

امام صادق (ع) می فرماید: مسلمانان را جز سه چیز اصلاح نکند: دین شناسی، شکیبایی در گرفتاری ها و مدیریت نیکو در زندگی

پرگفته از منابع الحیة: فصل کار و تلاش



یادداشت

کودکان را در معرض اخبار زلزله قرار ندهید

دکتر پروستو امیری، متخصص روان شناسی سلامت

بالای طبیعی و ناگهانی از جمله زلزله باعث آسیب های روانی - اجتماعی و کاهش سلامت روانی افراد جامعه می شود. در این بین، کودکان بسیار آسیب پذیرتر از بزرگسالان و نیازمند مراقبت جدی در شرایط بحرانی هستند. نیاز به امنیت، ابتدایی ترین و اصلی ترین نیاز روانی کودک و پایه ای برای شکل گیری شخصیت اوست. کودکان برای داشتن شخصیتی سالم در بزرگسالی، نیاز دارند دنیا را به عنوان یک جای امن بشناسند. ما به عنوان افراد بزرگسال می توانیم دیدگاهی واقع بینانه به دنیا و بالایای طبیعی داشته باشیم، مای دانیم این یک وضعیت موقت و گذراست اما کودکان اتفاقی پیش آمده، ترس و ناامنی را بسیار بزرگتر و دایمی تر از آن چه هست، درک می کنند. در واقع، یک اتفاق مانند زلزله و واکنش های اطرافیان به آن می تواند برای همیشه جهان بینی کودک را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است کودک اتفاقات رخ داده را متوجه نشود و تنها از روی واکنش های پدر و مادر در باره خطرناک یا جامعه آمیز بودن یا نبودن این اتفاقات به نتیجه برسد. بنابراین هنگام زلزله، ترس خود را کنترل کنید و وحشتتان را به کودک منتقل نکنید. در این مواقع خود را خونسرد، مطمئن و حمایتگر نشان دهید. کودکان را در آغوش بگیرید و او را آوازش کنید. اگر کودک ترسیده است به او اطمینان دهید که در کنارش هستید و از او مراقبت خواهید کرد و برای هیچ یک از شما اتفاق بدی نخواهد افتاد. این رفتار باعث دلگرمی و آرامش کودک می شود. اجازه دهید فرزندتان به حمایت، قدرت و درایت شما اعتماد کند. درباره گروه های امدادی توضیح دهید و او را مطمئن کنید که اوضاع تحت کنترل است و او را آموزش دیده بلافاصله به مردم کمک خواهند کرد.

همچنین کودکان را در معرض اخبار، عکس ها و فیلم های زلزله قرار ندهید. متأسفانه این روزها به دلیل امکاناتی مانند شبکه های اجتماعی مجازی، این اخبار و تصاویر خیلی زود و به طور گسترده ای منتشر می شود و در دسترس کودکان نیز قرار می گیرد. این تصاویر و شنیده ها ممکن است برای سال ها تبدیل به کابوس فرزند شما و زمینه ساز اختلالات اضطرابی بعدی او شود. نیاز نیست چچه ها جزئیات، بزرگی و گستردگی واقعه را بدانند. بعد از تمام شدن بحران، در زمانی مناسب که هم کودک و هم شما آرامش خود را بازیافته اید، می توانید بازیانی قابل فهم، درباره زلزله به کودکان آموزش دهید.

همان طور که گفتیم احساس ناامنی، منشأ انواع اختلالات روانی و شخصیتی در آینده خواهد بود. اجازه دهیم کودکان دنیا را امن درک کنند و با احساس امنیت رشد کنند.



استیو جابز، بیل گیتس و آدام معروف هایی که ترک تحصیل مانع موفقیت شان نشد

درس نخوانده های پولدار!

کمتر نوجوانی پیدا می شود که رابطه درس خواندن و موفقیت را نداند. اصولا همه ما فکر می کنیم تنها راه پولدار شدن یا ساختن آینده ای روشن، درس خواندن است. هر چند این راه، منطقی ترین مسیر به نظر می رسد اما واقعیت این است که برخی از برترین مدیران و پولدارترین افراد دنیا از هیچ دانشگاهی دانش آموخته نشده اند. این افراد از مشهورترین مدیران در جهان هستند که هیچ کدام مدرک دانشگاهی ندارند و این نظریه را که برای موفقیت در کار حتما باید مدرک تحصیلی داشت، زیر سوال برده اند. هر چند شاید تلاشی که آن ها برای رسیدن به موفقیت داشته اند، صدها برابر از گرفتن مدرک سخت تر بوده است! این مطلب به منزله تایید تمام ابعاد شخصیتی این افراد نیست بلکه تنها برای رد این نظر است که همه چیز به دانشگاه ختم می شود. با تعدادی از این افراد در ادامه آشنا می شوید.

● جان دیویس را کفلر، اولین میلیاردر آمریکایی

او در سال ۱۸۳۹ در نیویورک متولد شد و یکی از ثروتمندترین آمریکایی های تاریخ است. او یکی از پایه گذاران پالایشگاه نفتی در این کشور بود و شرکت نفتی استاندارد داویل را تاسیس کرد. را کفلر در سال ۱۹۳۷ در گذشت و ثروت ۳۴۰ میلیارد دلاری از خود بر جای گذاشت. وی تنها در دبیرستان درس خواند و مدت بسیار کوتاهی را در کالج گذراند و در سن ۱۶ سالگی شروع به کار کرد. این میلیاردر آمریکایی در سال ۱۹۱۶ با دست یابی به ثروت یک میلیارد دلاری، اولین میلیاردر آمریکایی شناخته شد!

● آمانسیو اورتگا، صاحب شرکت پوشاک زارا

اورتگا متولد سال ۱۹۳۶ میلادی، یک تاجر اسپانیایی موفق در صنعت مد و پوشاک و موسس شرکت ایندیتکس است. او در ۱۴ سالگی ترک تحصیل کرد و در یک مغازه فروش پیراهن مردانه مشغول به کار شد. اورتگا در سال ۱۹۷۵ تولیدی پوشاک «زارا» را تاسیس کرد و امروزه به عنوان یکی از ثروتمندترین افراد جهان شناخته می شود.



مایکل دل زمانی که تنها ۱۹ سال سن داشت شرکت رایانه ای «دل» را تاسیس و مدتی بعد تحصیلاتش را رها کرد و هیچ گاه ادامه تحصیل نداد



آمانسیو اورتگا، در ۱۴ سالگی ترک تحصیل کرد و حالا یک تاجر اسپانیایی موفق در صنعت مد و پوشاک است

● بیل گیتس، رئیس شرکت مایکروسافت

گیتس در سال ۱۹۷۳ در دانشگاه هاروارد مشغول به تحصیل شد، جایی که مدیر اجرایی کنونی مایکروسافت، استیو بالمر، زبان برنامه نویسی BASIC را برای اولین میکرو رایانه نوشت. گیتس در سال دوم هاروارد را رها کرد و به همراه دوستش، همه تلاش خود را به تاسیس شرکتی که مایکروسافت نامیده می شد، معطوف کرد. وی امروز یکی از اعضای هیئت مدیره مایکروسافت است و به عنوان مشاور در پروژه های کلیدی این شرکت حضور پیدا می کند در حالی که برای ادامه تحصیل به دانشگاه برنگشت.

● هنری فورد، صاحب کارخانه خودروسازی فورد

این کارآفرین و مخترع آمریکایی در سال ۱۸۲۶ متولد شد و یکی از شخصیت های برتر جهان در صنعت خودروسازی به شمار می رود. او در ۱۶ سالگی مزرعه خانوادگی را ترک کرد. فورد در ابتدا به عنوان کارآموز، کار کردن با ماشین های صنعتی را یاد گرفت و چند سال بعد کارمند ارشد یک شرکت خودروسازی شد. وی در سال ۱۸۹۶ نخستین خودروی خود را ساخت و سپس ایده تولید وسیله ای متحرک بر روی چرخ را اجرا کرد و انقلابی را در صنعت خودروسازی به وجود آورد در حالی که هیچ گاه به دانشگاه نرفت.



دخترم نیاز بیش از اندازه ای به توجه کردن دارد

۳۰ ساله ام و دختری سه ساله دارم. دخترم نیاز بیش از اندازه ای به توجه کردن من و مادرش دارد. مدام بین حرف مان می پرد و با صدای بلند شعر می خواند تا به او توجه کنیم. وسط برنامه تلویزیونی آن را خاموش می کند و می گوید: «به من نگاه کنید!» دوستش داریم ولی با این رفتارش روی اعصاب مان می رود. چطور می شود تا حدی آن را کنترل کرد؟



شما بگیرید و گاهی هم برعکس! این ها عادی است پس دلسرد نباشید.

● وقت و بی وقت به او توجه کنید

در برقراری تعادل، هدف از بین بردن و حذف نیاز کودک به توجه نیست بلکه می توان از نیاز کودک به توجه به شکل دادن رفتارهای درست استفاده کرد. همان طور که به درستی مطرح کرده بودید، کودک شما سعی دارد توجه شما را جلب کند اما با رفتارهای ناشایسته و نادرستی که مثال زدید؛ پس به او پیام می دهد که راه هایی خواهد توانست توجه شما را بگیرد. گرفتن توجه والدین، قوی ترین پاداش برای یک کودک است، وقتی او از راه های درست، توجه کافی بگیرد به طور قطع رفتارهای نادرستش کم کم برطرف خواهد شد. وقتی که کودک رفتار خوبی نشان می دهد، متوجه آن باشید و تمام حواستان جمع باشد تا رفتارهای خوب فرزندتان را شکار کنید. هر چه بیشتر متوجه رفتارهای خوب او باشید، بیشتر آن ها را خواهید دید چرا که بیشتر اتفاق می افتند! واقعا دیدن رفتارهای نادرست و یادآوری

سه سالگی، آغاز خود ابرازی و مخالفت ورزی است چرا که در شخصیت کودک مفهوم «من» در حال شکل گیری است. تا ۵ سالگی یکی از دشوارترین مراحل تربیتی کودک است که در آن والدین، مستاصل و گیج می شوند اما با توجه به محتوای سوال شما، بر رفتار توجه طلبی در کودکان متمرکز می شویم چرا که برای شما والد عزیز راهگشا خواهد بود.

● ظرف توجه طلبی کودکان بزرگ است

نیاز به توجه و البته تایید و تشویق شدن در همه کودکان با هر سنی طبیعی است. ظرف توجه طلبی کودکان بسیار بزرگ است، هر قدر هم که توجه بگیرد باز هم گنجایش خواهد داشت اما لازم است تعادلی بین توان شما برای توجه نشان دادن و سطح توقع فرزندتان ایجاد شود. البته که این تعادل، ثابت نیست و گاهی اوقات ممکن است اعصاب یا دل و دماغ توجه نشان دادن را نداشته باشید و گاهی هم ممکن است فرزندتان سرش به کاری یا کسی گرم باشد و کمترین انرژی را از



اکرم جمشیدی فر کارشناس ارشد روان شناسی بالینی کودک و نوجوان

اقساط ۱۰ ماهه بدون بهره

بهره معذور

۲۰٪ تخفیف خرید نقدی

بهره معذور

برای اولین بار!! سیسمونی سفید اقساطی

اقساط ۱۰ ماهه بدون پیش پرداخت ویژه کارمندان محترم دولت

پرداخت نقدی به خریداران جهت کمک هزینه های خرید ۳۰ ماهه

ماهیانه ۳۹۰ هزار تومان

سیسمونی کامل اقساطی در استان خراسان

جاده طرقيه، بین امام رضا (ع) ۳۳ و ۳۵، فروشگاه سفید

۰۹۱۵ ۱۰۹ ۳۰ ۸۴ / ۰۹۱۵ ۱۰۹ ۳۰ ۸۴ / ۰۹۳۹ ۴۵۵۴ ۹۰۲

عدد ۲ را به ۰۳۸ ۳۴ ۴۳ ۴۰۳