصارطلبی دارند و احساس مالکیت یا تصمیم‌گیری درباره وسایل شخصی‌شان به آنان احساس استقلال و قدرت می‌دهد. به همین دلیل است که نسبت به تصاحب وسایل‌شان حساس هستند و دوست ندارند که آن‌ها را به دیگران بدهند. اما والدین گاهی تصور می‌کنند که چنین رفتاری اشتباه است و با هدف آموزش رفتار صحیح و درست مانند بخشندگی و نیکوکاری، رفتاری‌های کودک‌شان را به چالش می‌کشند و با نام‌گذاری که به رفتار کودک می‌دهند، مانند این که «این عمل تو نشان‌دهنده خودخواهی توست و تو باید اجازه دهی دیگران هم از وسایل تو استفاده کنند» و «اگر وسایلت را لازم نداری باید به دیگران بدهی»، حق انتخاب را نسبت به مالکیت اموال از او می‌گیرند. همین مسئله باعث می‌شود کودک تصور کند اگر چنین نکند، رفتار اشتباهی انجام داده و شخصی خودخواه است. سپس مفاهیم نادرستی درباره خود و شخصیت فردی خودش در ذهن کودک تثبیت می‌شود.

### یک اشتباه رایج والدین در همین‌باره

بعضی والدین زمانی که مهمانی قصد آمدن به خانه‌شان را دارد یا در مورد ارتباط کودک با دوستان همسن یا خواهر و برادرش، مدام به حالت تحکم و اجبار و... می‌گویند که وسایلت یا اسباب‌بازی‌هایت را باید به آن‌ها بدهی. یا شروطی می‌گذارند که اگر این کار را نکنی، دیگر برایت فلان کار را نمی‌کنم و با ترس یا اجبار شخصیت بچه را فرو ریخته و با صفات خودخواه و خودمحور و بی‌ادب، او را وادار می‌کنند تا شبیه آن‌ها و طبق خواست آن‌ها رفتار کند.

### ۵ روش آموزش بخشندگی به کودکان

اما در مقابل رفتار اشتباه مطرح‌شده، رفتار درست چیست و بهترین روش برای آموزش مفاهیم درستی مانند آموزش بخشندگی و نیکوکاری به کودکان چیست؟

**۱ از خودگذشتگی را در عمل نشان دهیم|** به‌عنوان نکته اول، کودکان از رفتار ما الگو می‌گیرند و ما با رفتارمان به کودک رفتار صحیح را آموزش می‌دهیم. پس در قدم اول باید از خودگذشتگی و گذشت از اموال و چیزهایی را که دوست داریم، در عمل و رفتارمان به فرزندمان نشان دهیم. اگر می‌خواهیم نیکوکاری و خیرات کنیم به‌جای وسایل دورریختنی و اضافه‌مان، گاهی هم از وسایل جدید و دوست‌داشتنی‌مان بگذریم.

**۲ به تهدیدهای‌مان دقت کنیم|** گاهی ما برای این که فرزندمان را مجبور کنیم صحبت یا خواسته‌ای را که ما دوست داریم قبول کند یا غذایی که دوست ندارد بخورد، می‌گوییم اگر آن را نخوری یا نخواهی به بچه‌های دیگر می‌دهم. با این روش شاید در لحظه اول او را راضی به خواست خودمان کنیم اما در واقع و در ذهن کودک ترس از دست‌دادن اموالش وارد کرده در نتیجه مفهوم خودخواهی و انحصارطلبی را آموزش می‌دهیم.

**۳ صحبت درباره احساس خوب بعد از کمک به دیگران|** درباره احساس زیبایی که افراد پس از هدیه‌دادن به افراد نیازمند پیدا می‌کنند، با او صحبت کنید و چنین مراکزی را به او نشان دهید و سعی کنید درباره چنین رفتارها و دلیل چنین عمل‌هایی با آن‌ها صحبت کنید. همچنین درباره چرایی کار خیر و دلایلی که افراد تصمیم به چنین اعمالی می‌گیرند، با او گپ بزنید و سعی کنید به فرزندتان توضیح دهید که چرا و چطور می‌توان به افراد نیازمند کمک کرد.

**۴ به استقلال او ضربه نزنید|** به فرزندتان بیاموزید که در عین داشتن استقلال می‌تواند به انتخاب خودش کارهای نیکوکارانه‌ای انجام دهد برای مثال برای خواهر کوچکش کتاب بخواند یا به برادرش مهارتی را آموزش دهد.

**۵ با گروه‌های نیکوکاری آشنایش کنید|** تاثیر جمع و گروه را دست کم نگیرید. کودکان گاهی تحت تاثیر گروه یا جمع تصمیمی می‌گیرند که در تنهایی چنین کاری را نخواهند کرد و مسیری را پیش نخواهند گرفت. بنابراین سعی کنید فرزندتان را با گروه‌های نیکوکاری در مسجد یا مدرسه آشنا و او را تشویق کنید تا مسئولیتی را در این گروه‌ها بر عهده بگیرد.

---

روان شناسی

# چگونه انگیزه بیشتری برای دویدن داشته باشیم؟

**دویدن یکی از ورزش‌هایی است که بدون نیاز به امکاناتی خاص، می‌تواند تاثیر قابل‌توجهی بر سلامت جسم و روان انسان‌ها داشته باشد. به گزارش «یورونیوز فارسی»، در این مطلب به این موضوع خواهیم پرداخت که چطور با ایجاد انگیزه برای خودمان ورزش را به یک عادت روزمره تبدیل کنیم و از آن مهم‌تر چطور بتوانیم محدودیت‌های ذهن‌مان را پس بزنیم و روز به روز پیشرفت بیشتری در دویدن داشته باشیم.**

### شرکت در مسابقات دوی استقامت

پیام دیباج، مربی عالی بدنساز از آکادمی ملی المپیک و دونده بر این باور است که شرکت در مسابقات مختلف می‌تواند مهم‌ترین عامل انگیزه برای افزایش مسافت دو و سرعت باشد. به گفته او اگرچه در این مسابقات دوندگان حرفه‌ای شرکت می‌کنند که هدف‌شان ایستادن بر سکوی قهرمانی است، اما انگیزه اغلب قریب به اتفاق شرکت‌کنندگان در این مسابقات عبور از محدودیت‌هایی است که دارند. برای همین است که افراد عادی می‌توانند در این مسابقات ثبت‌نام کنند و خود را به چالش بکشند. در این میان، مسابقات دوی استقامت از جایگاهی ویژه برخوردار است و شرکت در آن‌ها می‌تواند در انگیزه بخشیدن به دوندگان عادی و آماتور کمک بسزایی باشد.

### رقابت با محدودیت‌ها در دوی استقامت

برخلاف بسیاری از مسابقات دیگر، در دوی استقامت نه قهرمانی و کسب مقام بلکه تنها عبور از خط پایان هدف و چالشی است که دونده برای خود تعریف می‌کند. در واقع صرف تمام کردن یک مسابقه، مهم‌ترین انگیزه‌ای است که یک دونده دارد و به این ترتیب است که در مسابقات استقامتی «رقابت» نه با افراد دیگر، بلکه با «محدودیت‌ها و ترس‌های خودمان» است. به همین دلیل است که در اغلب موارد، حس و حال شرکت‌کننده‌ای که به خط پایان می‌رسد کمابیش شبیه کسی است که جزو نفرات برتر قرار گرفته است. در دوی استقامت هدف بسیاری از افراد نه کسب مقام، بلکه تنها رسیدن به خط پایان و موفقیت در چالش شخصی است. برای این کار دوندگان ابتدا از مسافت‌های کوتاه‌تر شروع می‌کنند. سپس باید آرام‌آرام مسافت و مدت دویدن را افزایش دهید و چالش‌ها و انگیزه‌های جدیدی برای ادامه دادن پیدا کنید.

### با خودتان مسابقه ساده بدهید

شرکت در مسابقات انگیزه بالایی ایجاد می‌کند و در این مسیر تعیین اهداف کوچک، اتفاقات بزرگ را رقم می‌زند. می‌توانید با یک مسابقه ساده با خودتان در یک مسیر ۵ یا ۱۰ کیلومتری شروع کنید. در ابتدا به فکر زمان نباشید، همین که به خط پایان برسید یعنی قهرمان هستید. بعد از کسب موفقیت در مرحله نخست، به سراغ مسافت‌های ۱۵ و ۲۱ کیلومتر (نیمه ماراتن) بروید. کارشناسان می‌گویند هر کسی که می‌تواند ۳۰ دقیقه نرم‌دوی کند، با انتخاب یک چالش می‌تواند قدم به قدم خود را به آمادگی برای شرکت در یک دوی ماراتن واقعی نزدیک کند و رفته‌رفته خود را به مسافت‌های بلند برساند. در این صورت پیش از هر چیز باورتان می‌شود که می‌توانید یک ماراتن کامل را بدوید. واقعا آن‌قدرها هم سخت نیست، فقط تمرین و نظم می‌خواهد.

---

از دنیای روان شناسی

# کشف ترفند به یاد سپردن اتفاقات در حافظه بلندمدت

**دانشمندان علوم اعصاب کشف کرده‌اند اتفاقات زندگی که کمی پس از وقوع‌شان درباره آن‌ها تامل می‌کنیم، به عنوان خاطره بلندمدت در مغز حک می‌شوند. به گزارش «عصر ایران»، محققان یک الگوی ثابت از نورون‌ها یا سلول‌های مغزی را شناسایی کرده‌اند که کمی پس از روی دادن اتفاقات که بعداً در طول استراحت شبانه به حافظه بلندمدت انتقال می‌یابند، سمفونی کوچکی از سیگنال‌های الکتریکی هماهنگ را منتشر می‌کنند. در حالی که این شلیک‌های فعالیت الکتریکی داخل مغز ناخودآگاه هستند، محققان اعلام کرده‌اند که فرد می‌تواند با فکر کردن به آن در همان روزی که اتفاق افتاده، احتمال شکل گرفتن یک خاطره بلندمدت را افزایش دهد.**

### نحوه انجام این پژوهش

گیورگی بوزاکی، استاد علوم اعصاب و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «اگر فیلم یا ویدئویی را تماشا می‌کنید و دوست دارید آن را به خاطر بسپارید، بهتر است بعد از آن به پیاده‌روی بروید و کمی در آن تامل کنید». اعضای این تیم برای مطالعه جدید خود بر هیپوکامپ تمرکز کردند. هیپوکامپ که در اعماق مرکز مغز قرار دارد برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت ضروری است. دانشمندان علوم اعصاب هنگامی که موش‌های آزمایشگاهی تلاش می‌کردند برای شکار جوایز خوراکی در هزارتو حرکت کنند، از کاوشگرهای سیلیکونی دوطرفه برای ثبت همزمان ۵۰۰ نورون در ناحیه هیپوکامپ این موجودات کوچک استفاده کردند. این گروه اشاره کرد زمانی که یک موش پس از یک دوی موفقیت‌آمیز در هزارتو، برای لذت بردن از جایزه خود مکث می‌کرد، هر بار حدود ۵ تا ۲۰ عدد «موج‌ریز» ثبت می‌شد. هر موج از شلیک تقریباً همزمان و موج‌مانند، ۱۵ درصد از نورون‌های هیپوکامپ تشکیل شده است که باقیِ مغز را نسبت به یک اتفاق فراموش‌نشدنی آگاه می‌کند. این «امواج ریز» نام خود را از شکلی گرفته‌اند که هنگام ثبت اطلاعات عصبی توسط دانشمندان از الکترودها به نمودار ایجاد می‌کنند.

### از درمان مشکلات حافظه تا بهبود کیفیت خواب

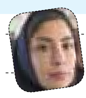
دکتر بوزاکی و تیمش این تئوری را ارائه می‌کنند که این شلیک سلول‌های هیپوکامپ، اطلاعات جغرافیایی را به حافظه منتقل می‌کند، مانند هر اتاقی که یک فرد به آن وارد می‌شود. تحقیقات قبلی قبلاً مشخص کرده بود که موج‌ها در شکل‌گیری حافظه در طول خواب نقش مهمی دارند، اما مطالعه جدید که در مجله Science منتشر شد، اولین مطالعه‌ای بود که فعالیت شبانه مغز را با رفتار هیپوکامپ در طول روز مرتبط کرد. دکتر وینی یانگ، یکی دیگر از سرپرستان این مطالعه امیدوار است که یافته‌های جدید بتواند در درمان‌ها برای کمک به افرادی که مشکل حافظه دارند یا در مورد افرادی که به خاطر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) از فراموشی رنج می‌برند، استفاده شود.

---

اتاق مشاوره

# شوهرم برای خانواده خودش دست‌ودل‌باز و برای خانواده من، خسیس است

**خانمی ۲٤ ساله هستم. شوهرم را دوست دارم. مشکلم این است که او برای خانواده خودش با خوشحالی و دست‌ودل‌باز خرج می‌کند اما برای خانواده من، خیلی خسیس است. مثلا در مواقع مهمانی برای خانواده خودش سنگ تمام می‌گذارد. این رفتارش بدجور روی اعصاب است و توهین به خانواده خودم می‌دانم.**



**دکتر زهرا وفائی جهان** | روان شناس

**مشاوره زوجین**

بعضی از خانم‌ها با این مشکل مواجه هستند که همسرشان به خانواده خودشان بیشتر از خانواده همسر بها می‌دهند. این که همسرمان خانواده خودش را بیشتر ترجیح می‌دهد و حتی آن‌ها را بیشتر مورد بذل و محبت خود قرار می‌دهد، بسیار رنج‌آور است. حس و حالی که شما از خودتان در پیامک‌تان توصیف کردید، نشان‌دهنده همین وضعیت است.

### دلایل احتمالی رفتارهای شوهرتان

۱- گاهی از نبودن کنار خانواده‌شان احساس گناه می‌کنند و قصد دارند جبران کنند. ۲- وابستگی به مادر و پدر از نظر عاطفی و اقتصادی و... سبب توجه بیشتر به خانواده خود توسط بعضی مردهاست. ۳- گاهی مردان برای نگه‌داشتن آرامش به خانواده خود بیشتر توجه می‌کنند تا تهدیدی برای همسرشان باشد که اگر کشمکش و کمبودی باشد مثل دوران مجردی به خانواده برمی‌گردم. ۴- ازدواج دیرهنگام و مدت زمان زیاد با خانواده زیر یک سقف بودن، سبب اولویت قرار دادن آن‌ها می‌شود. ۵- تنش‌های بین زن و شوهر و تنش با خانواده زن، یکی دیگر از دلایل این ماجراست. بنابراین شما باید ببینید که کدام‌یک از این موارد باعث چنین رفتاری در شوهرتان شده که به قول شما برای خانواده خودش با خوشحالی و دست‌ودل‌باز خرج می‌کند اما برای خانواده شما، خسیس است.

### از غر زدن زیاد بپرهیزید

درست است که همسر شما با ازدواج نقش شوهری برای شما را پذیرفته است اما هنوز نقش فرزند کوچک یا بزرگ پدر و مادرش را هم دارد. این مسئله را درک کرده و از غر زدن درباره توجه‌اش به خانواده‌اش پرهیز کنید چون بیشتر سبب تنش می‌شود. سعی در جدا کردن او از خانواده‌اش نداشته باشید که نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه هر دو نفرتان بیشتر آسیب می‌بینید.

### خودتان را بخشی از خانواده شوهرتان بدانید

سعی کنید ارتباط قوی با آن‌ها برقرار کنید و بین خودتان و خانواده شوهر اعتماد ایجاد کنید تا آن‌ها هم احساس خوبی از حضور شما در جمع خانواده‌شان داشته باشند. این مسئله به مرور باعث تغییر رفتارها و نگرش همسرتان خواهد شد.

---

نکته ها

# ۸ عبارت به‌اصطلاح مودبانه که در واقع بی‌ادبانه است

- ۱- همیشه خسته به نظر می‌رسی
- ۲- نمی‌خواهم توهین کنم اما ...
- ۳- نمی‌خواهم حرفت را قطع کنم اما ...
- ۴- منظوری نداشتم
- ۵- چقدر لاغر شدی!
- ۶- این فقط یک شوخی بود
- ۷- آرام باش
- ۸- شما بیش از حد واکنش نشان می‌دهید

---

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* اون قسمت پرونده زندگی سلام که نوشتین «لطفاً یک فیلم بروس لی، یک فیلم آمیتاپاچان» من رو یاد کرایه یک فیلم انداخت که سی دی شکست و چه استرسی کشیدم تا مشکل حل شد!

* باورش سخته که قهوه برای بعضی‌ها خواب‌آور میشه! من که هر وقت می‌خورم، شب اصلا خوابم نمی‌بره.

* این ویدئوهای فضای مجازی مثل دیت‌های یکهویی، فقط برای قبح شکنی از روابط دختر و پسرهاست. امیدوارم بشه با فرهنگ‌سازی، جلوی این مسائل رو گرفت.

* کشور ما هم باید مثل بقیه جهان، همه کارت‌های شناسایی رو تجمیع کنه توی یک کارت دیگه. چرا باید این همه کارت شناسایی داشته باشیم.

* رسانه‌ها فقط اخبار فوتبال رو ضریب میدن و من تا قبل از دیدن زندگی سلام، اصلا خبردار نشده بودم که تیم‌ملی هاکی روی یخ زنان ایران قهرمان آسیا شده.

برگ سبز خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۶۱۹ ج ۳۸ ش شاسی ۱۳۴۱۶۸۵۱ ش موتور ۱۱۷۸۴۰۱۴۱۰۹ بنام سیدعلی سکابادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۵۹

برگ سبز و سند کمپانی ام وی ام X۲۲ مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۴۵۳ هـ ۱۴ ش موتور MVM۴۸۴FAFA۰۰۷۰۶۱ ش شاسی NATGBAXKE۴۰۱۰۰۸۵۰۰ بنام هستی حمیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۴۳

برگ سبز موتورسیکلت تیز کار مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۶۳-۵۴۶۵۸ شماره موتور ۲۰۱۰۱۲۲۵۱۷ شماره تنه ۸۹۵۷۱۸۳ بنام مهدی تقدیسی حیدریان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۵۵۷

برگ سبز و کارت سوخت خودرو X۱۳۱۵ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۲۱۲ ب ۷۲ ش شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۰۰۰۱۲۴ S ش موتور ۴۲۲۲۹۸۲ بنام امین رضا جهانیان فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۵۵۳

برگ سبز موتورسیکلت ایرانا CDI۱۲۵ خاکستری نوک مدادی مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۷۶۴-۷۱۹۳۵ ش شاسی ۱۵۷FMINFG*۱۰۴۶۰۸۲ ش موتور NFG***۱۲۵۸۹۰۵۹۲۵۹ بنام جواد بلوچ (فرهمند اصیل) مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۵۵۳

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۹ رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۶۱۴۰۴ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۲AK۷۶۶۹۰۱ شماره پلاک ۲۶ ـ ۳۲۸ل۲۸ بنام احیا نوری مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۶۴۸

برگ سبز، سند کمپانی وپلاک موتورسیکلت پیشرو کیتران CC۱۲۵ رنگ قرمز مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ۷۶۳-۶۱۹۱۷ ش شاسی (تنه) NCR***۱۲۵K۸۷۵۲۵۸۹ ش موتور ۶۲۰۰۰۷۳۷ بنام سید جواد ابراهیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۴۵

[illegible]