

کودکان را با احساساتشان روبه‌رو کنیم

امیرمقدم

در بین کتاب های بسیار خوبی که برای کودکان منتشر شده است ، مجموعه هشت جلدی ما جراجویان جزو کتاب هایی است که روان شناسان حوزه کودک و نوجوان مطالعه آن را هم به والدین و هم به کودکانی که توانایی خواندن دارند ، توصیه می کنند. کودکان در این کتاب با احساساتی مانند ترس ، خشم ، غم ، شادی و خوش حالی آشنا می شوند. احساساتی که سبب رشد شخصیتی آن ها می شود. همچنین اطلاعات زیادی درباره ارتباط با دیگران و راه های تقویت خلاقیت به دست می آورند.

در این مجموعه تمام افراد خانواده قهرمان داستان بستری برای رشد هوش هیجانی خود کشف می کنند. آن ها می فهمند که چگونه باید کارهای خارق العاده ای با احساساتشان انجام دهند. همچنین مدیریت احساساتشان را با روش های منطقی یاد می گیرند و از این طریق رفتارهایشان را کنترل می کنند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «تاسی گفت: معلم به من برای تهیه ساندویچ صلح، نفس عمیق را یاد داد، باید این جوری انجامش بدهم، مثل یک درخت که ریشه اش در زمین است، صاف و محکم می ایستم، می توانی درخت مورد علاقه ات را انتخاب کنی، بید مجنون، سرو، بن سای، درخت پرتقال یا... حالادر حالی که با بینی هوا را به داخل می کشید، در دهنشان تاسه بشمارید، یک... دو... سه... این جوری سینه تان را باد می کنید. حالا خیلی آرام هوا را خارج کنید و بشمارید ۱...۲...۳...۴...۵...۶... بهتر است با صدای فوت هوا را خارج کنید.» سپس با افتخار اضافه کرد: «اگر خواستید، می توانید تصور کنید هوایی که از دهنشان خارج می شود هوای عصبانی به رنگ تیره است. در مقابل هوایی که از بینی تان تنفس می کنید، هوای تمیز، رنگارنگ و شاد است. می توانید رنگی را که خیلی دوست دارید، انتخاب کنید!»

در این کتاب هشت جلدی بچه ها در قالب داستان هایی جذاب، نکات کلیدی برای کنترل ترس، تقویت عزت نفس، برقراری ارتباط بهتر با دیگران، مدیریت و کنترل خشم، کنترل غم، ایجاد خوش حالی و خوش بینی، کنترل حسادت و گسترش خلاقیت یاد می گیرند.

نویسنده: الساپونست

مترجم: مانا قرشی - مونا سادات محمدپور

نشر: آراسته

تعداد صفحات: ۳۹۰ صفحه

قیمت: ۵۷۶,۰۰۰ تومان

نکته

روز

تمیز کردن گوش های بی سیم



شادفر! این روزها همه ما از وسایل الکترونیکی و لوازم جانبی آن ها خیلی استفاده می کنیم. گوشی بی سیم یا همان ایرپاد هم یکی از این لوازم جانبی است که گاهی به دلیل کم شدن کیفیت صدای آن متوجه کیفیتی اش می شویم. به غیر از کیفیت صدا، این گوشی ها به دلیل اینکه داخل گوش ها قرار می گیرند یا گاهی آن ها را خارج از جعبه اصلی شان می گذاریم، آلودگی جذب می کنند و ضروری است شیوه تمیز کردن آن ها را بدانیم. روش هایی که در ادامه آموزش می دهیم، اگر به درستی اجرا شوند، هیچ آسیبی به گوش های بی سیم شما نمی زنند.

مسواک و خلال دندان

ابتدایی ترین راه برای پاک کردن گوش های بی سیم استفاده از خلال دندان و مسواک است. در اولین مرحله با کمک مسواک، کیفیتی های بزرگ را پاک کنید و سپس با کمک خلال دندان به سراغ کیفیتی های کوچک و گوشه های ایرپاد بروید. این کار را با دقت و تمرکز انجام دهید.

الکل و مواد ضد عفونی کننده

با این شیوه بهتر است داخل جعبه گوشی های بی سیم را تمیز کنید و اگر اصرار دارید که گوشی ها را هم ضد عفونی کنید، ماده ضد عفونی کننده را مستقیم روی گوشی ها نزنید و با استفاده از یک دستمال ظرفی این کار را انجام دهید.

ابزار مخصوص

در پایان هم باید بگوییم هر وسیله ای یک راه اصولی برای نظافت دارد. امروزه ابزارهای جدیدی برای نظافت گوشی های بی سیم تولید می شوند که شیوه کار بان ها بسیار ساده است و هر شخصی به راحتی می تواند از آن ها استفاده کند.

توصیه ها

- حواستان باشد که ماده ضد عفونی کننده به هیچ وجه نباید به توری اسپیکر، پدهای سیلیکونی یا بالشتک های ایرپاد برخورد کند.
- از مواد سفید کننده استفاده نکنید. اگر لکه ای هست که تمیز کردن ایرپاد با برایتان سخت می کند، سعی کنید با مبادرت و وزیدن آن را از بین ببرید، نه با مواد شوینده قوی.
- هرگز گوشی های بی سیم را داخل آب فرو نبرید و اجازه ندهید رطوبت از منافذ ایرپاد به داخل آن نفوذ کند.

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.

پیامک: ۰۲۸۹۷۲۳۰۰ | پیام رسان: ۰۵۵۴۶۵۸۰۶۰+

یک شهر آرامش

استرس و اضطراب در اجتماع حکم ویروسی مسری را دارد
که روح و روان جامعه را هدف قرار می دهد

یک برخورد ساده

«خانم برای بچه ات که بلیت ندادی! بذارش روی پات تا اون بنده خدایشینه.» این شروع یک درگیری همیشگی در وسایل حمل و نقل عمومی است. از آن قصه های تکراری که همیشه با تنش زیادی همراه است. یک طرف آگاهانه یا نا آگاهانه طرف دیگری را نقد و تخریب می کند و طرف دیگر هم با همه توانش مقابل او می ایستد و خیلی زود بحث و درگیری بالا می گیرد. در حالی که اگر این همشهری عزیز، با پذیرش این مسئله که این مادر از بغل کردن چند ساعته فرزندش خسته شده است و قصد تعدی به حقوق دیگران را ندارد، از همان ابتدا خیلی مؤدبانه و بدون تیکه انداختن از آن مادر می خواست برای نشستن کمی هم به دیگر مسافران خسته فضا بدهد. مسئله خیلی راحت حل می شد و مجبور نبود چند دقیقه بعد در برخورد با فروشنده ای گران فروش تنش دیگری را لمس کند، احساس بدی که به او می گوید: «دوره بدی شده و دیگه کسی به کسی رحم نمی کنه و همه به فکر خودشون هستن.»

همکار بی تعهد

محیط های کاری را باید از پراسترس ترین فضا های اجتماعی دانست، به ویژه اینکه ما ایرانی ها به کار گروهی هم خیلی عادت نداریم. تصور کنید برای انجام کار بانکی محل کارتان را ترک کرده اید و کارتان بیشتر از حد انتظار طول کشیده است. طبیعی است که دائم در فکر کارهای عقب افتاده آن روز باشید و حرص بخورید. تلفنی از همکار تان می خواهید تا زمان برگشتن تان جای شما را پر کند. کاری که خیلی وقت ها شما برای او می کنید، ولی وقتی برمی گردید، تازه متوجه می شوید توصیه های شما بی فایده بوده و همکار تان نه تنها باری از دوش شما برداشته، بلکه بخشی از کار خودش را هم بدوش شما انداخته است. واکنش شما در این موقعیت چیست؟ به فکر تلافی کارش می افتید و برایش خط و نشان می کشید و ظهیر با اعصابی خرد روانه خانه می شوید و سر هیچ و پوچ زمینه درگیری با همسر و فرزندانتان را فراهم می کنید یا اینکه با پختگی مشکل را حل و درباره این بی تعهدی همکار تان با او صحبت می کنید؟

بی احتیاطی در دسرساز

رانندگی در خیابان های شلوغ و ساعت های طولانی پشت فرمان نشستن به خودی خود استرس و اضطراب ایجاد می کند. تصور کنید تازه از ترافیک سنگین خلاص شده اید که یک راننده بی احتیاط لابی می کشد و سبب بروز یک تصادف، حتی بدون ضرر مالی می شود. در چنین وضعی که آستانه تحملتان بسیار کم است، چه واکنشی از خودتان نشان می دهید؟ پیاده می شوید و با فرد خاطی دست به بچه می شوید یا اینکه برای خالی کردن دق لی تان فحشی نثارش می کنید؟ واکنش شما هر کدام از این دو گزینه باشد، یقین بدانید دعوایی در انتظارتان است، حتی اگر شما مقصر نباشید. با وجود این اگر خشمگینان را کنترل و بازنگری مؤدبانه فقط راننده خاطی را متوجه نتیجه کار جنون آمیزش کنید، نه تنها اعصاب خودتان به هم نمی ریزد، بلکه چرخه انتقال استرس و انرژی های منفی هم در همان لحظه متوقف می شود و مانع از درگیری بیشتر در آن لحظه یا پس از آن خواهد شد.

معصومه متین نژاد، از اینکه هر روز باید سر یک موضوع تکراری با همسایه دیوار به دیوارش بحث کند و به نتیجه ای هم نرسد، واقعا خسته شده است. گاهی احساس می کند این مسئله به ظاهر ساده، یعنی عادت بیرون گذاشتن کیسه زباله پشت در آپارتمان در طول روز، همه توان و انرژی اش را در همان شروع صبح از او می گیرد؛ مسئله ای که سبب می شود تا شب با کوچک ترین مشکلی به هم بریزد و کنترل همه چیز از دستش خارج شود. همه این ها در حالی است که حق با اوست. با وجود این، خوب می داند که اگر با این مسئله از همان روز اول طور دیگری برخورد می کرد، نتیجه بهتری می گرفت؛ دستکم اعصابش هر روز خرد نمی شد. اگر چه این تجربه تلخ یک دوست از زندگی چهار ماهه آپارتمان نشینی اش است. اتفاقی ساده و آشنادر زندگی همه ما نیز هست که اگر آن ها را به گونه ای دیگر رقم می زدیم، دستکم استرس و اضطراب کمتری را در برخورد های اجتماعی مان تجربه می کردیم. استرس و اضطراب هایی که درست مانند سیلاب های ویرانگر آرامش روحی و روانی مان را نشان می گیرند و در گذر زمان حکم یک بیماری مزمن را برایمان پیدا می کنند. در حالی که اگر نگاهمان را به هر کدام از آن ها تغییر دهیم، برابند دیگری عایدمان خواهد شد. اجازه دهید چند نمونه از این اتفاق های ساده را با هم مرور کنیم و نتیجه عملکردمان برابر آن ها را ببینیم.

انتظار طاقت فرسا

انتظار کشیدن در مطب پزشکان با وجود درد و مشکلات زیادی که بیماران دارند، از انتظارهای واقعا طاقت فرسا است. این انتظار کشیدن ها به اندازه کافی استرس و اضطراب ایجاد می کنند و سبب می شوند ما مانند باروت عمل کنیم و با کوچک ترین تنشی آتش بگیریم. تصور کنید ساعت ها منتظر نشست اید و دائم هم نگران فرزندانتان در خانه یا کارهای بر زمین مانده آن روزتان هستید. هنوز نوبت شما نشده است که در باز می شود و فرد دیگری از راه می رسد و بدون معطلی وارد مطب پزشک می شود. در این اوضاع، اعتراض حق شماست، ولی بد نیست پیش از درگیر شدن با منشی پزشک علت این به ظاهر ناحقی را جویا شوید. خیلی وقت ها واقعیت آن چیزی نیست که ما تصور می کنیم. برای همین لازم است که قبل از آژاکوره در رفتن، قدری تأمل و موقعیت های مختلف را بررسی کنیم. برای نمونه آن بیمار ممکن است در وضعیت اورژانسی باشد یا اینکه به دلیل ناسماع بودن اوضاع مطب درست به اندازه شما و شاید هم بیشتر از شما در خیابان انتظار دیدن پزشک راکشیده باشد. یادتان باشد، برخورد عجولانه شما و پیش داوری تان فقط اعصاب منشی را به هم می ریزد و سبب می شود تنش منشی به دیگر بیماران سرایت کند.

راننده در حال آموزش

هیچ کس از روز اول «شوماخر» به دنیا نیامده است. در واقع همه ما یک مسیر مشخص و تکراری را برای در دست گرفتن فرمان خودروهایمان سپری کرده ایم. شاید امروز به خاطر نیاز داریم که روزی چه استرس زیادی از نشستن پشت فرمان و رانند بین ده ها راننده حرفه ای دیگر تحمل کرده ایم، ولی واقعیت دارد. متأسفانه خیلی از راننده ها به ویژه آقایان در برخورد با راننده های مبتدی، واکنش های نامناسبی نشان می دهند و سبب می شوند آن ها به ویژه زمانی که در مرحله آموزشی هم به سر می برند، اعتماد به نفس لازم را نداشته باشند و گاهی به دلیل استرس زیاد شان عطای رانندگی را به لقای برخورد نامناسب با رانندگان بد دهن ببخشند. در حالی که رفتار مناسب ما مانند راه دادن به آن ها و ملاحظه موقعیتی که دارند، سبب می شود آن ها آرامش بیشتری برای رانندگی داشته باشند و کمتر خطا کنند.



پذیرد کنترل همه امور در دست شما نیست و گاهی باید همه چیز را رها کنید.

روش های آرام سازی ذهن مانند مدیتیشن، یوگا و گوش کردن به موسیقی آرام را یاد بگیرید.

هیچ وقت ورزش کردن را رها نکنید. ورزش به جز آمادگی جسمانی، ذهن شما را هم آرام می کند.

زمانتان را مدیریت کنید و از اهمال کاری بپرهیزید تا استرس کمتری برای انجام کارهای روزانه تان تجربه کنید.

اگر به هر دلیل در طول روز استرس و اضطراب زیادی را تجربه می کنید، از یک روان پزشک یا روان شناس کمک بخواهید.

با مصرف کمتر چای و قهوه میزان کافئین مصرفی تان را کم و به جای آن از دم نوش های آرام بخش استفاده کنید.

در باره موضوعاتی که سبب نگرانی شما می شود، مطلبی بنویسید و از این طریق برون ریزی کنید.

تنفس عمیق را در موقعیت های استرس زا از یاد نبرید.

«نه گفتن»، را تمرین کنید و برای توانایی هایتان حدود مرز قائل شوید. این کار به کاهش اضطراب و استرس های روزانه تان در برخورد با آدم هایی که قصد دارند از شما سوء استفاده کنند، کمک زیادی می کند.

تغذیه سالم و خواب کافی را از زندگی تان حذف نکنید. نبود این دو، عامل مهمی در بروز استرس و اضطراب های روزانه است.

با خانواده و دوستان تان در ارتباط دائمی و تقویت شده باشید. این کار مانند یک آرام بخشی قوی عمل می کند.

تفریح و استراحت به ویژه در کنار کسانی که دوستشان دارید، به اندازه هر کار دیگری ضروری است. پس خودتان را با حجم زیادی از کار غرق نکنید.

برنامه ریزی و اولویت بندی انجام کارها را وارد زندگی روزمره تان کنید.

موقعیت های استرس زا را ترک کنید، حتی به صورت موقت.

در هیچ موقعیتی اجازه ندهید افکار منفی بر شما غلبه کنند.