

آموزش صداقت به بچه ها از نظر والدین بیش از اعتماد به نفس و عدالت اهمیت دارد. این در حالی است که ۹۶ درصد کودکان به والدین خود دروغ می گویند. تحقیقاتی که بر روی کودکان انجام شده است نشان می دهد کودکان چهار ساله در هر دو ساعت یک بار دروغ می گویند، در حالی که کودکان شش ساله هر یک ساعت یک بار دروغ می گویند. این نشان می دهد که کودکان خیلی زودتر از آنچه انتظار داریم دروغ گفتن را یاد می گیرند و از آن برای جلب توجه یا فرار از تنبیه استفاده می کنند. عوامل زیادی سبب دروغ گویی در بچه ها می شوند. مانند والدین سخت گیر و ایدئال گرا یا داشتن خواهر و برادر بزرگ تر در خانه. بنابراین خیلی مهم است که این عوامل را بشناسیم و تا حد امکان آن ها را کنترل و از دروغ گویی بچه ها آن هم در سن پایین پیشگیری کنیم.

معمولاً این نا آگاهی والدین و مربیان در باره علت و انگیزه دروغ گویی در کودکان و چگونگی اصلاح این مشکل است که سبب می شود تا هنگام برخورد با دروغ گویی کودکان، واکنش های نادرستی از خود بروز دهند و کم کم این رفتار را در بچه ها نهادینه کنند. کتاب «دروغ گویی کودکان و روش های اصلاح آن» اثر عاطفه دبییری و مرضیه کاکویی کتابی است که دقیقاً به همین مسئله تربیتی پرداخته و روش های کاربردی برای جلوگیری و حل مسئله دروغ گویی در کودکان پیشنهاد داده است.

عاطفه دبییری، روان شناس، مشاور و بازی درمانگر و مرضیه کاکویی، روان شناس و نویسنده فعال در حوزه کودکان، این کتاب را بر پایه دانش خود نوشته اند. نقش والدین، اهداف، نشانه ها و علت های دروغ گویی، دلایل دروغ گویی از دیدگاه روان شناسان، روش های اصلاح دروغ گویی و همچنین نکاتی در زمینه ضررهای تنبیه در کودکان از مهم ترین بخش های این کتاب هستند که نویسندگان آن را به زبانی ساده و روان با مخاطب در میان گذاشته اند و ما خواندن آن را به همه والدین جوان و دارای فرزند خردسال توصیه می کنیم.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «بین دروغ گفتن و انکار کردن (به عنوان یک مکانیسم دفاعی) تفاوت وجود دارد، زیرا فرد در انکار کردن، حقیقت را به طور کامل رد می کند، اما به صورت نا آگاهانه، در حالی که دروغ به صورت آگاهانه گفته می شود.»



نویسنده: عاطفه دبییری، مرضیه کاکویی
ناشر: ایماز
تعداد صفحات: ۴۰ صفحه

حافظه قوی تر را با این راهکارها به دست بیاورید

شادفر حافظه، فرایند جذب، پردازش و ذخیره اطلاعات در مغز است. اطلاعاتی که باید در زمانی دیگر بازیابی شوند. با اینکه فراموش کردن در زندگی روزمره طبیعی است و برای هر فردی پیش می آید ولی می توانید از این اتفاق پیشگیری و حافظه خود را مدیریت کنید. مهارت ها و عادات هایی وجود دارند که می توانند برای تقویت توانایی خود در به خاطر سپردن اطلاعات، آن ها را یاد بگیرید. روش هایی که در ادامه به آن ها اشاره می شود برای پیشگیری از فراموشی مؤثرند. نداشتن خواب کافی و با کیفیت، با زوال حافظه مرتبط است. سعی کنید خواب کافی و سالم را در اولویت قرار دهید. بزرگ سالان باید هفت تا نه ساعت در شبانه روز به طور منظم بخوابند. همچنین اگر خروپف کردن خوابتان را مختل می کند، به پزشک متخصص مراجعه کنید. زیرا خروپف ممکن است نشانه یک اختلال مانند آپنه خواب باشد.



رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی سالم برای داشتن مغز سالم ضروری است. میوه، سبزیجات و غلات کامل بخورید. منابع پروتئینی کم چرب مانند ماهی، لوبیا و مرغ بدون پوست را انتخاب کنید. از مصرف نوشیدنی های الکلی بپرهیزید، زیرا الکل منجر به سردرگمی و از دست دادن حافظه می شود.

بیماری های مزمن را مدیریت کنید

توصیه های پزشکی را برای مقابله با مشکلاتی مانند فشار خون بالا، دیابت، افسردگی، کاهش شنوایی و چاقی جدی بگیرید. هرچه بهتر از جسم خود مراقبت کنید، حافظه سالم تری هم خواهید داشت.

هر روز فعالیت بدنی داشته باشید

فعالیت بدنی سبب افزایش جریان خون در کل بدن از جمله مغز می شود. این موضوع می تواند به حفظ سلامت حافظه کمک کند. برای بیشتر بزرگ سالان سالم، دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته، مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید مانند دویدن توصیه می شود.

از نظر ذهنی فعال بمانید

همان طوری که فعالیت جسمی، بدن را سالم نگه می دارد فعالیت هایی که ذهن را درگیر می کنند هم به حفظ سلامت مغز کمک می کنند. همچنین فعالیت های ذهنی و فکری سبب جلوگیری از کم شدن حافظه می شوند. برای این منظور می توانید جدول کلمات حل کنید، بازی های فکری انجام دهید، نواختن ساز را یاد بگیرید یا در فعالیت های اجتماعی و گروه های جمعی مشارکت کنید.

وقت خود را با دیگران بگذرانید

تعامل اجتماعی به دفع افسردگی و استرس کمک می کند. افسردگی و استرس دو مورد از عوامل تحلیل و زوال حافظه به شمار می آید. به دنبال فرصت هایی برای دور هم جمع شدن با عزیزان، دوستان و افراد دیگر باشید، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید.

منظم باشید

اگر خانه یا محیطی که بیشتر اوقاتتان را در آنجا می گذرانید به هم ریخته است یا کارهایتان را بدون برنامه ریزی انجام می دهید، به احتمال زیاد مواردی را فراموش خواهید کرد. وظایف، قرارها و سایر رویدادها را در دفترچه یادداشت، تقویم یا در تلفن همراه خود بنویسید و این فهرست را به روز نگه دارید و جلوگیری از انجام شده علامت بزنید تا ذهنتان سامان یابد. عواملی را که سبب حواس پرتی شما می شوند محدود کنید و خیلی از کارها را هم زمان انجام ندهید. اگر روی اطلاعاتی تمرکز کنید سعی در به خاطر سپردن آن ها دارید، به احتمال زیاد در آینده آن ها را راحت تر به خاطر می آورید.

قدردان این قدر باشیم

توصیه هایی برای استفاده بهتر از فرصت محدود امشب در کنار شب زنده داری هایمان

معصومه متین نژاد با رسیدن به آخرین شب قدر انگار پرونده ماه مبارک رمضان هم بسته و فرصت های خوب از ما گرفته می شود. فرصت رسیدگی به حال خویش و احوال دیگران، پهن کردن سفره های افطاری، دوریختن کدورت هایی که در دل مان جا خوش کرده اند و دیدن و لمس کردن نیازمندان بیشتر از وقت های دیگر، واقعیت این است که ماه مبارک رمضان فقط تمرینی برای بهتر زیستن در دیگر زمان ها است. این ها را بکنیم که بگوئیم پرونده ماه مبارک رمضان ۱۴۴۵ قمری هم در حال بسته شدن است و باید قدر این لحظات ارزشمند باقی مانده از آن را بیشتر بدانیم. یعنی در کنار همه بهره ای که تا به اینجا از این ماه برده ایم، این چند روز و به ویژه امشب را خاص تر قدر بدانیم. اگر می خواهید بدانید چگونه؟ پیشنهاد می کنیم مطلب امروز ما را که مشتاقانه خوانید.

بچه ها را هدفمند همراهان کنیم

بردن بچه های کم سن و سال به چنین مراسمی کمی اذیت دارد ولی به نتیجه اش می آرد. برای این منظور حتماً از پیش، بچه ها را بخوابانید تا در زمان برگزاری مراسم بی حوصله و بیانه نگیرند. اگر بتوانید با دوستان یا بستگانی هماهنگ شوید که بچه های هم سن و سال فرزندتان دارند، خیلی بهتر است و گزینه توصیه می کنیم برای احیای امشب به سراغ مکان هایی بروید که حسینیه ای ویژه با برنامه های خاص برای بچه های خردسال دارند. اگر هم فرزندتان به هر دلیلی تمایلی برای همراهی شما ندارد، اجبار نکنید. همیشه طوری برخورد و رفتار کنید که فرزندتان برای چنین موقعیت هایی خودش پیش قدم شود. او باید همه چیز را با الگو برداری از شما یاد بگیرد.

از حال خوش امشب غافل نشویم

آخرین شب قدر حکم شب امتحان را دارد. باید تلاش کنیم تا از ساعت های باقی مانده نهایت استفاده را بکنیم. اگر دوشنبه قبل به هر دلیل نتوانسته اید خیلی سر حال باشید، بعد از ظهر حتماً چرت کوتاهی بزنید. پس از افطار هم دوش بگردید. دوش هم که گرفتید، غسل فراموشتان نشود که یک تیر و دو نشان است. حتماً بدانید توجه به همین نکته های ریز حس بسیار خوبی در شما ایجاد خواهد کرد. بهتر است به جای احیای تلویزیونی به حرم مطهر یا یکی از مساجد و حسینیه های شهر بروید و همراه خانواده از فضای معنوی موجود در این مکان ها استفاده کنید. یادتان باشد نیازی نیست همه شب را بیدار باشید. تا زمانی که حال دلتان اجازه می دهد در مراسم بمانید و خلوت کنید.

خرج کردن هایمان را هدفمندتر کنیم

خیلی ها رسم دارند برای شب های قدر غذای نذری توزیع کنند. اگر شما هم جز آن دسته از افراد هستید و قیدی به اسم «نیت نذر» ندارید، یعنی مجبور نیستید فقط برای آنچه نذر کرده اید، هزینه کنید. توصیه می کنیم امسال قدری متفاوت تر از هر سال عمل کنید. این روزها نیاز بسیاری از خانواده ها به مواد غذایی خام بیش از یک وعده غذاست یا حتی نیازشان به مایحتاجی مانند کشک و پوشاک برای بچه های بیشتر است. از این رومی می توانید با کمی تغییر در خروجی نذرها یا میهمانی های عمومی تان، گره گشایی بیشتری از مشکلات مردم داشته باشید.

افطاری های ساده را فراموش نکنیم

افطاری دادن چه به بستگان و چه به غریبه ها ثواب زیادی دارد. افزون بر آن به تعامل اجتماعی و رفت و آمدهای خویشاوندی هم کمک زیادی می کند. وقتی صحبت از افطاری می کنیم، منظورمان افطاری های ساده ای است که می توان با تعداد زیاد و بدون هزینه کم ترشکن آن ها را برگزار کرد. برای نمونه می توانید سوپ ساده ای بپزید و همراه با قدری خرما و نان و پنیر و سبزی در یکی از مساجد محله خودتان یا دیگر محله ها سفره افطاری ساده ای پهن کنید. برای این منظور روی شراکت دیگران هم حتماً حساب کنید.

سراغ نذری های فرهنگی هم برویم

اسمش را نذری بگذارید. کار خیرخواهانه یا خدا پسندانه، فرقی ندارد. گاهی باید به جز خوراک و پوشاک به روح و روان آدم ها هم فکر کرد. اگر دوست دارید کاری متفاوت با اثری ماندگار انجام بدهید، راهی بازار شوید و چند قلم هدیه فرهنگی تهیه کنید. مانند کتاب داستان های مذهبی برای بچه ها یا زمان هایی که خوراک خوبی برای روح و روان نوجوانان هستند یا حتی تی شرت ها و روسری هایی که با چند بیت شعر یا یک عکس پر محتوا طراحی شده اند. آن ها را کادو بپیچ کنید و به یکی از مساجد حاشیه یا پایین شهر تحویل بدهید تا در مراسم امشب بین بچه ها توزیع کنند. به ویژه بچه هایی که امسال نخستین تجربه روزه داری شان را داشته اند.

گره های از مشکلات موجود باز کنیم

عبادت همیشه شکل نماز و دعا یا خمس و زکات ندارد و گاهی کارهایی که حتی تصورش را نمی کنید هم عبادت محسوب می شود. کافی است نگاه کنجا و آنه به اطرافتان داشته باشید. برای نمونه به دلیل برگزاری مراسم شب قدر در سراسر شهر، امشب ترافیک زیادی ایجاد و جای پارک در نزدیکی این مکان ها سخت پیدا می شود. تجربه سال های پیش نشان می دهد خیلی وقت ها می توان با کمی وقت گذاشتن و راهنمایی و هدایت راننده ها از ایجاد ترافیک بیشتر جلوگیری کرد یا پس از برگزاری مراسم با کمک به جمع آوری زباله های رها شده در محل، قدری از سنگینی بار وظایف پاکبان ها کاست تا آن ها هم فرصت بیشتری برای بهره مندی از این شب داشته باشند.

برای رفع مشکلی خاص پیش قدم شویم

یکی از توصیه های جدی که پس از عبادت خداوند در روایات به آن سفارش زیادی شده است گره گشایی از مشکلات مردم است. اگر به دنبال راهی می گردید که کارنامه عملتان را امشب پرو پیمان کنید، این موضوع را جدی بگیرید. این روزها به علت شرایط سخت اقتصادی، تا دلتان بخوابد، افراد نیازمند و آبروداری پیدای می شوند که شما می توانید مالی یا اعتباری برای آن ها قدم بردارید. از قرض دادن پول تا ضمن شدن و واگذاری اعتبار وام. گذشته از این موضوع یادمان باشد مشکلات دیگران همیشه هم مالی نیست و خیلی وقت ها می توان با قدری وقت گذاشتن آن ها را برطرف کرد. مانند میان داری کردن و برقراری صلح و صفای بین دو همسایه.

برای روزه اولی ها مراسم برگزار کنیم

یکی از کارهای قشنگ و اثرگذاری که می توان در این شب انجام داد، برگزاری مراسمی ویژه نوجوانان و به ویژه روزه اولی هاست. مراسمی که می توانید بیشتر بخش های آن را با کمک و مشارکت همین نوجوانان برگزار کنید. مانند قرائت قرآن و دعا و مداحی یا پذیرایی و انتظامات مراسم. چقدر خوب است در پایان مراسم هم، از همه شرکت کنندگان با یک وعده غذا یا هدیه ای کوچک به نشانه قدردانی از حضورشان در این میهمانی بزرگ خداوند تشکر کنیم. یادتان باشد، این مراسم را حتی می توانید در اندازه کوچک آن در بین بچه های فامیل یا کوچه و محله خودتان، البته با مشارکت چند بزرگ تر دیگر، نیز برگزار کنید.



عکس: حدیث لفظی شهرآر