چالش خوشبختی

روز اول: بر روی آینه یا هر جایی که محل دید همسرتان هست یک یادداشت کوتاه و عاشقانه بنویسید. این یادداشت تنها برای اعلام این موضوع است که می خواهید چالش خوشبختی را کنار همسرتان شروع کنید. لطفا فراموش نکنید که لازم نیست درباره جزئیات چالش به همسرتان چیزی بگویید. فقط در حد اینکه به او بگویید که آماده چهل روز هیجان انگیز باشد.

با بددهنی فرزندانمان چطور برخورد کنیم؟

بدزبانی بچه‌ها

برگرفته از کتاب «راهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته الیزابت پنتلی و ترجمه اکرم قیطاسی

الهه توانا - بچه‌ها حرف بد را ممکن است در مهد کودک و مدرسه یاد بگیرند، از زبان آشنا و فامیل بشنوند یا در فیلم و کارتون به گوششان بخورد؛ اما از همه این‌ها بدتر وقتی است که فرزندتان حرف بد را در خانه و از شما یاد می‌گیرد. چراکه رفتار شما حرف بد زدن را تأیید می‌کند؛ بنابراین حتی ممکن است فرزندتان به علت عصبانی نکردن شما و تنبیه نشدنش، در خانه رفتار مودبانه‌ای داشته باشد؛ ولی در غیاب شما به بدزبانی‌اش ادامه بدهد. بچه‌ها کی، چطور و کجا حرف بد زدن را یاد می‌گیرند؟ چطور می‌شود از این اتفاق جلوگیری کرد؟ بهترین واکنش در برابر بدزبانی بچه‌ها چیست؟

۱ بچه‌ها همان‌طور که هر چیز دیگری را می‌آموزند، یاد خواهند گرفت که کلمات قدرتمند هستند و بعضی کلمه‌ها از بقیه قوی‌ترند و باز همان‌طور که بچه‌ها همه دانسته‌ها و کشفیاتشان را بررسی و ارزیابی می‌کنند، کلمات را هم آزمایش می‌کنند. از طرف دیگر بچه‌های کم سن‌وسال، هر چیزی را که می‌شنوند، حتی وقتی معنی‌اش را نمی‌دانند، تکرار می‌کنند. بنابراین اگر فرزندتان کوچک است و بدون دانستن معنای کلمه‌ای زشت، آن را به تقلید از دیگری گفته است، فقط بگویید: «آدم‌ها نباید چنین کلماتی را به کار ببرند. در عوض می‌توانی بگویی ...» و کلمه قابل قبول را جایگزین کنید.

۲ واکنش شما موقع شنیدن حرف بد از زبان فرزندتان خیلی مهم است. بعضی از والدین وقتی فرزندشان حرف بدی می‌زند، نمی‌توانند در برابر لحن کودکانه و بامزه‌اش خودشان را کنترل کنند و نتیجه‌اش می‌شود تذکری مخلوط با خنده و عصبانیت! همان یک لبخند کافی است تا فرزندتان فکر کند کار بامزه‌ای انجام داده است و بعدا باز هم تکرارش کند. ضمن این که اگر فرزندتان آن‌قدر کم سن است که معنی حرفش را نمی‌داند، عصبانیت شدید شما هم فایده‌ای نخواهد داشت.

۳ اگر کودکِ بزرگ‌تری حرف زشت می‌زند و معنی‌اش را هم می‌داند، می‌توانید با آرامش بگویید: «این نوع حرف زدن قابل قبول نیست. می‌دانم آن‌قدر باهوش هستی که عبارت قابل قبولی به جای آن پیدا کنی».

۴ بچه‌ها همچنین ممکن است برای تحت تأثیر قرار دادن والدین از حرف‌های نامناسب استفاده کنند؛ یعنی گاهی بچه‌ها ترجیح می‌دهند حرف زشت بزنند و تنبیه بشوند تا این که مورد بی‌توجهی قرار بگیرند. فرزندتان توجه و محبت کافی در خانه دریافت می‌کند؟

۵ دقت کنید که فرزندتان این کلمات زشت را از کجا می‌شنود. یک دوست؟ یکی از اعضای خانواده؟ فیلم و سریال؟ پیدا کردن منشاء این رفتار به اصلاح آن کمک می‌کند. در یک زمان مناسب با فرزندتان درباره قدرت و معنای کلمات و این که چرا مردم به هم ناسزا می‌گویند، صحبت کنید. جایگزین‌های مناسبی به فرزندتان بدهید تا هنگام عصبانیت از آن‌ها استفاده کند.

۶ اگر فرزندتان حرف‌های ناپسند را از شخصیت‌های کارتونی و سینمایی یاد گرفته است، با جمله‌ای کوتاه و با آرامش به او کمک کنید: «من هم این فیلم رو دوست داشتم. هنرپیشه‌اش هم خیلی خوب بازی می‌کرد، اما گفتن اون کلمه زشت، ضروری نبود و باعث شد حس بدی نسبت بهش داشته باشم».

۷ اگر بدزبانی نسبت به شخصی بیرون از خانه اتفاق افتاده، از او عذرخواهی کنید. فرزندتان را به جای خلوتی ببرید و خصوصی و سریع احساستان را درباره حرفش بیان کنید. از او بپرسید چطور می‌تواند شرایط را اصلاح کند. اگر نمی‌داند، دقیقا به او بگویید جمله مناسب چیست. مهم است که فرزندتان متوجه رفتار بدش و احساس شما بشود، اما واضح است که این اصلاح نباید با رفتاری بدتر از جانب شما انجام بشود؛ بنابراین اجازه ندهید عصبانیتتان باعث بی‌احترامی و تحقیر فرزندتان شود.

همسرم با من احساس خوشبختی نمی‌کند

۸ سال است که ازدواج کردم. یک دختر ۴ ساله دارم. همسرم با من هم فکر و همراه نیست و اظهار تنفر می‌کند. با من احساس خوشبختی نمی‌کند و طوری برخورد می‌کند که انگار من باعث شرمساری‌اش هستم و همیشه از وضعیت مالی‌ام شکایت دارد. من یک معلم هستم و در کنارش در دانشگاه هم تدریس می‌کنم.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان‌پزشکی

بدون شک احساس نداشتن تایید و اظهار تنفر از سوی همسرتان، احساسات دردناکی را در شما به‌وجود آورده است. در زیر راهنمایی‌هایی کلی برای بهبود ارتباط با همسرتان پیشنهاد می‌شود.

قدم اول این است که بدانید علت رفتارها و اظهارات همسرتان چیست؟ آیا واقعاً همان‌طور که می‌گوید از شما متنفر است؟ آیا واقعا شما باعث شرمساری وی هستید؟ در بسیاری از مواقع همسران نارضایتی‌های خود را به شکلی بروز می‌دهند که کل رابطه را زیر سوال می‌برد و این نه به دلیل دوست نداشتن، بلکه به دلیل این است که نمی‌دانند تعارض را چگونه حل‌وفصل کنند. گاهی اوقات احساس خشم و نارضایتی در یک همسر، آن قدر زیاد است که قادر به کنترل آن نیست و آن را به شکل‌های پرخاشگرانه‌ای بروز می‌دهد. در این موارد لازم است هر دو زوج برنامه‌ای برای بهبود ارتباطشان، مدیریت خشم و حل تعارض طراحی کنند. این برنامه بهتر است با کمک یک روان‌شناس در حیطه زوج‌درمانی طراحی شود. در یک رابطه درمانی حرفه‌ای، روان‌شناس به عنوان فردی بی‌طرف به بررسی مشکلات رابطه میان شما و همسرتان می‌پردازد و سپس با مشارکت یکدیگر به سوی حل مشکل گام برمی‌دارید.

● چند پیشنهاد

در ابتدا فهرستی از موضوعاتی که موجب تعارض همسرتان و شما می‌شود، تهیه کنید. از همسرتان بخواهید که در یک زمان از روز که کسی غیر از شما دو نفر در خانه نیست با یکدیگر صحبت کنید. هدف صحبت را با لحنی آرام و به دور از هیجان‌های منفی مثل خشم برای او بیان کنید. سپس از او بخواهید که دیدگاهش را درباره مسئله بیان کند. در موقع صحبت‌های او سعی کنید به طور جدی توجه کنید و گوش دهید و تجربه ناراحتی او را به رسمیت بشناسید. ممکن است با لحنی خشم‌آلود صحبت کند یا دوباره به ایراد و اعتراض نسبت به شما بپردازد. دقت کنید که هدف شما از این صحبت این است که شکلی جدید از تعامل را پیشنهاد دهید؛ بنابراین آرامش خود را حفظ کنید. در قدم بعدی برای شفاف‌سازی آن چیزهایی که او می‌گوید سوال کنید. این شفاف‌سازی به شما کمک می‌کند که احساسات و فکرهای همسرتان را بهتر و دقیق‌تر درک کنید. سپس از او فرصتی بخواهید تا درباره تأثیر حرف‌هایش بر روی خودتان صحبت کنید. در واقع با این کار شما به بیان دیدگاه‌ها و احساسات خودتان درباره واکنش‌های او می‌پردازید. توجه کنید که بیان شما همراه با خشم یا سرزنش نباشد. وقتی درباره بیان احساسات و افکار به توافق رسیدید به مسائلی که موجب تعارض و اختلاف شما می‌شود، بپردازید. لازم است این مسائل را به تدریج و با همفکری یکدیگر فهرست و راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنید و راه‌حلی را که مورد توافق هر دو نفر شماست انتخاب کنید. اگر همسرتان خواسته‌هایی دارد که از نظر شما غیرممکن یا نامعقول است و قادر به مدیریت احساساتش نسبت به شما نیست باز هم تأکید می‌کنم لازم است به طور جدی در یک رابطه درمانی با روان‌شناس به آن پرداخته شود.

۱۶ ساله‌ام و به امید انتقام زنده‌ام

دختری ۱۶ ساله هستم. از ۴ سال پیش به دلیل اتفاقی که در زندگی‌ام افتاد، نگرشم نسبت به دنیا عوض شد و هر روز پخته‌تر شدم تا الان که فقط به این امید زنده‌ام که بزرگ شوم و به هدفم برسم تا از آدم‌هایی که من را شکست دادند، انتقام بگیرم و دلیل دیگر بودنم، پدر و مادرم هستند. تا الان دو بار تا مرز خودکشی رفتم ولی با یاد آن‌ها پشیمان شدم. این روزها به شدت غمگینم. به مشاور هم مراجعه کردم ولی چیزی را عوض نکرد. لطفا راهنمایی‌ام کنید. خیلی احساس تنهایی می‌کنم.

هدی معتمد الصنایعی
روان‌شناس بالینی

حتما اتفاق دردناکی بوده که شما را تا این حد رنجیده‌خاطر کرده است. اگر به مشکلات زندگی مانند یک گودال عمیق بنگریم و خودمان را درون این گودال تصور کنیم و هیچ تلاشی برای بیرون آمدن نکنیم روز به روز حالمان و اوضاع زندگی‌مان بدتر می‌شود. این گودال‌ها تا آخر زندگی همچنان وجود دارد چون ما هر قدمی برمی‌داریم پشتش مشکلاتی وجود دارد: گودال دوست بد، گودال امتحان، گودال مریضی، گودال انتخاب ناصحیح و ... و این ما هستیم که باید به خودمان کمک کنیم از این گودال‌ها بیرون بیاییم. دوست عزیز شما در بهترین سن و در اوج شادابی و طراوت یک نوجوان هستید، با این افکار افسرده‌ساز و انتقام‌جویانه خودتان را رنج ندهید، از روانشناس کمک بگیرید. جلسات مشاوره را ترک نکنید، با تخلیه هیجانی در جلسات، حالتان بهتر می‌شود و شاید هم نیاز به دارو باشد چون افکار خودکشی را مطرح کرده‌اید پس مشاوره را جدی بگیرید.

● اما چند توصیه

* از خودتان بپرسید من دوست دارم دیگران چگونه از من یاد کنند؟ من را دختری انتقام‌جو، خشمگین و شکست‌خورده بدانند یا دختری قدرتمند، مهربان، شاد و سرزنده.
* چند هدف برای خود در نظر بگیرید. فهرستی از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت سودمند در زندگی برای خودتان در نظر بگیرید و آن‌ها را انجام دهید.
* نشخوار فکری را متوقف کنید. فکر کردن به گذشته و به یادآوردن خاطرات در تنهایی حالتان را بدتر می‌کند، پس سعی کنید در روز فعالیت داشته باشید و مواقع کمتری تنها باشید. فهرستی از فعالیت‌هایی را که برایتان لذت‌بخش است، بنویسید و به آن‌ها عمل کنید.
* به روابطتان توجه کنید. رابطه در زندگی بسیار مهم است پس به دنبال روابط سازنده و دوستانی باشید که نویدزندگی می‌دهند و خودشان راه درست را یافته‌اند. رابطه نزدیک‌تری با پدر و مادرتان برقرار کنید آن‌ها می‌توانند مرهم خوبی برای احساس تنهایی شما باشند.

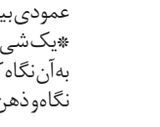
تاکنکور

نکاتی درباره تمرکز

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی،
دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

کم‌کم به زمان برگزاری آزمون نزدیک می‌شویم. در این هفته‌های باقیمانده، نکته‌ای که حائز اهمیت است و تا حد زیادی از نگرانی‌های شما دوستان عزیز می‌کاهد، مسئله تمرکز در هنگام مرور کردن و تست زدن است. در این مطلب سعی می‌کنیم نکاتی درباره تمرکز و تکنیک‌های آن به شما ارائه دهیم، امّا قبل از هر چیز یادآوری می‌کنم که تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد. امکان دارد در هنگام شروع تمرینات پیشرفت چندانی نداشته باشید؛ ولی به تدریج شاهد پیشرفت قابل توجهی خواهید بود.

● تکنیک‌هایی برای تقویت تمرکز



* **حواستان را جمع کنید**: روشی به ظاهر ساده ولی در عین حال بسیار مؤثر. وقتی حواستان پرت می‌شود مرتب به خود هشدار دهید که «حواست را جمع کن». این روش کم‌کم باعث می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظر جلب شود.

* **روش عنکبوتی**: اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تارتکان می‌خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان داده و می‌خواهد علت حرکت را بیابد؛ ولی وقتی این عمل چندین بار تکرار شود عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهد و می‌فهمد که حشره‌ای به دام او نیفتاده است. شما نیز با چند بار بی‌توجهی نسبت به عوامل مزاحم به این جایگاه می‌رسید. این روش را به خوبی یاد بگیرید و با پرورش ذهن خود، در برابر حواس‌پرتی تسلیم نشوید.

* **تعیین فرصتی برای افکار مزاحم**: در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و تمرکزتان را به هم می‌زند؛ اختصاص دهید؛ مثلا ساعت ۵ تا ۵:۳۰ بعدازظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار بپردازید.

* **جایزه و پاداش**: هنگامی که تمرین یا مطالعه‌ای را به طور کامل انجام دادید به خود پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک یا بزرگ باشد، بنابراین متناسب با کارتان برای خود پاداش در نظر بگیرید؛ برای مثال تماشای فیلم، تماس با یک دوست، و ...

● تمرین‌هایی برای تقویت تمرکز

* در ذهن خود از صد تا یک را برعکس بشمارید؛ یعنی ۹۹-۹۸-۹۷-...
* در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمارید و کم کنید؛ یعنی ۱۰۰-۹۷-۹۴-...
* یک لیوان آب را به مدت ۵ دقیقه طوری در دستان خود نگه دارید که اصلاً ارتعاشی نداشته باشد. این کار را روزانه دوبار تمرین کنید. مشابه این روش می‌توانید یک برگ کاغذ را به طور عمودی بین دو انگشت خود طوری نگه دارید که هیچ لرزشی نداشته باشد.
* یک شی ساده (قاشق، چنگال، سیب، ...) را بردارید و روی آن متمرکز شوید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آن که کلمه‌ای در ذهن داشته باشید، سعی کنید فقط و فقط به آن شی نگاه و ذهن خود را خالی کنید.