

امام صادق(ع) می فرماید:

هر کس با اطعام خود، مومنی را سیر کند، احدی جز خدا پاداش اخروی او را نمی داند.

بر گرفته از مفاتیح الحیاة، فصل هم کیشان

۹ پیشنهاد استاد دانشگاه آکسفورد برای رهایی از احساس ناکامی

کارهای ساده ای وجود دارد که هر فردی می تواند برای بهبود حال خود انجام دهد. احساس ناکامی یکی از رایج ترین مشکلات روان شناسانه است که هر فردی ممکن است با آن رو به رو شود. نمره بد در یک امتحان، نر رسیدن به جایگاه کاری مد نظر یا حتی دیدن یک رفتار بد از همسر یا فرزند، می تواند باعث احساس ناکامی در انسان شود. واضح است که لازم نیست همه توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود، انجام دهید. تنها کافی است آن دسته از راه هایی را امتحان

۱ زندگی را آرام تر پیش ببرید

کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید و زمان های دقیق تری برای انجام آن کارها در نظر بگیرید. سعی کنید میزان استرس خود را پایین بیاورید و خودتان را به دلیل این که به سرعت اقدامی برای پیشرفت نمی کنید، سرزنش نکنید. شما فقط دارید به خودتان برای بهتر شدن حال تان فرصت و زمان می دهید. فقط به خودتان بگویید که قدمی به عقب برمی دارم تا بتوانم پرش بلندتری داشته باشم.

۳ حواس خودتان را پرت کنید

کارهایی انجام دهید که معمولاً از آن ها لذت می برید حتی اگر برای دیگران هیچ جذابیتی نداشته باشد. به طور مثال، کتاب دوران کودکی تان را بخوانید، به خرید بروید یا این که در سینما فیلمی را ببینید، غذایی بپزید و زمانی را با یک دوست قدیمی بگذرانید. هر کاری که شما را مشغول و حواس تان را از افکار منفی دور می کند، حال تان را بهتر می کند.

۴ با افکار منفی بجنگید

فهرستی از تمام چیزهای مثبت در باره خودتان و موقعیت تان تهیه کنید و آن را همراه تان داشته باشید و در طول روز چندین بار آن را مرور کنید. هر قدر هم احساس ناخوشایندی داشته باشید، به خاطر داشته باشید که این احساس ها فقط برای یک ساعت مشخص به رخت خواب بروید و در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. اتاق خواب تان باید تا حدودی تاریک باشد، سر و صدا نداشته باشد و از آن تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

۲ اصولی بخوابید

یک خواب خوب شبانه یا حتی یک چرت خوابیدن می تواند به کلی موجب تغییر حال شما شود. برای خواب بهتر و طولانی تر، چند توصیه مهم وجود دارد. هر شب در یک ساعت مشخص به رخت خواب بروید و در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. اتاق خواب تان باید تا حدودی تاریک باشد، سر و صدا نداشته باشد و از آن تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

۱ درباره بهبود حال تان واقع گرا باشید

به دست آوردن روحیه و پاک کردن احساس ناکامی از ذهن، ناگهانی نیست و به صورت تدریجی رخ می دهد. حتی قبل از آن که شروع به بهتر شدن کنید، به احتمال زیاد حال تان بدتر هم می شود اما به محض آن که در مسیر درست قرار بگیرید، روزهای شیرین در انتظار تان خواهد بود.

به هیچ وجه به تنهایی رو نباورید. از خانه بیرون بزنید، حتی شده برای خرید یک پاکت شیر یا قدم زدن در پارک. روشنایی روز، هوای تازه و زندگی پر جنب و جوش روزانه، همگی می توانند علاوه بر منظره های طبیعت و صداها و بوهای آن، بسیار کمک کننده باشند. اگر می توانید کمی ورزش نرم انجام دهید، به طور مثال ۲۰ دقیقه پیاده روی.

۹ یک شماره برای تماس اضطراری داشته باشید

باید بدانید که اگر احساس ناکامی و هجمه افکار منفی را کنترل نکنید، احتمالاً افکار خیلی سیاهی به سرتان خواهد زد. همین حال تصمیم بگیرید که اگر با چنین افکاری مواجه شدید، می خواهید با چه فردی تماس اضطراری برقرار کنید. این فرد می تواند یکی از اقوام یا دوستان یا پزشک شما باشد.

نویسنده: استاد دانشگاه آکسفورد آقای Neel Burton M.D
مترجم: امین لطیفی، منبع: Psychology Today

پدر هستیم اما حرفم در خانه خردار ندارد

پدری ۴۱ ساله ام. همسرم معلم است و دو فرزند دارم. پسرم ۱۵ سال و دخترم ۸ سال دارد. سطح اقتصادی ام متوسط است و مدرک دیپلم دارم. در خانه ما حرف فرزندانم بیشتر از حرف پدر خردار دارد و به من بی حرمتی می شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

محیط خانه را از دوستی و محبت آکنده کنید و بین افراد خانواده مهرورزی را گسترش دهید.

برای فرزندان خود الگوی خوبی باشید

الگو یا سرمشق شدن والدین، مهم ترین عامل تعلیم و تربیت و تضمین پدداشت روانی فرزندان است. سعی کنید برای فرزندان خود الگوی مناسبی باشید. به یاد داشته باشید فرزندان از روی شما الگو برداری می کنند نه از طریق شنیدن دستور هایتان. بنابراین اگر پدر و مادری دارید، رفتار هایتان را با آن ها بررسی کنید.

فرزندان خود را با ادب بار بیاورید

بعضی از والدین فکر می کنند بین عشق به فرزند و بهادادن به آن هاو با ادب بودن شان باید یکی را انتخاب کنند در صورتی که دیدگاه صحیح در باره تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و با ادب بودن آن ها باید همزمان باشد و یکی بدون دیگری فایده ای ندارد. باید فرزندان را به گونه ای آموزش دهید که مطیع والدین باشند و کارهایی را که والدین صلاح نمی دانند، انجام ندهند. گاهی اوقات باید تنبیه های بسیار جزئی در نظر گرفته شود البته نباید فراموش کرد که تنبیه همیشه باید پس از توضیح علت آن، به اجرا آید.

در مقابل بچه ها خونسرد باشید

به یاد داشته باشید در مقابل رفتارهای آگاهانه و ناآگاهانه فرزندان، خونسردی خود را حفظ کنید چرا که عصبانی شدن های ناگهانی، وضعیت را بدتر می کند. سعی کنید با فرزندان خود رابطه عاطفی برقرار کنید، در حضور دیگران به آنان احترام بگذارید و با آن ها مشورت کنید.



والدینم آرزوی مرگم را می کنند

جوانی ۱۳ ساله ام. هر وقت کار اشتباهی از من سر می زند، پدر و مادرم آرزوی مرگم را می کنند. از زندگی متنفر شده ام. لطفا کمک کنید.

با عرض سلام خدمت شما برادر گرامی. درباره برخورد والدین تان با خودتان گفته ام، می فهمم که برخورد تنندی مانند آرزوی مرگ برای اشتباهی که از یک نوجوان سر می زند، احساس خوبی را در وی ایجاد نمی کند و در ک می کنم که از این برخورد ناراحت باشید. بیابید مسئله شما را بیشتر بررسی کنیم.

بررسی مسئله

درباره این موضوع فکر کنید که آیا برخورد والدین تان فقط با شما این گونه است یا به طور مثال اگر خواهر یا برادر دیگری دارید، با آن ها هم همین گونه است یا برخورد پدر و مادر تان با هم یا با اطرافیان شان به همین شکل است یا نه؟ اگر برخوردشان با همه این گونه است که این یعنی الگوی ارتباطی والدین شما چنین است. پس بیابید فکر کنید آیا شما می توانید این سبک برخورد و گفت و گورادر والدین تان تغییر دهید یا نه؟ آیا تاکنون در این باره با والدین تان حرف زده اید و ناراحتی و نارضایتی خود را ابراز کرده اید؟

حق با شماست

در نظر داشته باشید که شما در دوره نوجوانی قرار دارید و با توجه به تغییراتی که در ذهن و جسم شما اتفاق می افتد، طبیعی است که انتظار داشته باشید برخورد والدین تان با شما کدکانه نباشد و یا شما به عنوان یک نوجوان که در دوره گذر به جوانی قرار دارد، برخورد و گفت و گو کنید.

این کارها را انجام دهید

کاری که شما می توانید انجام دهید این است که درباره این رفتار با خانواده خود حرف بزنید وبدون پرخاشگری وخشم، احساس خود را از این برخورد به آن بگویید و این که دوست دارید در مواقعی که شما اشتباه می کنید، چه برخوردی با شما داشته باشند. همچنین می توانید از یک نفر که می تواند با والدین تان حرف بزند ووالدین شما حرف او را می پذیرند، کمک بگیرید. در انتها ببینید حرف زدن چه تغییری ایجاد می کند، هر تغییری حتی کوچک، کمک کننده است پس ناامید نشوید. هر قدر بتوانید مسائل خود را با گفت و گو حل و فصل کنید، مهارت شما در این خصوص بیشتر می شود و به در دیگر مرحله های زندگی تان هم خواهد خورد. شما قرار است تلاش کنید، ببینید چگونه می توانید شرایط را تغییر دهید و کجا مجبور می شوید شرایط را بپذیرید چون والدین شما زمانی تغییر می کنند که خودشان بخواهند و شما فقط می توانید خود را تغییر دهید و روی رفتارهای خود کار کنید. اگر مسئله شما بر طرف نشد، حتما با یک مشاور در ارتباط باشید و مسئله خود را پیگیری کنید.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@Zendegisalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید. لطفا در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

چهارشنبه ها: من و کودکم

یک بازی باحال برای روزهای سرد

الهام یوسفی-آمدن فصل های مختلف سال، فرصت های شگفت انگیزی را برای هیجان و بازی میهای می کندو فرصتی است تا همراه بچه هایمان، دوباره به جهان اطراف نگاهیبیندازیم واز دیدن همه این مواهب لذت ببریم. آمدن پاییز بارنگ های بی نظیر وزیبایش هم فرصتی است برای گشت وگذار پاییزی به همراه کودکان ما؛ اما به هر حال در این فصل مامجبوریم مدت بیشتری را در خانه بمانیم و ممکن است کودک بیتاب تر شود ومدام به شما بگوید حوصله ام سر رفته وشمارا کلافه کند. حلاوالت آن است شما برای این بی حوصلگی کاری کنید تا هم خودتان از کلافگی نجات پیدا کنید و هم باعث شادی ونشاط کودک تان شوید. یک بازی ساده و هیجان انگیز می تواند انرژی را به شما و کودک تان بازگرداند. در این شماره به شما یک بازی قدیمی را یادآوری می کنیم که بچه ها از انجام آن بسیار لذت می برند: بازی «گر دوپیداش کن!»

همیشه قبل از بازی با گفتن این جملات که «حالا وقت به بازی جدید!» ایامی خوی یه بازی باحال بکنیم؟» هیجان کودک را تحریک کنید تا بفهمد با شرایط خاص ومتفاوت و بهر وخواهد شد.

• یک شیء را دور از چشم کودک در جایی که چندان هم دور از ذهن و سخت نیست، پنهان کنید. این شیء می تواند اسباب بازی، خوراکی یا چیزهای جالب دیگری باشد.

• برای کودک توضیح دهید که باید به دنبال شیء همان اسباب بازی یا خوراکی خوشمزه بگردد.

• برایش توضیح دهید که شما برای رسیدن به آن شیء این طوری کمکش می کنید که هر قدر به شیء نزدیک شود، صدای کوبیدن شما بهمیز بیشتر خواهد شد و هر قدر از شیء دور شود، شما باشدت کمتری بهمیز خواهید کوبید. پس باید به صدا و میزان و شدت آن توجه کند.

• همراه کوبیدن، او را با اصوات هیجان انگیز و انرژی بخش همراهی کنید تا لذت بیشتری از این بازی ببرد.

• صبر کنید تا اوشیء را باراهنمایی های صوتی شما پیدا کند اما اگر موفق نشند، راهنمایی های جدی تری بکنید تا او با پیدا کردن شیء حس موفقیت را تجربه کند.

• بعد از این که کودک آن شیء را پیدا کرد، می توانید همان را به او جایزه دهید یا جایزه دیگری برایش در نظر بگیرید، مانند خوراکی مورد علاقه اش.

• وقتی کودک خوب بازی را یاد گرفت، جای خودتان را عوض کنید تا اوشمارا راهنمایی کند و شما جوینده باشید.

• گاهی می توانید شیء را پنهان نکنید و چشم های کودک را با یک روسری ببندید و از او بخواهید با چشم های بسته و استفاده از حس لامسه وشوئایی اش به دنبال آن بگردد.

• این بازی را می توانید چند نفره هم انجام دهید. فقط باید آن را نوبتی کنید.

مزایای روان شناسانه این بازی برای کودک

• مثل همیشه لذت یک بازی را به همراه والدین تجربه می کند.

• صبوری وجست و جوگری را می آموزد.

• از موفقیت ودست یافتن به خواسته خود، حس اعتماد به نفس و کامیابی دریافت می کند.

• به طور غیر مستقیم می فهمد برای رسیدن به چیزهایی که دور از دسترس به نظر می رسند، باید تلاش کند.

• می تواند از حس شوئایی ولامسه اش بهتر بهره برد و کار کردن ها را بهتر یاد بگیرد.