

فرزند پروری آگاهانه تر

امیرمقدم

«بچه، بابا، بچه ها از کجا به دنیا میآیند؟

پدر، عزیزم، جواب این سؤال خیلی سخته، چطور برات بگم، ببین ما آدم ها از دو جنس زن و مرد هستیم، هرکدام با اون یکی ازدواج می کنه، نمی دونم چطور برات توضیح بدم، ببین... اصلاً بیخشید، پاکش کن، خودت چی فکر می کنی؟

بچه، دوستم گفت بچه ها مسافر کوچولو هایی هستن که از بهشت به این دنیا اومدن و پیش پدر و مادرشون امانت هستن، گفت اون ها باید ما بچه ها رو خیلی خوب مواظبت کنن و بدونن به سؤالی ما چطور جواب بدن، گفت این ها رو بابا بش بهش گفته، راست می گه بابا؟»

اگر پدر یا مادر شده باشید حتماً در تربیت فرزندتان به پرسش هایی از این دست برخورد کرده اید که واقعاً برای برخی از آن ها پاسخ نداشته باشید. این چالشی است که همه پدر و مادرها در همه جای دنیا با آن روبه رو هستند، ولی پاسخی که همه والدین به فرزندانشان می دهند با هم یکی نیست. قبول داریم که بخشی از این تفاوت ها به فرهنگ ملت ها برمی گردد ولی بخش زیادی از آن به روش تربیتی هر والدی مربوط می شود که گاهی تأثیری بسیار سازنده و گاهی هم بسیار مخرب دارد. شاید به نظر تان ساده ترین بخش آموزش فرزند پروری، شناخت فرزندتان باشد، چون شما بهتر از هر کسی فرزند خودتان را می شناسید، ولی واقعیت این است که شناخت بچه ها واقعاً سخت ترین کار دنیاست و باید با مطالعه و پیش آگاهی بیشتری با بچه ها برخورد کرد.

کتاب «تکنیک های فرزند پروری» نوشته سعید جهانشاهی فرد که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید، کتابی است که ما آن را برای این منظور به شما توصیه و معرفی می کنیم. در واقع، تکنیک های فرزند پروری نام روشی است که با کمک آن، والدین می توانند بهتر و مؤثرتر با فرزندانشان ارتباط برقرار کنند. بر آن ها کنترل داشته باشند و به رشد شخصیتشان کمک کنند.

روش های استفاده شده در این کتاب ویژگی های خاصی دارد، برای نمونه در آن والدین و بچه ها، انسان هایی دیده شده اند که در بازی مشتری به نام تربیت فرزند با هم هم بازی اند. این ویژگی، یعنی نگاه انسانی به والدین و نگاه انسانی به فرزندانشان، نه تنها رفتار انسانی با فرزندانشان را رازکن مهمی در تربیت آن ها قرار می دهد، بلکه فرزندانشان را نیز واجد نقش و جایگاه مهمی در تربیت خودشان می بیند.

این کتاب بیشتر بر آموزش مهارت های فرزند پروری تأکید دارد، از این رو مانع و مطالعه آن را به همه والدین یا همسران جوانی که قصد دارند خیلی زود حس پدر یا مادر شدن را تجربه کنند، توصیه می کنیم.

نویسنده: سعید جهانشاهی فرد

ناشر: نشر ارجمند

تعداد صفحات: ۱۶۸ صفحه

قیمت: ۹۰،۰۰۰ تومان

دربین
سلامتی

حبوبات و یک دنیا پروتئین

شادفر

هماهنگ بودن حبوبات با انواع مواد اولیه در پخت غذاهای مختلف، آن ها را به یک منبع حیاتی

از مواد مغذی ضروری تبدیل کرده است که نقش مؤثری در سلامت کلی بدن هم دارند. حبوبات شامل لوبیا، عدس، نخود و دیگر دانه های گیاهی از سلامت قلب حمایت، سطح قند خون را تنظیم و به تعادل وزن کمک می کنند. در ایران استفاده از حبوبات به عنوان یک ماده غذایی پایه در غذاهای مختلف مانند آش های رشته، جوو عدس همچنین در عدس پلو، خوراک لوبیا و برخی غذاهای سنتی رایج است. در حالی

که همه این حبوبات دارای محتوای پروتئین درخور توجهی هستند، دانه های سویا در میان دیگر انواع حبوبات با داشتن تقریباً دو برابر محتوای پروتئینی، منبع جامعی از اسیدهای آمینه ضروری هستند. در ادامه به برخی از این دانه های گیاهی محبوب و محتوای پروتئینی شان اشاره می کنیم.

● نخود

نخود یک منبع تغذیه ای غنی با محتوای پروتئین زیاد است. یک فنجان نخود پخته شده به طور تقریبی پانزده گرم پروتئین بدن را فراهم می کند. مصرف نخود در شکل های مختلف، تنوع غذایی به وجود می آورد و طعم غذاها را بهبود می بخشد. در غذاهای ایرانی از نخود در آش رشته، آش شله قلمکار، آبگوشت و آش دوغ استفاده می شود.

● عدس

عدس دارای محتوای پروتئینی چشمگیری است که آن را به بخش ضروری یک رژیم غذایی گیاهی تبدیل می کند. یک پیمانه عدس پخته شده حدود هجده گرم پروتئین همراه با فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را فراهم می کند. بهترین راه برای مصرف عدس استفاده از آن در غذاهای متنوعی مانند عدسی، عدس پلو، انواع آش ها و خورش ها است.

● لوبیا سیاه

طعم غنی لوبیا سیاه، این دانه گیاهی را برای به کار بستن خلاقیت های مختلف در آشپزی مناسب می کند. یک فنجان لوبیای سیاه پخته شده تقریباً پانزده گرم پروتئین دارد. از این حبوبات سرشار از مواد مغذی در آش ها و سوپ ها و حتی قورمه سبزی استفاده می کنند. لوبیای سیاه حاوی فیبر است. فیبر به عملکردهای حیاتی مانند بهبود میکروبیوتای روده، کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت و بسیاری دیگر از بیماری های گوارشی و متابولیک کمک می کند.

● لوبیا قرمز

لوبیا قرمز یک دانه پرپروتئین است که در هر فنجان پخته شده حدود پانزده گرم پروتئین دارد. این لوبیا های مقوی را به ویژه در ایران در قورمه سبزی، خوراک لوبیا و انواع آش ها استفاده می کنند. بافت متراکم و توانایی جذب طعم ها، این نوع لوبیا را به گزینه ای عالی برای غذاهای مختلف تبدیل می کند. یکی از کاربردهای متفاوت لوبیا قرمز در تهیه همبرگرهای گیاهی است.

● دانه های سویا

دانه های سویا به محتوای پروتئین استثنایی خود مشهور و منبع کاملی از اسیدهای آمینه ضروری هستند. یک فنجان سویای پخته شده حدود ۲۹ گرم پروتئین دارد. خواص دانه های سویا را می توان با شیر سویا در رژیم غذایی گنجاند. گاهی هم می توان از سویای گوشتی به جای گوشت چرخ کرده یا به صورت ترکیب شده با گوشت چرخ کرده برای طبخ انواع غذاهای گوشتی استفاده کرد. ترکیب دانه های سویا با مواد غذایی، نه تنها پروتئین، بلکه مواد مغذی ضروری را برای حمایت از یک رژیم غذایی کامل و مغذی فراهم می کند.

رفتاری که ما با همسرمان داریم، تعیین کننده رفتار دیگران با اوست

احترام ساختنی است، نه یافتنی!

معصومه متین نژاد، «از آن فامیل های به اصطلاح راحتیم که عادت دارند توی زندگی یکدیگر سرک بکشند. این راحتی به حدی است که همه همدیگر را با اسم کوچک صدا می زنند، بدون پسوند و پیشوند. البته فامیل بزرگمان یک استثنا هم دارد. زوج جوان دهه هشتاد ی که این روزها برای بقیه فامیل مثال زدنی شده اند. قصه از آنجایی شروع شد که سارا و سعید بر اساس یک توافق، با شاید هم رسم خانواده سارا، از روز ازدواجشان یکدیگر را با پسوند خانم و آقا صدا زدند. صدا زدنی که پس از مدتی برای بقیه فامیل هم به یک الزام تبدیل شد و حالا این زوج جوان به تنها خانم و آقای فامیل بزرگ ما تبدیل شده اند. البته این فقط یک صدا زدن خشک و خالی هم نبود. این احترام کلامی به دیگر جنبه های زندگی این زوج جوان هم کشیده شده و روی برخورد دیگران با آن ها هم اثر مثبتی گذاشته بود. انگار با این کارشان یک حریم نامرئی هم برای زندگی خودشان ایجاد کرده باشند. موضوعی که به فامیل این اجازه را نمی داد هر طور که مایل اند با آن ها برخورد کنند.»

صحبت های دو ستم از یک تجربه کوچک فامیلی چراغی را در ذهنم روشن کرد. مسئله ای که نادیده گرفتن آن از سمت بسیاری از زوج ها سبب می شود تا دل خوری و کدورت زیادی بین خانواده های آن ها یا همسرانشان ایجاد شود. بدون آنکه بدانند باعث این اتفاق ناخوشایند خود آن ها هستند، نه دیگران. موضوعی که امروز می خواهیم به کمک دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده به آن بپردازیم.

بی احترامی آسیب زار

در آیات و روایات بسیاری، از زن و شوهر به عنوان لباس یکدیگر یاد شده است که باید عیب های هم را ببوشانند. زن یا مردی که آگاهانه یا نا آگاهانه عیب همسرش را در مقابل دیگران فاش می کند، بدون آنکه متوجه باشد، عیب خودش را نمایان می کند، چون هر قدر ما بی احترامی کردن به شخصیت همسرمان، اعتماد به نفس او را از بین ببریم و احساس حقارت و کوچکی را در او ایجاد کنیم، به همان اندازه خودمان را کوچک و خوار کرده ایم. تصور کنید وقتی حال همسران از چنین رفتارها و برخوردهایی خوب نباشد، چه اتفاقی می افتد؟ به طور حتم او خشم بیشتری را احساس خواهد کرد، اعتماد به نفسش کمتر خواهد شد و خطاهای بیشتری خواهد داشت، چون احساس می کند به اندازه کافی خوب نیست و از اینکه دیگران او را قضاوت کنند، همیشه می ترسد. نتیجه این تفکر هم مشخص است، چنین فردی جسارت لازم برای تغییر را هیچ وقت نخواهد داشت.

مثلث سازی ویرانگر

بی احترامی به همسر که صحبتش را می کنیم، همیشه به معنای ناسزا و توهین یا پر خاش نیست. گاهی یک شوخی ناپجا و حتی صحبت کردن از ویژگی های خاص او در مقابل دیگران هم می تواند بی احترامی محسوب شود و آسیب زار باشد. در واقع، وقتی مبادیگر، حلالی خواهند آن دیگری خانواده مان باشد یا دوستانمان. مثلی را تشکیل می دهیم که یک ضلع آن نیز همسرمان است، رابطه آسیب زای می شود. کسی هم در این مثلث سازی آسیب می بیند که دو ضلع دیگر در مقابل او قرار گرفته باشند.

ازدواج پُر مراقبت

ازدواج مانند هر پدیده دیگری نیاز به مراقبت دارد و یکی از زمینه های این مراقبت، چگونگی ارتباط ما با دیگران برای معرفی همسرمان به آن هاست. این مسئله هویت همسرمان را در نزد دیگران مشخص می کند. در واقع، این خود ما هستیم که با احترام گذاشتن یا بی احترامی به همسرمان چگونگی رفتار دیگران با او را تعیین می کنیم، برای نمونه وقتی همسرمان را در مقابل دیگران بالقوبی نامناسب صدا می زنیم یا به او توهین و پر خاش می کنیم، ناخواسته به دیگران هم این مجوز را می دهیم تا این رفتار را همراه با شدت و ضعفی با همسرمان داشته باشند.

پرهیز از بی احترامی

باید بدانیم که بی احترامی همیشه کلامی یا رفتاری نیست. گاهی حتی جای خالی احترام است که بی احترامی محسوب می شود. پس لازم است قدری بیشتر در رفتارها پیمان دقت داشته باشیم تا چنین نتیجه ای از آن برای دیگران برداشت نشود. برای این منظور توصیه می کنیم؛

- پس از ازدواج از والدینتان طلاق بگیری، یعنی بپذیرید که نیازی نیست برای انجام هر کاری با آن ها مشورت یا درباره هر چیزی با آن ها صحبت کنید، زن و شوهر هسته مرکزی یک خانواده اند و بقیه در خارج از آن قرار دارند.
- از نقد کردن همسران در مقابل دیگران

بپرهیزید. با این کار به آن ها اجازه می دهید که همسران را نقد کنند، برای نمونه وقتی از خانواده تان می پرسید به نظراتان او کار درستی کرده است؟ به آن ها این حق را می دهید که در دیگر کارهای او هم نظر دهند.

● همسران را در اولویت تصمیم گیری هایتان قرار دهید، برای نمونه اگر والدینتان شما را برای آخر هفته دعوت می کنند، بپذیرش آن را مشروط به نظر همسران بدانید. این موضوع به دیگران این پیام را منتقل می کند که نظر همسران برایتان مهم است.

● مراقب رفتارهایتان در برابر دیگران باشید. همیشه عدای هستند که به اسم خیرخواهی قصد سوء استفاده از رابطه شما را داشته باشند. به یاد داشته باشید برخی رفتارها مانند نزاع و مشاجره در برابر دیگران حکم چراغ سبز برای دخالت

احترام یا خودشیفتگی؟

گاهی ما به اسم احترام انتظار رفتارهای ناپجایی را از دیگران داریم که به ویژگی خودشیفتگی مان بیشتر تنه می زند تا هر رفتار دیگری. وقتی از احترام برای خودمان صحبت می کنیم، منظورمان رفتارها و صحبت هایی است که از خودمان هم انتظار داریم در برابر دیگران رعایت کنیم. در واقع، ما مطالب احترام از دیگران را باید در برابر ویژگی های سالم شخصیتی خودمان داشته باشیم، نه هر رفتاری یا ویژگی اخلاقی. برای نمونه چون فردی زودآزوره در می رود پس دیگران حرفی را از روی ترس یا مصلحت در برابر او نزنند که این احترام گذاشتن نیست.

برخورد با بی احترامی

زمانی بی احترامی بزرگ و آزار دهنده می شود که مانعانه های کوچک آن را نادیده گرفته باشیم. پس حواسمان به این نشانه ها باشد و در برابر آن ها به موقع واکنش نشان بدهیم. ● از کنار هر رفتاری که نا احترامان می کند، ساده عبور نکنیم، با لغانه با همسرمان در این باره حرف بزنیم و از او بخواهیم احترام بیشتری برای ما قائل شود. ● درباره موضوع ها یا رفتارهایی که برایمان ناراحت کننده است، پیش از وقوع با همسرمان حرف بزنیم. ● نتیجه و حد و مرز برای رفتارهای نادرست همسرمان مشخص کنیم، برای نمونه بگویم که اگر این رفتار ت دوباره تکرار شود، من دیگر در این جمع ها حاضر نمی شوم. ● گاهی برخی رفتارهای افراد ریشه در گذشته و کودکی آن ها دارد و لازم است از یک مشاور برای حل و فصل آن ها کمک بگیریم.

