

تربیت بی جار و جنجال

امیرمقدم: در جست و جوی چرایی رفتاری بودن معنایش این نیست که هر بار موقعیت تربیتی پیش می آید، باید از کود کمان بیرسیم، چرا این کار رو کردی، چون واقعیت این است که بیشتر وقت ها این پرسش بیشتر از آنکه نشان دهنده کنجکاوی ما باشد، نشان دهنده قضاوت و نپذیرفتن از سوی ماست. به علاوه، بچه ها به خصوص کوچک ترها گاهی اصلا نمی دانند که چرا نا اراحت اند یا چرا افلان کار را کرده اند. بینش شخصی و آگاهی آن ها از اهداف و انگیزه های خودشان هنوز خیلی پرورش یافته نیست، معمولاً پدر و مادرها در برخورد با بد رفتاری های کودکشان، راهکارهای عطف و آمیزی را در پیش می گیرند تا بتوانند به کمک آن ها بر رفتار نامناسب فرزندشان تأثیر بگذارند، اما در بسیاری از وقت ها از اعمال تغییر بر کودکشان نا امید می شوند.

کتاب، تربیت بدون قشقرق، که بخشی از آن را در ابتدا ی متن خواندید، رویکرد تازه ای در تربیت کودک در پیش گرفته است و به شما می آموزد که در فرایند مغز کودک کتان چگونه تغییراتی ایجاد کنید که بتواند راحت تر مسائل را بپذیرد و تأثیر بلندمدتی بر مهارت های عاطفی و اجتماعی او در زمان حال و آینده داشته باشد. اینکه شما در مسیر تربیت کودک کتان با چالش هایی زیادی روبه روی شوید، امری طبیعی است و نباید فراموش کنید که در چنین مواقعی است که ارزش به کارگیری روش های تربیتی دوچندان می شود، چون با تغییر نگرش می توان موقعیت های آکنده از خشم، ناامیدی و تنش را به فرصتی برای ارتباط بهتر با بچه ها و شکل دادن به عملکرد ذهنی آن ها تبدیل کرد. بنابراین کتاب، تربیت بدون قشقرق، همان چیزی است که شما به آن نیاز دارید، اثری پر فروش از دنیل جی سیگل و تینا پین برایسن.

● مشخصات کتاب:

نویسنده: دنیل جی سیگل، تینا پین برایسن
مترجم: شادی حامدی آزاد
نشر: نون
قیمت: ۱۴۵ هزار تومان

تیک

سلامتی

پیاز با کلسترول مقابله می کند



خواص آنتی اکسیدانی و امگا۳ موجود در پیاز به این ماده طبیعی خاصیت ضد کلسترولی بخشیده است. پیاز به کمک امگا۳ خود سبب کم شدن میزان تری گلیسیرید خون (چربی هایی که بدن به عنوان انرژی از آن ها استفاده می کند) می شود. البته هنوز به طور دقیق ارتباط بین تری گلیسیرید و کلسترول مشخص نشده است. اما متخصصان بر این باورند زمانی که میزان تری گلیسیرید بالا می رود، میزان کلسترول خوب کم و به این ترتیب کلسترول بد سبب بسته شدن رگ های خونی می شود. برای استفاده بیشتر از آنتی اکسیدان های پیاز، مصرف نوع قرمز و زرد این ماده خوراکی توصیه می شود. با اینکه پیاز خام آنتی اکسیدان های بیشتری دارد، مصرف پخته و سرخ شده آن هم مفید است، با این تأکید که از روغن کم بهره ببریم. توجه داشته باشید که پیاز به تنهایی معجزه نمی کند. زمانی خواص این ماده غذایی بیشتر می شود که در چهارچوب تغذیه سالم و متنوع حاوی میوه و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان مصرف شود.

نکته

روز

بازدیدهای ایمنی خودرو



شادفر

یکی از راه ها برای پیشگیری از تصادف های رانندگی، بازدیدهای ایمنی از خودرو است. این بازدیدها باید روزانه توسط راننده انجام شود و البته پیش از آن حتماً حالت راننده نیاز به بررسی دارد، راننده باید بسنجد در شرایطی باشد که بتواند وظیفه رانندگی را به خوبی انجام دهد و نا را حتی و مشکلی نداشته باشد.

- فشار باد لاستیک ها
- سالم بودن چراغ های اصلی و راهنما
- میزان بنزین، روغن و آب
- سالم و تمیز بودن آینه ها و شیشه ها
- سالم بودن بوق
- سالم بودن ترمزها
- سالم بودن فرمان

نکته: در نخستین فرصت پس از حرکت، ترمزها را آزمایش کنید. همچنین آزاد و سفت بودن فرمان را بررسی کنید.

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: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۸۱ داخلی ۲۸
پيامك: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۱ پيام رسان: ۰۵۴۶۵۸۶۰

شهر

۳شنبه

۲۷ مرداد ۱۳۹۲
شماره ۳۱۴

۱۲



همسایه

برای شنیدن دیوار نباشیم

سوزه

روز

معصومه متین نژاد: «دارم یاد یوار حرف می زنم؟ حواست کجاست؟ اصلاً به حرفام گوش می دی؟ من دو ساعته برای کی دارم حرف می زنم؟» این جمله ها گلابه های آشنایی است که بیشتر همسران از هم واژ درک نشد نشان دارند. اینکه مشکل از کجاست، خودشان هم نمی دانند! فقط می دانند با همه وقتی که برای صحبت کردن با هم می گذارند، باز هم به نتیجه دل خواه نمی رسند. چون فراموش کرده اند که یک پای گفت و گو، شنیدن است و فقط با حرف زدن نمی توان کاری از پیش برد، موضوع مهمی که ما هم امروز می خواهیم با کمک الهام اعلی دوست، روان شناس بالینی، بیشتر به آن بپردازیم.

شنیدن، گوش دادن نیست

خیلی ها تصور می کنند همین که ساکت باشند و حرف نزنند، یعنی در حال گوش کردن به طرف مقابلشان هستند، در حالی که این طور نیست. خیلی از درک نشدن ها و سوء تفاهم هادر همین لحظه ها رقم می خورد. شنیدن، اتفاقی حسی و نا آگاهانه است که ذهن را درگیر نمی کند و ما هم معمولاً در برابر این شنیدن ها واکنشی از خودمان نشان نمی دهیم، ولی گوش دادن رفتاری فعالانه و آگاهانه و از روی دقت و توجه است. مانند رفتاری که در کلاس درس داریم.

چرا باید خوب گوش کنیم؟

گفتیم که خیلی از سوء برداشت ها و کج فهمی هایی که در گفت و گو ها به وجود می آید، به علت گوش ندادن به حرف های طرف مقابل است. نه اینکه حرف های او را نشنویم، بلکه به این معناست که در مدتی که طرف مقابلمان در حال حرف زدن است، ما در حال حاضر کردن جوابی برای او هستیم یا در حال مقایسه او با آنچه پیش از این شنیده ایم یا آنچه برای خودمان پیش آمده است. پس طبیعی است که نه حرف های او را درست بشنویم و نه آن طور که باید، درکش کنیم. البته ناگفته نماند که گاهی هم مشکل از گوینده است. چون گفت و گو چرخه ای دو طرفه است و نمی توان فقط با انتظار خوب شنیدن به درک متقابلی از هم رسید. پس اگر می خواهید بخش زیادی از مشکلاتی که در زندگی شخصی یا اجتماعی دارید، حل شود، مهارت خوب گوش دادن را در خودتان تقویت کنید. چون خوب گوش دادن گام نخست در برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است.

چگونه فعالانه گوش کنیم؟

تفاوت هایی که شنیدن یا گوش دادن دارد، همان علتی است که وقتی شما در کلاس درس یا جلسه سخنرانی شرکت می کنید، معلم یا سخنران به راحتی متوجه حضور ذهن شما در آن لحظات می شود. بنابراین، وقتی در حال صحبت کردن با کسی هستید، به ویژه اگر آن فرد همسرتان است و به هر دلیلی ذهنتان مشغول کاری دیگر است، باید حواستان به این خرده کاری ها باشد، وگرنه خیلی زود به مشکل جدی مانند اعراض بجای همسر تان بر می خورید.

قدری تأمل کنید

شرط اول برای خوب گوش دادن یا دست کم تظاهر به آن این است که اجازه بدهید طرف مقابلتان کامل حرفش را بزند و نخواهید مانند خط مقدم نبرد، در برابر هر جمله او جمله ای پاسخ بدهید.

ارتباط چشمی تان را قطع نکنید

کمترین کاری که برای نشان دادن توجهتان به گوینده می توانید بکنید، این است که به جای توجه به در و دیوار بازی با گوشی و کاغذ های پیش رویتان، به آنگاه کنید تا او متوجه حضور ذهنتان در آن لحظه بشود.

با حرکت سر تأییدش کنید

استفاده از زبان بدن مناسب به جای حرف زدن می تواند این حس را به طرف مقابلتان منتقل کند که افزون بر گوش دادن، حواستان کامل به حرف های اوست و درکش می کنید.

آورا به ادامه بحث ترغیب کنید

با استفاده از روش هایی مانند جمع بندی کردن حرف ها یا پرسیدن سؤال، هم به طرف مقابلتان نشان می دهید که حواستان به حرف های اوست و هم به او می فهمانید که به شنیدن حرف هایش علاقه مند هستید.

آداب گفت و گو را به جا آورید

حرف زدن و شنیدن هم مانند هر کار دیگری آدابی دارد که به جا آوردن آن نشانه احترام به طرف مقابلمان است. پس در مدت صحبت کردن او لبخند بزنید، میان حرف هایش نپرید، به جای او حرف نزنید و اجازه بدهید که خودش جملاتش را تمام کند و به او استرس، فشار یا نا راحتی وارد نکنید و اجازه بدهید راحت حرفش را بزند.

از قضاوت و پیش داوری بپرهیزید

وقتی شما کسی را قضاوت می کنید، یعنی حرفش را شنیده اید و نمی خواهید بشنوید. پس طبیعی است که نه بخواهد به حرف زدنش ادامه بدهد و نه شما را محرمی برای حرف هایش بداند.

صبور باشید و همدلی کنید

صبور باشید و اجازه بدهید که طرف مقابلتان با زمان بندی خودش پیش برود. گاهی طول می کشد تا آدم ها درباره اینکه چه چیزی بگویند یا چطور مطلبشان را بیان کنند، به نتیجه برسند. همچنین باید طوری برخورد کنید که او متوجه همدلی و همراهی شما در طول صحبتش بشود. برای این کار باید از دید او به قضا بنگاه کنید و آنچه تا پیش از آن درباره آن موضوع یا آن فرد در ذهنتان داشته اید، دور بریزید.

قدری دل به دلش بدهید

یکی از قسمت های دشوار خوب گوش دادن، توانایی برقراری ارتباط بین اطلاعات تکه پاره ای است که می شنوید و اگر تمرکز کافی نداشته باشید، طرف مقابل خیلی زود متوجه حواس پرتی تان می شود. برای پرهیز از این اتفاق، چاره ای نیست جز اینکه حواستان را جمع و به جای واژه ها روی احساس او تمرکز کنید.

دلیلی برای گوش دادن پیدا کنید

گاهی لازم است در زمان صحبت کردن طرف مقابلتان، حتی اگر به ادامه آن بحث بی میل هستید، به دنبال یک جنبه مثبت و کنجکاوانه در حرف های او بگردید تا خودتان را به شنیدن مشتاق کنید. گاهی طرف مقابلتان فقط قصد جلب توجه و همدردی از طرف شما را دارد، نه گرفتن پاسخی برای مشکلاتش.

طرح: مجید صالحی/ شهر آرا

وقتی باز خورد منفی می گیریم

اگر با همه باید ها و نباید هایی که گفتیم، باز هم در گفت و گو ها یتان از طرف مقابل باز خورد منفی می گیرید، باید بدانید که مشکل در جای دیگری ریشه دارد و ابتدا باید آن را حل کنید. برای نمونه، گاهی افرادی که در کودکی بیش فعال بوده اند و این مشکلشان را در همان کودکی درمان نکرده اند، در بزرگ سالی با شکل دیگری از این بیش فعالی روبه روی شوند که نتیجه اش نداشتن تمرکز و درگیری پیوسته ذهن است، مشکلی که برای درمانش باید از متخصص و دارودرمانی کمک گرفت. شاید گاهی لازم باشد که مهارت گوش دادن را با شنیدن بهتر در خودتان تقویت کنید، مانند گوش دادن دقیق به همه آنچه در پیرامونتان اتفاق می افتد یا گوش دادن به یاد کست های مختلف، فقط برای اینکه هوش شنیداری تان تقویت شود. نکته مهمی که نباید فراموش کنید، این است که هر مشکلی را می توان با کمی وقت گذاشتن و تمرین و تکرار برطرف کرد.