

سنگ بنای رابطه مان را مستحکم کنیم

«من در بریتانیا به دنیا آمده‌ام، جایی که پدرم صاحب یک کافه بود و من مدت زیادی را در آن صرف تماشای آدم‌های کردم. آدم‌هایی که باهم ملاقات می کردند. حرف می زدند، چیزی می خوردند، جاروچنگال راه می انداختند و با هم خوش و بش می کردند. کمی که بزرگ تر شدم، مرکز توجهم ازدواج والدینم شد، چون بدون اینکه کمکی از دستم ساخته باشد، شاهد این بودم که چطور زندگی مشترک و خودشان را از بین می برند. با این حال، می دانستم که عمیقاً عاشق هم نیز هستند. پدرم در روزهای آخر زندگی اش، اشک های سوزانی برای مادرم ریخت، با اینکه بیشتر از بیست سال بود که از هم جدا شده بودند.»

حفظ رابطه عاشقانه و البته عاقلانه موضوعی است که برای همه زوج ها حتی آن هایی که سال های طولانی در کنار هم زیسته اند، مهم است. همین طور که دکتر سوجانسن هم در کتاب «محکم در آغوشم بگیر»، که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید، با اشاره به زندگی ازهم گسیخته والدینش سعی می کند اهمیت آن را به ما گوشزد کند و باز بانی بسیار ساده و صمیمی، راهکارهای عملی برای آن بیابد. او می گوید: اینکه چطور احساسات و هیجانات منفی مان را کنترل کنیم و مانع نفوذ آن ها به رابطه مان شویم، سبب می شود مسیر ارزشمندی را برای بخشیدن و بخشیده شدن در زندگی بباییم و رابطه مان را از به انحراف کشیده شدن نیز نجات دهیم. از نظر او، ابزار احساسات، همان گم شده ای است که وجودش برای هر رابطه سالم ضروری است و کمک می کند بدون نیاز به گرفتن ژست های رمانتیک آنچنانی در زندگی، رابطه مان را ایجاد و تقویت کنیم.

در حقیقت او در مان متمرکز بر عواطف، رایگانه ساز و کار حل مشکلات و روابط همسران می داند، چون به رابطه عاشقانه به عنوان پیوندی بر پایه وابستگی نگاه می کند. این تفکر روان شناختی زمانی جنجال برانگیز بود، ولی اکنون پژوهش های علمی از آن حمایت می کنند و محبوبیت زیادی نزد درمانگران سراسر دنیا دارد. دکتر سوجانسن در کتاب «محکم در آغوشم بگیر»، درمان متمرکز بر عواطف را اولین بار به مخاطبانش معرفی و با توجه به این نکته، بر لحظات کلیدی در هر ارتباطی تمرکز می کند.

نویسنده: دکتر سوجانسن
ترجمه: سمانه پرهیز کاری
تعداد صفحات: ۲۴۸ صفحه
نشر: میلکان
قیمت: ۸۸،۰۰۰ تومان

نکته روز

عجله در کارگاه نجاری ممنوع!



ورزش و تغذیه، بهترین راه حجم دهی عضلات

● **شهروند- لاغر اندام هستم و بیشتر از یک سال است که مرتب ورزش می کنم. تغذیه خوبی دارم و بیماری خاصی هم ندارم. یکی از دوستانم توصیه کرد برای حجم دهی عضلاتم از روغن خراطین، ماساژ و بادکش استفاده کنم. آیا این روش ها تأثیر گذار است؟**

برای رشد عضلات، بهترین راه تغذیه مناسب و ورزش مداوم و متناسب باجنس، سن و طبع هر فرد است. بنابراین افزایش حجم عضلات با استفاده از روش های موضعی مانند استفاده از برخی دستگاه های خاص و روغن های حجم دهنده ای مانند خراطین اصلا توصیه نمی شود. روغن خراطین می تواند سبب افزایش خون رسانی و به دنبال آن افزایش حجم برخی قسمت های بدن شود، اما استفاده از آن مستلزم رعایت قوانین خاصی است. مانند آنکه روغن باید از مکان معتبری تهیه و موضع به مدت طولانی و هر روز با پارچه زبری مالش داده شود تا خون رسانی به منطقه صورت بگیرد و بعد از روغن و ماساژ استفاده کرد.

● **شهروند- آیا استفاده از روغن مورچه در رفع موهای زائد مؤثر و بی خطر است؟**

این روزها شاهد تبلیغات زیادی درباره طب سنتی هستیم که معمولا هم از سوی افرادی تخصص صورت می گیرد و هم فضا های مجازی آن ها را باز نشر می کنند. در طب سنتی استفاده از روغن مورچه برای از بین بردن موهای زائد توصیه شده است، اما نه برای همه و در هر سنی. این روغن باید قبل از سن بلوغ استفاده شود تا تأثیرش را بر بدن بگذارد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۴

کودکان انتظار

با آموزش صبر و شکیبایی به بچه ها، آن ها را برای روزهای سخت آماده کنیم

در آینده نخواهد داشت. این روزها که با پدیده تک فرزندی بیشتر از گذشته هم روبه رو هستیم، کم نیستند مادران و پدرانی که این شیوه تربیتی را برای فرزندانشان برگزیده اند و تصور می کنند در حق آن ها چه لطفی می کنند! موضوعی که بهانه ای شد ما هم از دکتر حسین کد خدا، روان شناس حوزه کودک و نوجوان، بخواهیم در باره ضرورت آموزش شکیبایی به بچه ها قدری بر ایمان صحبت کند. گپ و گفتی که در ادامه چکیده ای از آن را مرور می کنیم.

و نگاه بچه هایش را از کودک نق نق و بیستنی ای که در حال ذوب شدن است، متوجه خیابان می کند و در جواب بچه ها می گوید: «امروز نه! فردا که پارک رفتیم، می خرم..» نمی دانم این عادت همیشگی آن مادر است یا برای ساکت نگهداشتن کودکش در فضای عمومی مانند اتوبوس این برخورد را از خودش نشان می دهد. قصد قضاوت کردن ندارم، ولی پاسخ هر چه باشد، این مادر ناخواسته یک نتیجه اخلاقی را برای کودکش رقم می زند، کودکِی پر توقع و ناشکیبا که درکی از صبر و انتظار و مدارا

معصومه متین نژاد

«هیس! باشه. آروم باش؛ الان بهت می دم.» این سومین باری است که این جمله را می شنوم، در فاصله کمتر از سه ایستگاه. و سوسه می شوم به این مادر تذکر بدهم ولی فضا مناسب نیست. متوجه نگاه های سرزنشگر مادری که در صندلی کناری با دود خترش نشسته است، می شوم، سری به نشانه «برایت متأسفم» تکان می دهد

معصومه متین نژاد

چرا باید به بچه ها صبور بودن را آموزش بدهیم؟

صبر از مهارت های ده گانه ای است که باید همه ما آن را بدانیم و این وظیفه پدر و مادرهاست که آن را به فرزندانشان آموزش بدهند، به ویژه در دنیای پرسرعتی که مادر آن به سر می بریم، سرعت زیاد در اینترنت، سرعت زیاد در رانندگی و... و زمان هایی که با سرعت سنجیده می شوند و ما هیچ لذتی از زندگی کردن در آن هانمی بریم. بررسی های پژوهشگران حوزه اجتماعی و روان شناسی نشان می دهد کودکانی که صبورترند، از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند. در نتیجه این کودکان در آینده موفقیت های بیشتری هم کسب می کنند. صبور بودن لازمه به ثمرنشستن هر تلاشی است، بنابراین حتی اگر کودکی از استعداد زیادی برخوردار، اما این ویژگی را نداشته باشد، امکان موفقیت او در آینده صفر خواهد بود.

همچنین صبور بودن به کودکان یاد می دهد هنگام بروز مشکلات و نا کامی ها، آرامش بیشتری داشته باشند تا اگر چیزی به نفعشان نبود، رهایش کنند. در برخورد با دیگران اجتماعی تر باشند و کنترل بیشتری بر رفتارشان داشته باشند. به این مزایا، پذیرش نقش هایی مانند همکاری، همسری یا والد بودن در آینده را هم اضافه کنید تا بفهمید چرا باید از کودکی، بچه ها را با مفاهمی مانند صبر و شکیبایی آشنا کرد.



چگونه صبر را به بچه ها یاد بدهیم؟

بر خلاف تصور ما بزرگ ترها، بچه ها به شدت آموزش پذیرند، حتی آموزش مفهومی انتزاعی مانند صبر که به نظر می رسد با توجه به ذات عجولی که بچه ها دارند، درکی از آن نداشته باشند. بچه ها ویژگی های اخلاقی و رفتاری متفاوتی دارند. از این رو، باید از شیوه های آموزشی مختلفی برای آن ها استفاده کرد. با وجود این، به شما توصیه می کنیم این راه ها را هم امتحان کنید.

خودتان الگو باشید

● پدر و مادرها در هر زمینه ای برای بچه ها الگو هستند. پس برای آموزش صبر به آن ها ابتدا از خودتان شروع کنید و این مفهوم را عملی به آن ها بیاموزید. یادتان باشد، آموزش اخلاق مقوله ای عملی است، نه گفتاری. پدر یا مادری که پر خاشگردی و زود از کوره در می روند، نمی توانند انتظار رفتاری به جز این را هم از فرزندشان داشته باشند.

به قول خود وفا کنید

● با وفا به عهد و قولی که به بچه ها می دهید، به آن ها اطمینان خواهید داد که برای رسیدن به خواسته هایشان مطمئن باشند، دیر و زودی که شما برای آن ها تعیین می کنید، فقط یک فاصله زمان حتمی تا رسیدن به آن خواسته است.

قصه بگویید و کتاب بخوانید

● از قالب قصه و داستان برای آموزش صبر و انتظار به بچه ها کمک بگیرید. بچه ها این مفاهیم را با قصه و داستان خیلی خوب یاد می گیرند و با قهرمان آن قصه یا داستان به خوبی هم ذات پنداری می کنند.

انجام بازی هایی مانند مار پله و منچ و بازی های گروهی، صبور بودن را به بچه ها یاد می دهد؛ اینکه تا رسیدن به هدف راه زیاد است و گاه مجبورند با رها از ابتدا شروع کنند تا به خواسته خود برسند.

حواس آن ها را پرت کنید

● مشغول کردن بچه ها به ویژه بچه های کوچک تر به کارهایی به جز آنچه برای برآوردن آن اصرار می کنند، کمک می کند که تا لحظاتی خواسته شان را فراموش کنند. این روش به صورت غیر مستقیم «پس می توان صبر کرد» را به آن ها آموزش می دهد.

بچه های کوچک مفهوم «چند لحظه یا چند دقیقه دیگر» را نمی فهمند، پس به آن ها در باره مفهوم زمان و انتظار کشیدن آموزش بدهید. برای نمونه از یک ساعت شنی کمک بگیرید یا بگویید تا زمانی که پدرت بیاید یا تاقت را تمیز کنم.

بچه ها را همراهی کنید

● اگر کودکان از شما چیزی می خواهد، با هم دردی و همراهی کردن با او مفهوم صبور بودن را به او یاد بدهید. برای نمونه اگر غذای خواهد و غذا داغ است، به او بگویید: «من هم گرسنم، اما باید صبر کنیم غذا کمی سرد بشه، وگرنه دهنمون می سوزه.» یا اگر چیزی می خواهد و الان امکان برآوردنش نیست، به او بگویید: «می دونم چه حسی داری و من هم از این موضوع که الان نمی تونم اون روبرات بخرم، ناراحتم، ولی باید تا اول ماه صبر کنی بابا حقوقش رو بگیره.»

به آن ها مسئولیت بدهید

● همیشه خواسته بچه ها را مستقیم تأمین نکنید. گاهی از خودشان برای این هدف کمک بگیرید و با این کار مسئولیت پذیرشان هم می کنید. برای نمونه اگر فرزندان وسیله ای از شما می خواهد، با دادن پول به او، روش پس انداز کردن و تهیه آن وسیله را به او یاد بدهید. با این کار او هم صبر کردن را یاد می گیرد و هم قدر آنچه را ابرایش می خرید، بیشتر می داند.

صبرشان را تشویق کنید

● در برابر صبری که بچه ها برای انجام کاری به خرج می دهند، از آن ها تعریف و تمجید کنید تا تشویق شوند و بیشتر تلاش و به اندازه کافی صبر کنند و به نتیجه برسند.